

你不懂咖啡

咖啡控
必读经典

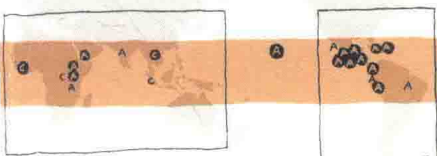
从一颗粗砺的生豆到一杯香浓的咖啡，中间隐藏着哪些让你万万想不到的秘密？

石肋智广 著

1 产地

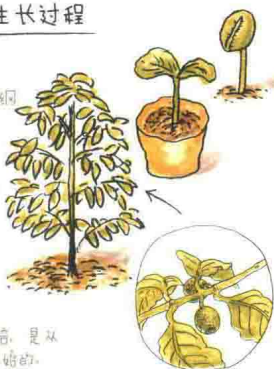
- A 阿拉比卡种
- C 卡内罗种
- A 主要为阿拉比卡种
- C 主要为卡内罗种

咖啡生长带



2 咖啡树的生长过程

- 双子叶植物门
- 茜草目
- 茜草科
- 咖啡属

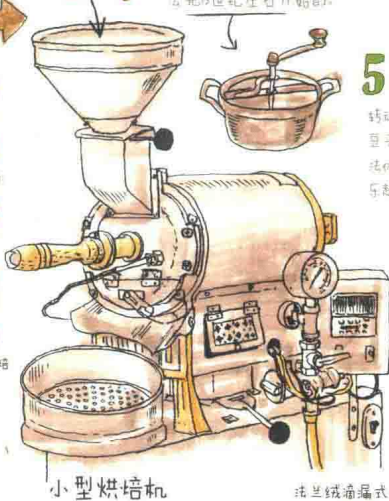


4 生豆烘焙

放入生豆前，记得要对烘焙机预热10分钟。

对咖啡豆进行烘焙，是从公元10世纪左右开始的。

- 浅烘焙
 - 轻度烘焙
 - 肉桂式烘焙
 - 城市烘焙
- 深烘焙
 - 法式烘焙
 - 意大利式烘焙



小型烘焙机

烘焙机由烘焙室、制气阀、冷却机、温度计、压力计、取样勺、制热器等部件构成。

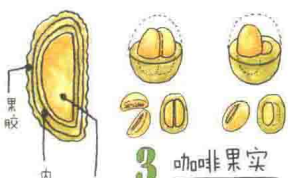
5 手动磨豆机

转动摇臂，发出咯嗒咯嗒磨豆子的声音，这是手动机无法体会的乐趣。



法兰绒筛漏式

滤纸筛漏式



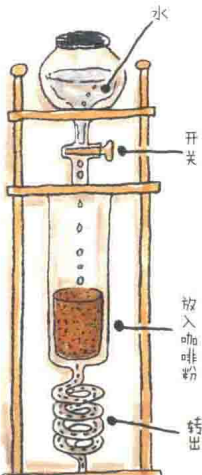
果胶
内果皮
种子

3 咖啡果实

咖啡的果实是椭圆形的，分为“平豆”和“圆豆”。

6 水冲式咖啡的萃取原理

水冲式咖啡不是用热水，而是用常温水来冲咖啡，特点是味道温和，因为甜味和香味都没有完全溶解到水中。



家庭式简单萃取



注入

取出

7 冲泡咖啡的器具

滤纸筛漏式是目前家庭使用率最高的冲泡法。



咖啡机



虹吸式

8 生咖啡豆运输包装

多数家用麻袋包装，每袋必一加公斤，一个集装箱能装20袋。



有料、有趣、还有范儿的咖啡知识百科

你不懂咖啡



石胁智广 著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD.

图书在版编目 (CIP) 数据

你不懂咖啡 / (日) 石胁智广著; 从研喆译.

—南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2014

ISBN 978-7-5399-7527-6

I. ①你… II. ①石… ②从… III. ①咖啡—基本知识

IV. ①TS273

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 154827 号

版权局著作权登记号: 图字 10-2014-287

COFFEE 'KOTSU' NO KAGAKU—COFFEE WO TADASHIKU SHIRU TAME NI
by Tomohiro Ishiwaki

Copyright © 2008 Tomohiro Ishiwaki

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Shibata Publishing Co., Ltd., Tokyo.

No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Shibata Publishing Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

书 名 你不懂咖啡

著 者 (日) 石胁智广

译 者 从研喆

责任编辑 姚 丽

特约编辑 王 澍

策 划 快读出版

版 权 快读出版

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 [http:// www.jswenyi.com](http://www.jswenyi.com)

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司

开 本 880 × 1230 毫米 1/32

印 张 5.5

字 数 139千字

版 次 2014年11月第1版 2015年6月第5次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5399-7527-6

定 价 32.80元

出现印装、质量问题, 请致电010-64787702 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究

目录

① 了解咖啡的常识 1

- Q1 咖啡豆是豆子吗？咖啡到底是什么样的植物呢？ 2
- Q2 咖啡树的鼻祖是什么？它是以什么样的方式普及的？ 3
- Q3 咖啡树是如何生长和结果的？ 6
- Q4 哪些国家和地区种植咖啡？ 7
- Q5 咖啡的果实和种子是什么样的？ 11
- Q6 要经过哪些程序，咖啡果实才能变成一杯真正的咖啡？ 12
- 【来杯咖啡休息一下】全世界每天喝掉多少咖啡？各地的喝法不一样吗？ 14

② 了解咖啡的成分 17

- Q7 生咖啡豆是由哪些成分构成的呢？ 18
- Q8 咖啡因对身体有害吗？深度烘焙咖啡豆咖啡因会减少吗？ 21
- Q9 一杯咖啡中含多少咖啡因？含量比煎茶和红茶多吗？ 22
- Q10 不含咖啡因的咖啡是怎么做成的？ 23
- Q11 咖啡中的苦味是什么？ 25
- Q12 咖啡中的酸味是什么？ 26

- Q13 咖啡果实越成熟，咖啡豆真的会越甜吗？ 28
- Q14 经过烘焙的咖啡豆，为什么会变成茶色？ 28
- Q15 烘焙生咖啡豆时会有香味出来，这是为什么呢？ 29
- Q16 咖啡中含有的绿原酸是什么？ 31
- Q17 咖啡的味道会随时间变化吗？该如何保存原味？ 33
- Q18 咖啡豆放久了会有哪些变化？ 34
- Q19 用矿泉水冲泡的咖啡更好喝吗？ 36
- 【来杯咖啡休息一下】 所谓的遮荫树指的是什么？ 37

⑧ 如何冲泡出美味的咖啡 39

——咖啡的选购·萃取·研磨·保存

选购方式

- Q20 咖啡豆和咖啡粉，买哪一种更好呢？ 40
- Q21 购买咖啡时，选择店铺的关键是什么？ 41
- Q22 调制咖啡的器具都有哪些？ 43

萃取方式

- Q23 如何萃取咖啡的成分？萃取的原理是什么？ 46
- Q24 咖啡会因为冲泡方法的不同，味道也不同吗？ 48
- Q25 用滤纸滴漏式的方法冲泡咖啡，要注意什么？ 51
- Q26 咖啡沥干架有几种类型？各自有什么特点呢？ 53
- Q27 用哪种滴漏式专用水壶好？为什么要按照“ ϕ ”的样子倒水？ 55
- Q28 为什么倒入水后咖啡粉会膨胀？如果没有膨胀，是因为咖啡粉不新鲜吗？ 57
- Q29 如何试用滤纸滴漏式冲泡出口味稳定的咖啡？ 58

- Q30 法兰绒滴漏式有什么特点？冲泡诀窍是什么？ 60
- Q31 法式压力壶的咖啡萃取原理和冲泡诀窍是什么？ 62
- Q32 虹吸式咖啡壶的萃取方法和冲泡诀窍是什么？ 63
- Q33 怎么正确使用咖啡机？ 66
- Q34 清澈透明的咖啡代表味道好吗？ 67
- Q35 意大利浓咖啡的萃取原理是什么？ 68
- Q36 在家里也可以冲调出专业的意大利浓咖啡吗？ 70
- Q37 水冲式咖啡的萃取原理是什么？ 71
- Q38 冰咖啡怎么做才好喝？ 73

研磨方式

- Q39 为什么要研磨咖啡豆？怎么区别咖啡粉颗粒大小的种类和使用？ 75
- Q40 研磨咖啡豆有什么技巧？ 75
- Q41 咖啡磨都有哪些种类呢？ 77
- Q42 轧辊式咖啡磨的特点和使用诀窍是什么？ 78
- Q43 平面刀片式咖啡磨的特点和使用诀窍是什么？ 81
- Q44 锥形刀片式咖啡磨的特点和使用诀窍是什么？ 82
- Q45 桨叶式咖啡磨的特点和使用诀窍是什么？ 83
- Q46 我该买哪一种类型的咖啡磨？ 85

保存方式

- Q47 怎样才能保存好咖啡？ 86

【来杯咖啡休息一下】所谓的咖啡产业的可持续性是什么呢？ 87

4 了解咖啡的加工 89

——生豆的处理·烘焙·混合·包装

生豆的处理方式

- Q48 水分越多的生豆，新鲜度越高吗？颜色越绿的生豆，新鲜度越高吗？ 90
- Q49 咖啡生豆有的色泽亮丽，有的色泽暗淡，对味道有影响吗？ 91
- Q50 所谓新谷期、陈谷期的豆子是怎样的？ 92
- Q51 生咖啡豆真的需要清洗吗？ 93
- Q52 生咖啡豆能够长期保存吗？保存的诀窍是什么？ 95
- Q53 哪里可以买到生咖啡豆？购买时要注意什么？ 96

烘焙

- Q54 咖啡从来都是烘焙后饮用的吗？聊一聊咖啡豆的烘焙史吧。 97
- Q55 咖啡豆有哪些烘焙程度？烘焙程度不同会让味道产生怎样的变化？ 98
- Q56 烘焙机是什么样的机器？ 100
- Q57 烘焙机有几种类型？各自的构造是什么样的？ 103
- Q58 豆子在烘焙机里是怎么加热的？ 104
- Q59 烘焙中的豆子会发生什么变化？一次爆、二次爆指的是什么？ 107
- Q60 烘焙咖啡豆有哪些注意要点？ 107
- Q61 烘焙机的热源有哪些种类？各自的特点是什么？ 109
- Q62 炭火烘焙的方法与特点是什么？ 110
- Q63 怎样选择烘焙机？ 111
- Q64 让烘焙水平保持稳定的技巧是什么？ 112
- Q65 产地不同，烘焙时豆子着色的方法也不同吗？ 113
- Q66 为什么烘焙过的豆子表面会有油脂？ 115

Q67 为什么烘焙过的豆子表面有褶皱? 116

Q68 家庭式的烘焙方法与诀窍是什么? 117

混合

Q69 为什么有人会把不同种类的咖啡豆混合到一起? 119

Q70 我对混合方法很困惑,“烘焙前混合”与“烘焙后混合”各自的特点是什么呢? 121

Q71 混合式咖啡用“烘焙后混合”的方法制作,味道更香浓吗? 122

Q72 混合式咖啡的命名规则是什么? 123

包装

Q73 咖啡的食用期限是怎么规定的? 125

Q74 咖啡有哪些包装方法?各自的特点是什么? 126

Q75 什么材质最适合包装咖啡? 128

Q76 将刚刚烘焙好的咖啡豆直接密封,为什么袋子会胀得鼓鼓的? 129

【来杯咖啡休息一下】所谓的“精品咖啡”与“优质咖啡”指的是什么? 131

5 想要了解更多咖啡知识 133

——栽培·精选·流通·品种

Q77 栽培咖啡的时候,能够使用农药吗? 134

Q78 有机咖啡的评判标准是什么?它一定更好喝吗? 135

Q79 咖啡果是怎么变成咖啡豆的? 136

Q80 无论是谁都能够从事咖啡的生产吗? 138

Q81 咖啡的价格是如何制定的? 139

Q82 生咖啡豆是怎么运输的? 140

Q83 进口的生咖啡豆中会掺杂劣质豆和异物吗? 142

Q84 阿拉比卡种里包含哪些品种? 144

Q85 卡内弗拉种里包含哪些品种? 147

Q86 所谓咖啡的“杂交”指的是什么呢? 149

Q87 咖啡还是传统品种的味道更好吧? 151

参考文献 152

后记 154

名词解释 156

① 了解咖啡的常识

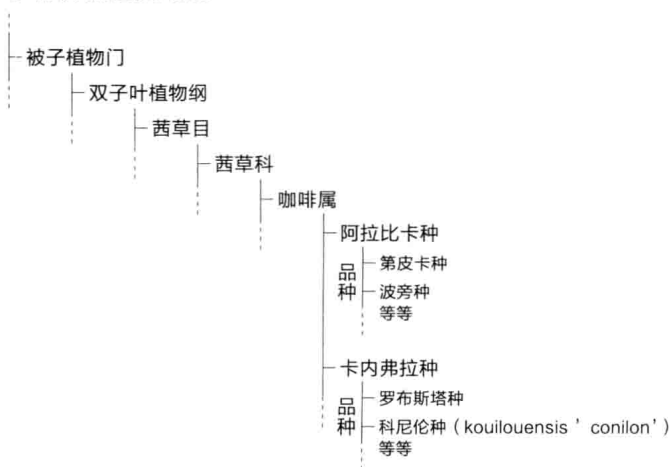
Q1 咖啡豆是豆子吗？ 咖啡到底是 什么样的植物呢？

咖啡豆是将咖啡树果实中的种子烘焙而得的。

咖啡树隶属于被子植物门双子叶植物纲茜草目茜草科中的咖啡属。而咖啡属的树种约有 70 多种，其中主要用于商业用途的只有阿拉比卡（Arabica）和卡内弗拉（Canephora）两种。即使是这两种中的卡内弗拉种（Canephora），很多人也不是很熟悉。卡内弗拉种一般被人称之为罗布斯塔种（Robusta），其实，罗布斯塔种仅仅是卡内弗拉种中的一个分支，因为广为人知，所以罗布斯塔种渐渐成为了卡内弗拉种的代名词。

阿拉比卡种占目前咖啡产值的 65%，有第皮卡（Typica）、波旁（Bourbon）等众多品种。虽然此品种拥有广受好评的味道，但是却也有易染病害的弱点。摩卡（Moca）、乞力马扎罗（Kilimajaro）、蓝山等都是消费者非常喜爱的阿拉比卡种咖啡中的名牌品种。（参照 Q72）

● 咖啡树的植物学分类



卡内弗拉种占目前咖啡产值中的 35%，它的特点是有独特的大麦茶香和比较重的苦味，同时又有较强的抗病性。在 1900 年阿拉比卡种遭受了严重病害时，卡内弗拉种得到了广泛的普及。

除了以上两大品种外，还有利比里卡种（Liberica）等产地在亚洲和西非的品种，这些仅占目前咖啡产值中的 1%~2%。

剩下的 60 多种咖啡树就完全没有商业用途了吗？对于这一点，现阶段我们还不能给出一个肯定的答复。近年来，由于各种生物技术突飞猛进的发展，使我们相信在不远的将来，其他品种的咖啡树也能够有更多的商业用途。

Q2 咖啡树的鼻祖是什么？ 它是以什么样的方式 普及的？

不同种子的咖啡树鼻祖、传播路径各不相同。

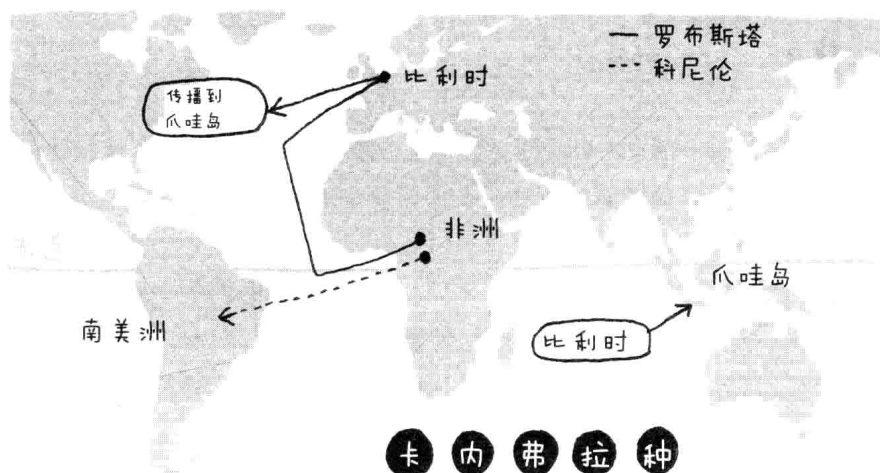
阿拉比卡种（Arabica）的咖啡豆，最早生长在埃塞俄比亚。在公元 6~9 世纪，作为饮品的咖啡豆的原材料被人们带到了也门，但那时也仅仅是种子运输。而到了 1699 年，荷兰的东印度公司才将运到印度尼西亚爪哇岛上的种子栽培成功。从这些咖啡种子里培育出的咖啡树，在 1706 年又被人们从爪哇岛运送到阿姆斯特丹的植物园进行栽培。之后，在 1713 年，这些种子被培育出的幼苗，又被送给了法国的路易十四。这便是中南美咖啡的起源。

公元 1720 年左右，一位叫克利的法国军官将咖啡树苗从巴黎的植物园带到了他上任的马提尼克岛（Martinique），并将这些历经航海苦难的咖啡树苗栽培成功。从此开始，咖啡树便在加勒比海各



国乃至中南美各国广泛传播开来，以这条路径传播开的咖啡豆品种便是第皮卡（Typica）咖啡豆了。我在2006年参观了巴黎和阿姆斯特丹的植物园，但最早那个时代的咖啡树已经没有了，阿姆斯特丹植物园的研究人员告诉我，在马提尼克岛上可能还有那个树种。

据说，阿拉比卡种的咖啡传播途径还有一个，是在1717年被法国人从爪哇岛带到了波旁岛（现在的留尼汪岛），这些阿拉比卡种在当地发生了基因突变。这些突变的种子又被移植到了旧时英殖民地的非洲



(现在的肯尼亚、坦桑尼亚)，之后又被带到了中南美洲。通过这个路径被广泛传播的品种，就是古老的波旁咖啡豆了。

卡内弗拉种 (Canephora) 的历史较浅，进入 19 世纪后，在维多利亚湖 (横跨肯尼亚、坦桑尼亚、乌干达的非洲最大的淡水湖) 西边被发现。1860 年到 1880 年间，由于阿拉比卡种遭受到严重病害，而卡内弗拉种的抗病能力较强，使得后者受到人们广泛的好评。在这之后，它得到了快速的引进、推广和种植。1898 年，人们把它从英国的皇家植物园 (邱园) 传播到了新加坡、特立尼达。从那时开始，卡内弗拉种就遍布了各个热带地区，1900 年，又由比利时引入了爪哇岛。

Q3 咖啡树是如何生长和结果的？

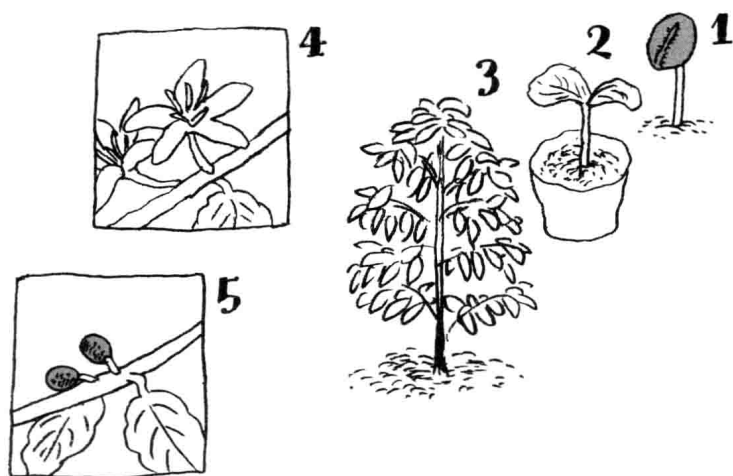
在苗床中培育一段时间之后，生长较好的幼苗就会被移植到种植园中。为了让幼苗能够茁壮成长，要及时地给它浇水、施肥与除草。另外，还需要防治病虫害。

经过这些程序的培育，生长了3年的咖啡树才到一年一开花的阶段。旱季过后的雨天，就是花开的信号，到那时咖啡的花朵会一起盛开，原本绿色的种植园会变成一片白色的、散发着诱人香味的花的海洋。

咖啡树的花期非常短，这些美丽的花在3天左右就会枯萎，一周就会凋零，之后会留下小小的果实。阿拉比卡种的咖啡花，雌蕊和雄蕊都在同一朵花中，所以即使不借助风力或昆虫的帮助，也能够受精并结出果实。最初的时候果实是小小的、青色的，随着果实一天天成熟、慢慢变大，颜色也变成了红色（由于品种不同，也有的果实是黄色的）。然后就迎来了我们期盼已久的收获季节了。

种植园的人们会对收获后的土地进行施肥、修剪等整理，为来年咖啡豆的收获做准备。人们将咖啡豆从果实中取出后，会把剩下的果肉用作肥料，为了做出口品质稳定、质量上乘的好咖啡，农夫们需要辛勤地工作。

咖啡树的树龄有多长？如果每年都要结很多果实，那么它的寿命也就只有十几年，到期就需要种植新的咖啡树；如果没有大量结果，那么咖啡树的寿命大概可以持续几十年。我见过的生长最久的咖啡树，树龄长达70年，据说，世界上还存在着百年树龄的咖啡树。就像人类一样，有的咖啡树一生短暂而旺盛，有的一生平凡而长久。



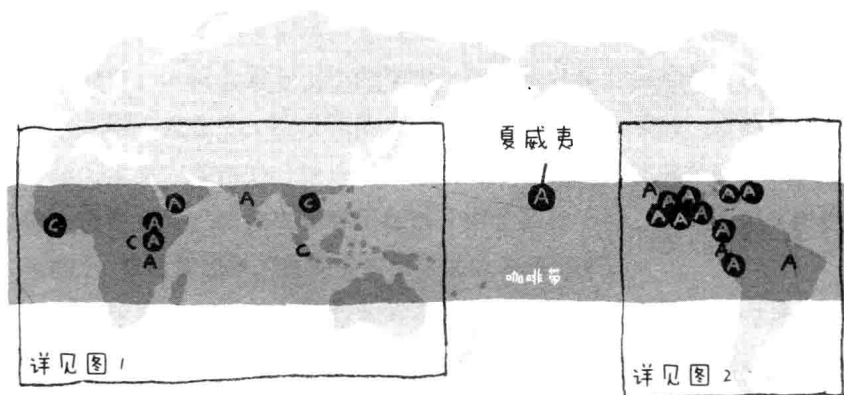
Q4 哪些国家和地区种植咖啡？

由于咖啡树是热带植物，所以需要种植在温暖的地方。主要的种植区域分布在以赤道为中心的南纬 25° 与北纬 25° 之间，因此这个区域又被称为“咖啡带”。不过，即便是在咖啡带里，阿拉比卡种与卡内弗拉种也不会分布在完全一样的区域，而是各自在更适合自己的生长的环境中成长着。

相对怕冷的卡内弗拉种总是被种在低地，而怕热的阿拉比卡种则大多被栽种到了高地。如果远离赤道、又在高地的话，温度就会下降。所以即便是同一个品种，如果远离赤道种植就需要被栽种到低地，这是种植者都知道的常识。如果栽种到温度低的地方，收获期就有变长的趋势。如果咖啡豆被种植到海拔落差大的地域或南北走向的地域，那么咖啡豆的收获期也有变长的趋势。

卡内弗拉种要比阿拉比卡种的咖啡树培育起来容易些。虽然和阿拉比卡种相比，卡内弗拉种的抗干燥能力比较差，但是它对于土壤的要求低，什么样的土地都可以培育成功，有些土地种不活阿拉比卡种，但是却可以种植卡内弗拉种。

而阿拉比卡种则需要选择土壤才能种植。不仅需要排水性好的、让根部充分生长的蓬松土质，而且还需要肥沃的酸性土壤，从栽培上来说，地域的限定性很强。所以，有的咖啡种植者会先在不适合阿拉比卡种生长的土壤中先种植卡内弗拉种，然后再将阿拉比卡种嫁接到卡内弗拉种的主干上培育。



生产种

- A 阿拉比卡种
- C 卡内弗拉种

A 主要为阿拉比卡种
C 主要为卡内弗拉种

- ◎ 不喜欢寒冷和干燥
- ◎ 无论在什么土地都能生长



耐热强的「卡内弗拉小姐」