

咖啡  
老饕的  
入门天书

杯测、  
风味轮、  
金杯准则

# 精品咖啡学

下

韩怀宗·著

C ☉ F F E E O L O G Y SERIES-2

中国轻工业出版社



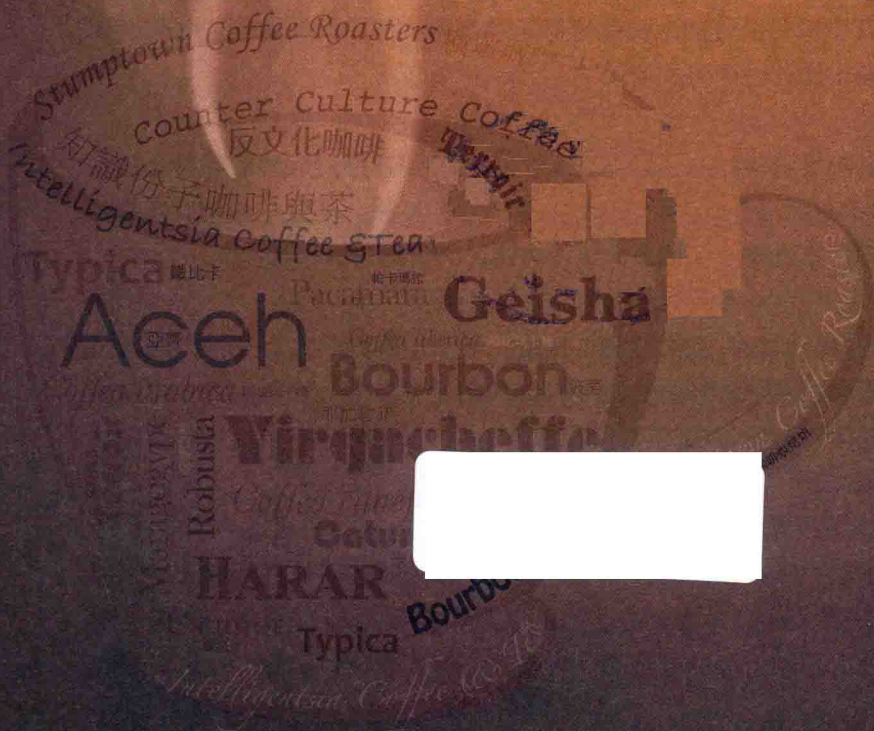
# 精品咖啡学

下

韩怀宗·著

咖啡老饕的入门天书

杯测、风味轮、金杯准则



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

精品咖啡学. 下, 杯测、风味轮、金杯准则, 咖啡老饕的入门天书 / 韩怀宗著.  
— 2版. — 北京: 中国戏剧出版社, 2018. 1

ISBN 978-7-104-04632-5

I. ①精… II. ①韩… III. ①咖啡—基本知识 IV. ①TS273

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第012983号

---

著作权合同登记 图字: 01-2012-4034

本书经推守文化创意有限公司授权, 同意由中国戏剧出版社发行中文简体字版本。非经  
书面同意, 任何人不得以任何形式任意重制转载。

## 精品咖啡学 ( 下 ): 杯测、风味轮、金杯准则, 咖啡老饕的入门天书

图书策划: 吴宏凯

封面设计: 顶楼工作室

责任编辑: 丁纪红 曹 静

内文设计: 林晓涵

责任印制: 冯志强

插图设计: 张国瑞

内页摄影: 林宗亿

部分图片提供: 碧利咖啡 ( 特别感谢碧利咖啡协助本书制作、拍摄 )

---

出版发行: 中国戏剧出版社

出 版 人: 樊国宾

社 址: 北京市西城区天宁寺前街2号国家音乐产业基地L座

邮 编: 100055

网 址: [www.theatrebook.cn](http://www.theatrebook.cn)

电 话: 010-63385980 ( 总编室 )

传 真: 010-63383910 ( 发行部 )

---

读者服务: 010-63381560

邮购地址: 北京市西城区天宁寺前街2号国家音乐产业基地L座

---

印 刷: 北京鑫瑞兴印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 17

字 数: 170 千

版 次: 2018 年 1 月 北京第 2 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-04632-5

定 价: 78.00 元

---

版权专有, 违者必究; 如有质量问题, 请与出版社联系调换。

## 目·录

推 荐 序：咖啡的美学经济时代终于来临！	谢金河	2
推 荐 序：令人难以自拔的精品咖啡全书	叶怡兰	4
推 荐 序：从咖啡的知道分子，变成咖啡的知识分子	Kathy Chi	5
推 荐 序：踏上精品咖啡达人之路	江承哲	6
开卷随笔：走进精品咖啡的世界		7

### 14 Chapter.1 从喝一杯咖啡开始：尽享千香万味

#### 从舌尖到鼻腔，赏尽奇香万味 ..... 16

- 口腔味觉：鉴赏咖啡的四种液化滋味 17
  - “滋味”= 液化物= 酸、甜、苦、咸
- 鼻腔双向嗅觉：鉴赏万千香气 19
  - “香气”= 挥发性芳香物= 干香 (Fragrance) + 湿香 (Aroma)
- 口感：入口的滑顺感与涩感 24
  - “口感”= 滑顺感 (油质、纤维质) + 涩感 (多酚类)
- 如何鉴赏咖啡的整体风味 28

### 32 Chapter.2 认识咖啡的魔鬼风味： 瑕疵豆与缺陷味

#### 瑕疵豆知多少 ..... 34

- 异色豆大观 39
- 绿色陷阱：药水味、里约味与未熟豆 44

### 48 Chapter.3 杯测概论：为咖啡评分

#### 杯测师身价凌驾品酒师的时代来临 ..... 50

- 关于杯测，必须要了解的几件事 52
- 轻松读懂杯测评分表 58
- 杯测6大步骤：从高温测到室温 71
- 应用杯测玩咖啡：三杯测味法 74

78	<b>Chapter.4 咖啡风味轮新解：气味谱</b>	
	<b>踏入缤纷多彩的咖啡摩天轮</b>	<b>80</b>
	■ 浅焙保留花果香气 84	
	■ 中焙强化坚果焦糖香气 87	
	■ 深焙凸显木质薰香 90	
98	<b>Chapter.5 咖啡风味轮新解：滋味谱</b>	
	<b>咖啡滋味大揭密</b>	<b>100</b>
	■ 浅中焙滋味谱·酸味谱：尖酸与鞣酸 103	
	■ 浅中焙滋味谱·苦味谱：顺口与碍口 106	
	■ 浅中焙滋味谱·甜味谱：酸甜与清甜 108	
	■ 浅中焙滋味谱·咸味谱：微咸亦不讨好 109	
	■ 重焙滋味谱，唯技术是问 111	
	■ 重焙优劣味谱·酚类是重焙的苦源 112	
118	<b>Chapter.6 金杯准则：历史和演进</b>	
	<b>具有民意基础的金杯准则</b>	<b>120</b>
	■ 金杯奖：纠正黑心淡咖啡 125	
	■ SCAA金杯标准 127	
	■ NCA金杯标准 129	
	■ SCAE金杯标准 131	



■ ExtractMoJo金杯标准 131

■ ABIC金杯标准 134

## 136 Chapter.7 金杯准则：

### 萃出率与浓度的美味关系

**揭开咖啡味谱优劣强弱的秘密** ..... 138

■ 萃出率精义：决定味谱的优劣 138

■ 浓度精义：决定味谱强弱 143

■ 浓缩咖啡的萃出率与浓度 145

■ 武功秘笈：滤泡咖啡品管表 146

■ 环球版咖啡品管表 151

■ 咖啡品管表暗藏天机 153

■ 金杯准则的实证分享 161

■ 附录：自力救济，动手算浓度 163

## 166 Chapter.8 如何泡出美味咖啡：基础篇

**魔鬼与好神，尽在泡煮细节里** ..... 168

■ 新鲜是王道，断气没味道 173

■ 粗细度影响萃出率与泡煮时间 179

■ 掌控3T：水温、时间与水流 184

■ 泡煮比例要抓准，兼顾节约与美味 187

## 194 Chapter.9 如何泡出美味咖啡：手冲篇

**后浓缩咖啡时代：手冲当道** ..... 196

■ 学会手冲的第1课：磨豆机刻度参数 202

■ 学会手冲的第2课：泡煮比例参数 203

■ 学会手冲的第3课：水温参数 206

■ 学会手冲的第4课：预浸时间参数 208

■ 学会手冲的第5课：萃取时间参数 209

■ 手冲实战Step by Step 211





- 手冲实战的5大POINT 216
- 附录：阿里山大战曼特宁 220

## 222 Chapter.10 如何泡出美味咖啡： 赛风&聪明滤杯篇

### 后浓缩咖啡时代：赛风复兴 ..... 224

- 赛风泡煮的7大要点 230
- 过滤虚幻神话，参数为准 234
- 认识赛风的刻度参数 236
- 认识赛风的泡煮比例参数 237
- 认识赛风的搅拌次数 242
- 认识赛风的萃取时间参数 243
- 认识赛风的水温参数 244
- 进阶版赛风萃取法：温度计辅助火力调控 247

### 后浓缩咖啡时代：聪明滤杯盛行 ..... 252

- 操作聪明滤杯的3大要点 254
- 美式咖啡机的省思 255

### 全书总结 ..... 258

- 美国创新咖啡文化，意大利自叹不如 262
- 索引：咖啡名词中英文对照表 269



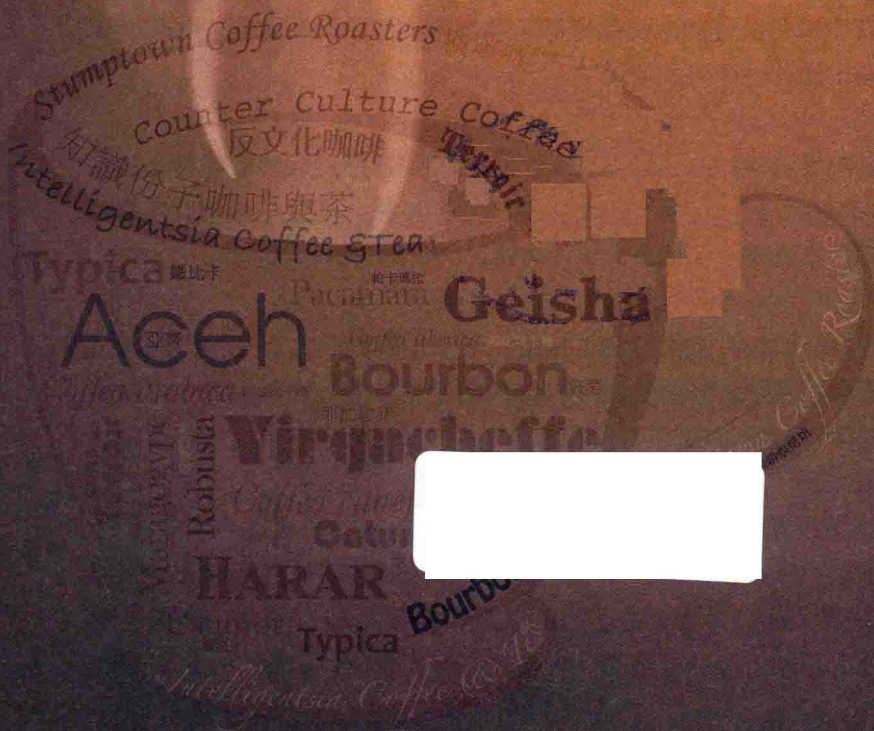
# 精品咖啡学

下

韩怀宗·著

咖啡老饕的入门天书

杯测、风味轮、金杯准则







推荐序

## 咖啡的美学经济时代终于来临！



大约是在两年多前，朋友带着我走进阳明山菁山路一家不起眼的咖啡厅，主人陈老板不仅一眼认出我是谁，还热情地为我上了一堂咖啡课，就从那一刻起，我从喝茶一族转变为爱咖啡一族。

那天，陈老板只告诉我如何分辨新鲜咖啡与不新鲜的咖啡，如何用味蕾去感受咖啡的新鲜度。他告诉我，咖啡好坏不在价格高低，重要的是新不新鲜。花生氧化会分解出黄曲霉素这种有害人体的物质，他说咖啡更可怕，会分解出比花生更可怕的黄曲霉素。

我的咖啡学就从新鲜这一课出发，陈老板要我把烘焙好的咖啡豆放在嘴巴里和吃花生一样咬，慢慢去感受其中的苦甘味。从那一刻起，我开始品尝黑咖啡，不再喝加了很多牛奶的拿铁，连卡布奇诺也很少喝了。

以前到办公室前，我总会到7-11带一杯拿铁到办公室，现在则是太太拿了陈老板亲自烘焙的新鲜咖啡豆，每天用保温瓶带一壶煮好的咖啡到办公室来喝。为了体验不同的咖啡文化，偶尔，我也会到湛卢或马丁尼兹、黑汤咖啡……咖啡专卖店，感受不同的咖啡文化。

这些年来，咖啡文化就像红酒一般愈来愈兴旺，品味红酒让人的眼界不断进阶升值，进而寻访更好年份的红酒，喝咖啡也是如此。休闲的时候，找一处喝咖啡的好地方也是一大享受。若更有闲情逸致，一脚踩进咖



啡殿堂，研究咖啡的历史、冲泡细节和品味方式，也是很有趣的功课。

咖啡文化亦形成咖啡产业，2011年欧债造成全球股灾，全球股市整整缩水了6.3亿美元，美国的咖啡连锁店星巴克的股价居然创下47.35美元的历史新天价，将市值推升到1000亿台币以上。美国的绿山咖啡也顺势而起。大街小巷慢慢充满了咖啡香。

在台湾地区的街头，我们看到统一超市的CITY COFFEE大卖，一年产值是几十亿台币，连带着全家、莱尔富也卖起伯朗咖啡，而伯朗咖啡的李添财董事长亦开起了咖啡连锁店。除了这些巨型咖啡连锁店，许多咖啡达人的咖啡专卖店，也吸引众多顾客来捧场。连阿里山咖啡或东山咖啡，这些在地种植的咖啡，也都身价非凡。

正如同作者韩怀宗先生所说的，全球的咖啡时尚，从天天都要喝咖啡的第一波咖啡速食化，到星巴克引领重焙潮流的第二波咖啡精品化，终于发展到返璞归真的第三波咖啡美学化，这话说得真好！真希望在第三波咖啡美学化的新浪潮中，能诞生一场真正的咖啡新文化！

台湾《财讯双周刊》发行人

謝金河





推荐序

## 令人难以自拔的精品咖啡全书



仿佛扎扎实实上了一整学期精品咖啡课！四十万字，上下厚厚两大册专书，原本以为会是艰深板硬、需得咬牙苦吞的阅读工程，没料到却是一路读得入迷，拍案点头频频。

身为饮食写作者与研究者，只要某个饮食类别，或项目本身拥有广博的知识学问讲究，从产区庄园、气候节令、品种工法……任一环节的不同，而在样貌、色泽、香气、滋味、口感、层次、余韵，展现或绝大或精微的差异，便常能让我为之耽恋沉溺、流连忘返。

茶如此、酒如此，精品咖啡当然亦如此。

不得不说，精品咖啡的世界委实太过浩瀚，从前端的产地、品种、工法，到后端的烘焙、冲煮、赏析，处处都是学不尽、理不清的庞杂门道；越是深入此中，越是如堕五里雾中，晕头转向难辨东西。

于是，益发欢喜着，能与《精品咖啡学》相遇。

作者以无比的毅力与雄心，从第三波精品咖啡之发轫与繁衍脉络谈起，简直可说无一遗漏地，将这恢弘大千世界的每一角落体系族谱悉数捡拾囊括，细细耙梳编纂阐述释疑。读毕宛如醍醐灌顶，各种积累多年、或零星散落、或窒塞未明的疑念困惑，竟就此一一相互联结贯通。通体舒畅，获益良多。

饮食旅游作家·《Yilan美食生活玩家》网站创办人

叶怡兰 *Yilan*





推荐序

## 从咖啡的知道分子，变成咖啡的知识分子

因缘际会，我偶然进入了精品咖啡这个行业。在与日本SCAJ伙伴交流中强烈感受到咖啡知识的博大精深，更深刻领悟到教育对发展咖啡产业的重要性，就这样我与SCAA建立起联系，希望能透过对SCAA这个国际咖啡权威机构课程的亲身体验，从咖啡的知道分子渐渐变成咖啡的知识分子，而更踏实地在中国传播精品咖啡的种子，分享精品咖啡文化的生活美学。

2012年7月12日，在北京活力咖啡学院的整整一个下午，我们都在与SCAA一堂感官技巧课奋斗，学员要尝出每个杯子里水的甜、咸、酸味，这是很难完成的任务。老师安慰我们说，只要不断练习，味觉就会有记忆，我们将会成为合格的咖啡杯测师，能喝出一杯咖啡的好坏和味道的层次。

这种对知识要求深度认知的态度，使我想起刚拿到韩怀宗先生所著的《精品咖啡学》厚厚的两本新书时，心里暗叫：“这么厚，怎么看完啊？”没想到，打开来，竟然放不下了，只想一口气看完。在接触过SCAA的课程后再读韩老师的书，让我对学习咖啡知识更有兴趣更觉启发，上课时那些不无机械化接收下来的知识，经韩老师书中的解释，一下变得更生动，也更容易理解。

这是一本难得的诠释SCAA相关课程的咖啡参考书，详细而又深入浅出。特此推荐给华文世界所有热爱咖啡的朋友，当然还有SCAA的中国学员——因为你们是最大的受益者。

美国精品咖啡协会（SCAA）中国代表处首席代表  
SCAA授权国际教育项目（IEPL）大中华区合作伙伴





推荐序

## 踏上精品咖啡达人之路



还记得第一次阅读韩怀宗老师的《咖啡学》，就让我感到雀跃不已，凭借着韩老师丰富的咖啡知识和幽默的口吻，让我很快地吸收了大量的咖啡知识。之后我有幸与韩老师相识，我们亦师亦友，经常讨论最新的咖啡界趋势以及咖啡的各种话题。

与韩老师接触越多越知道他是位绝对的咖啡狂热分子，因此我个人亦十分期待他的新作品，经过三年多的酝酿，让我们期待已久的《精品咖啡学》终于在2012年3月于中国台湾地区出版，引发空前抢购热潮。因受惠于韩老师抬爱，由我创办的欧焙客精品咖啡也同步引进繁体版的《精品咖啡学》，短短一个月也引起内地咖啡业界和咖啡爱好者的抢购，大家无不好奇韩老师这次又带给大家什么最新的咖啡资讯，最详实又富有内涵的咖啡知识！可以说热爱咖啡的人却没读过《精品咖啡学》，将跟不上大家讨论咖啡的步调了。

作为韩老师的头号书迷之一，非常荣幸能为文推荐《精品咖啡学》这套华文咖啡书的圣经本，我们也很高兴看到《精品咖啡学》的简体中文版正式出版，将更有力地在内地普及精品咖啡的文化与认识，这与我们推广精品咖啡的使命不谋而合！

阅读《精品咖啡学》，正式踏上精品咖啡达人之路！

欧焙客精品咖啡创办人

## 走进精品咖啡的世界

《精品咖啡学（上）：三波进化、产地寻奇与古今名种》，以及《精品咖啡学（下）：鉴赏、萃取与金杯准则》，是笔者继1998年译作《Starbucks：咖啡王国传奇》、2000年译作《咖啡万岁》，以及2008年著作《咖啡学：秘史、精品豆与烘焙入门》之后，第四与第五本咖啡“双胞胎”。

这两本书同时出版，实非吾所料。记得2009年5月，动笔写Coffeology二部曲的初衷，只想精简为之，十万字完书。孰料一发不可收拾，十万字难以尽书精品咖啡新趋势，索性追加到二十万字，又不足以疏解内心对“第三波”咖啡美学的澎湃浪涛……

完稿日一延再延，直至2011年7月完成初稿，编辑帮我统计字数，竟然超出四十万字，比我预期的字数多出三十多万，也比前作《咖啡学》厚了两倍。

这么“厚脸皮”的硬书怎么办？谁读得动一本四十万字的大部头咖啡书？一般书籍约十万字搞定，照理四十多万字可分成四集出版，但我顾及整体性，又花不少时间整编为上下两册。

本套书的上册，聚焦于精品咖啡的三波演化、产地寻奇与品种大观。

我以两章篇幅，尽数半世纪以来，全球精品咖啡的三大波演化，包括第





一波的“咖啡速食化”、第二波的“咖啡精品化”以及第三波的“咖啡美学化”，并记述美国“第三波”的三大美学咖啡馆与“第二波”龙头星巴克尔虞我诈的殊死战。

另外，我以六章篇幅，详述产地传奇与最新资讯，包括扮猪吃老虎的台湾地区咖啡，以及搏命进亚齐的历险记。我也参考葡萄酒的分类，将三大洲产地，区分为“精品咖啡溯源，旧世界古早味”、“新秀辈出，新世界改良味”、“艺伎双娇”和“量少质精，汪洋中海岛味”，分层论述。

上册的最后三章，献给了我感兴趣的咖啡品种，包括“1300年的阿拉比卡大观：族谱、品种、基因与迁徙历史”、“铁比卡、波旁，古今品种点将录”以及“精品咖啡外一章，天然低因咖啡”。

我以地图及编年记事，铺陈阿拉比卡底下最重要的两大主干品种：铁比卡与波旁，如何在七世纪以后，从埃塞俄比亚扩散到也门，进而移植到亚洲和中南美洲的传播路径。最后以点将录来呈现古今名种的背景，并附录全球十大最昂贵咖啡榜，以及全球十大风云咖啡榜，为上册谱下香醇句点。

本套书下册，聚焦于鉴赏、萃取与金杯准则三大主题，我以十章逐一论述。

咖啡鉴赏部分，共有五章，以如何喝一杯咖啡开场，阐述香气、滋味与口感的差异，如何运用鼻前嗅觉、鼻后嗅觉、味觉以及口腔的触觉，鉴赏咖啡的千香万味与滑顺口感。第二章论述咖啡的魔鬼风味，以及如何辨认缺陷豆。第三章杯测概论，由我和考取SCAA“精品咖啡鉴定师”证照的黄纬纶，联手合写，探讨如何以标准化流程为抽象的咖啡风味打分数。第四与第五章深入探讨咖啡味谱图，并提出我对咖啡风味轮的新解与诠释。

第六章至第七章则详述“金杯准则”的历史与内容，探讨咖啡风味的量化问题，并举例如何换算浓度与萃出率。最佳浓度区间与最佳萃出率区间，交叉而成“金杯方矩”为百味平衡的咖啡蜜点。



咖啡萃取实务则以长达三章的篇幅，详述手冲、赛风等滤泡式咖啡的实用参数以及如何套用“金杯准则”的对照表，并附以彩照，解析冲泡实务与流程，期使理论与实务相辅相成。

全书结语，回顾第三波的影响力，并前瞻第四波正在酝酿中。

咖啡美学，仰之弥高，钻之弥坚。《精品咖啡学》上下册的撰写期间，遇到许多难题，本人由衷感谢海内外咖啡俊彦，鼎力相助，助吾早日完稿。

感谢碧利咖啡实业董事长黄重庆与总经理黄纬纶，印尼棉兰Sidikalang咖啡出口公司总裁黄顺成，总经理黄永镇和保镖阿龙，协助安排亚齐与曼特宁故乡之旅。

感谢屏东咖啡园李松源牧师提供“丑得好美”的瑕疵豆照片，以及亘上实业李高明董事长招待的庄园巡访。

感谢环球科技大学白如玲老师安排古坑庄园巡礼，感谢云林农会总干事谢淑亚的访谈，也恭喜她2011年高票当选斗六市市长。我还要感谢台大农艺学系研究所的郭重佑，提供咖啡学名宝贵意见。

更要感谢老婆容忍我日夜颠倒，熬了一千个夜，先苦后甘，完成四十多万字的咖啡论述，但盼《精品咖啡学》上下册，继《咖啡学》之后，能为海峡两岸和香港的咖啡文化，略尽绵薄。前作《咖啡学》简体字版权，已于2011年签给内地的出版社。

最后以“咖啡万岁，多喝无罪”，献给天下以咖啡为志业的朋友，唯有热情地喝，用心地喝，才能领悟豆言豆语，博大精深的天机！

谨志于台北内湖 2011年12月17日



## 目·录

推 荐 序：咖啡的美学经济时代终于来临！	谢金河	2
推 荐 序：令人难以自拔的精品咖啡全书	叶怡兰	4
推 荐 序：从咖啡的知道分子，变成咖啡的知识分子	Kathy Chi	5
推 荐 序：踏上精品咖啡达人之路	江承哲	6
开卷随笔：走进精品咖啡的世界		7

### 14 Chapter.1 从喝一杯咖啡开始：尽享千香万味

#### 从舌尖到鼻腔，赏尽奇香万味 ..... 16

- 口腔味觉：鉴赏咖啡的四种液化滋味 17
  - “滋味”=液化物=酸、甜、苦、咸
- 鼻腔双向嗅觉：鉴赏万千香气 19
  - “香气”=挥发性芳香物=干香（Fragrance）+湿香（Aroma）
- 口感：入口的滑顺感与涩感 24
  - “口感”=滑顺感（油质、纤维质）+涩感（多酚类）
- 如何鉴赏咖啡的整体风味 28

### 32 Chapter.2 认识咖啡的魔鬼风味： 瑕疵豆与缺陷味

#### 瑕疵豆知多少 ..... 34

- 异色豆大观 39
- 绿色陷阱：药水味、里约味与未熟豆 44

### 48 Chapter.3 杯测概论：为咖啡评分

#### 杯测师身价凌驾品酒师的时代来临 ..... 50

- 关于杯测，必须要了解的几件事 52
- 轻松读懂杯测评分表 58
- 杯测6大步骤：从高温测到室温 71
- 应用杯测玩咖啡：三杯测味法 74