

我的第一本咖啡书

烘豆、手冲、萃取的完全解析

原版热销 累计印刷10次

(韩)辛基旭 著 具仁淑 译



辽宁科学技术出版社



757
1036

我的第一本咖啡书

——烘豆、手冲、萃取的完全解析

(韩) 辛基旭 著
具仁淑 译

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

커피 마스터 클래스 © 2015 by Shin Ki Wook

First published in Korea in 2014 by KL Publishing Inc.

Through Shinwon Agency Co., Seoul

Simplified Chinese translation rights © 2016 by Liaoning Science and Technology Publishing House Ltd.

© 2016, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由KL Publishing Inc.授权辽宁科学技术出版社在中国出版中文简体字版本。著作权合同登记号：第06-2015-74号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

我的第一本咖啡书：烘豆、手冲、萃取的完全解析 /
(韩)辛基旭著；具仁淑译. —沈阳：辽宁科学技术出版社，
2016.9

ISBN 978-7-5381-9797-6

I. ①我… II. ①辛… ②具… III. ①咖啡—配制 IV.
①TS273

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第092120号

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路25号 邮编：110003)

印刷者：辽宁一诺广告印务有限公司

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：170mm × 240mm

印 张：16

字 数：300千字

出版时间：2016年9月第1版

印刷时间：2016年9月第1次印刷

策划编辑：朴海玉

责任编辑：闻 通

封面设计：魔杰设计

版式设计：袁 舒

责任校对：栗 勇

书 号：ISBN 978-7-5381-9797-6

定 价：49.80 元

联系电话：024-23284367

邮购热线：024-23284502

序 言

1999年，纽约的冬天，我已长时间与家人两地分居，每天重复着从新泽西到曼哈顿办公室的单调又孤独的生活。纽约的冬天刺骨的寒冷，令人难熬。那一天的清晨，我依旧在寒风中跺着脚等待着公交车，公交站旁的小型咖啡外卖店的老板见我冻得瑟瑟发抖，就默默地递给我一杯热咖啡。那咖啡苦中带甜，足以温暖我冻僵的身体。即使在公交车上颠簸了一个多小时，仍然感觉精力充沛，精神抖擞。这就是我在纽约与咖啡的第一次见面。这一杯热咖啡，让我从单调又孤独的生活中完全解脱出来。

我更加深入接触咖啡是因我的美国同事。那同事常带我去街边的露天咖啡店。每家咖啡店的咖啡味道略有差异，而且都是我从未遇到过的浓香型咖啡。对于一直喝惯淡柔咖啡的我来说，这些露天咖啡店，让我在咖啡世界大开眼界。开始我有点儿怀疑如此强烈又浓郁的味道会有人喜欢吗？就这样，我在美国第一次接触到了小杯中带有强烈苦味的意式浓缩咖啡，现在回想起来，依然怀念当时每家独具特色的浓缩咖啡。

回到韩国时，咖啡已经在我日常生活中占据了重要的一部分。但是当时在韩国还不具备随时都可以享受好咖啡的条件。更不用谈买到好生豆是多么难的事情，就连可信任的咖啡店也是屈指可数的。因此，我开始萌生了亲自制作好咖啡的想法且一直迷恋到现在。

当时在韩国想要系统地学习咖啡很难，因为有名又优秀的咖啡师大部分都处

于准备开设咖啡培训班之时，所以没有完全成型的理论基础，大多数是以学徒的形式传授技术。当然偶尔能品尝到非常优质的咖啡，也能见识到高超的技术，但是能对我的疑问和好奇心给予充分解释的人寥寥无几。

因此，我决定租一间小屋，贴上了“咖啡工坊”四个字，开始了探究咖啡之路。一边研究分析咖啡界老一辈的咖啡技术，一边购买了几本被咖啡爱好者称为咖啡宝典的书，仔细地研究咖啡原理和理论背景。这是我追寻答案的执着的过程。过程中当然有无数次的成功与失败，但是在这个过程中我也享受着快乐与幸福。每当我找到答案时，有一种无法用语言表达的快感。我将那时积累的所有成果都编入到《我的第一本咖啡书》书中。

这本书在出版后的4年间，一直深受读者的喜爱，已经重印10次。这4年，咖啡行业也不断成长，第一版书中的一些信息已经过时，另有一部分是因本人的不足而产生的失误，为了重新矫正错误，补充最新的信息，我们决定出版修订版。在众人的努力之下，目前，身边优秀的咖啡店越来越多，有关咖啡的信息很丰富且也较容易获取到。这本书满载了我长久以来的努力成果，希望能帮助大家在进一步理解咖啡、热爱咖啡之路上有启示。

2015年夏天 辛基旭

目 录

咖啡的基础

1. 咖啡是没有正解的“食物” 3
2. 咖啡的背景知识 5

Part 1 咖啡豆

1. 咖啡的品种介绍 8
2. 咖啡的栽培过程 12
3. 咖啡加工方式 14
 - 咖啡的成分 17
4. 各产地的咖啡特点 18
 - 咖啡是如何命名呢? 27
5. 挑选美味咖啡的标准 28
6. 如何进行手选 38

Part 2 烘焙

1. 掌握烘焙的核心原理 52

2. 烘焙过程中生豆的变化 54
3. 解析烘焙过程 56
4. 烘焙的核心是调节火力 65
5. 利用标准火力掌握烘焙要点 71
 - 辨别烘焙好与坏的方法 76
6. 烘焙机的构造和种类 77
7. 多种烘焙方法 81
 - 便宜又好用的自制家用烘焙器具 91
8. 拼配, 寻找只属于我的咖啡 92
 - 烘焙豆的保管与保质期 100
 - 作者推荐的拼配咖啡 102

Part 3 手冲咖啡

1. 手冲咖啡需要的基本器具 104
2. 手冲咖啡的萃取原理 119
3. 基本的手冲方法 123
 - 滤纸的折法 129
4. 影响味道和香气的主要原因 130
5. 手冲咖啡的正确姿势 138
6. 深度烘焙的咖啡萃取法 144
 - 为什么要用点滴式? 152
7. 浅度烘焙的咖啡萃取法 154
 - 留在滤杯上的咖啡粉呈现什么样的状态才好? 162
8. 咖啡店的手冲方法 163

Part 4 浓缩咖啡

1. 何为浓缩咖啡 168
 - 意式浓缩咖啡与美式浓缩咖啡 176
2. 浓缩咖啡机与磨豆机 177
3. 浓缩咖啡萃取过程 180
 - 选择粉锤头 189
4. 寻找只属于我的浓缩咖啡 190
5. 浓缩咖啡的基本应用 196
6. 浓缩咖啡的多种应用 203
 - 拉花艺术 220

Part 5 多样的萃取方式

1. 土耳其式咖啡 224
2. 水滴式咖啡 226
3. 压缩式咖啡 230
4. 渗滤式咖啡 233
5. 真空过滤式咖啡 235
6. 火炉式浓缩 238
7. 越南式滴滤法（越南壶） 241
8. 爱乐壶（Aeropress） 243
9. 聪明杯 245
10. Chemex手冲滤壶 247



咖啡的基础



咖啡是没有 正解的“食物”

在专业领域中，咖啡也许是一门艺术或是一项技术。在日常生活中，咖啡是与身边人共同分享的一种“食品”。食品，只要能充分体现原材料的优点，大多数人认可其味道，即使没有高级而华丽的味道，原材料本身的味道就能给人带来感动。咖啡也如此，新鲜又优质的食材做出来的食品始终让人赞赏，好的咖啡豆做出来的咖啡，即使没有突出的特点，也很难挑出其缺点。

首先要选优质的咖啡豆，烘焙豆要尽量在短时间内用完为好。烘焙过的咖啡豆大概在15天至一个半月后香气就开始慢慢减弱。要想享受新鲜咖啡豆，最好事先了解一下自身的咖啡消耗量再准备为好。还要注重咖啡器具的清洁。就像我们平常饭后洗碗一样，萃取时所用过的咖啡器具也需要及时清洗。

咖啡作为一种食品，清洁是做食品、吃食品的人最起码要遵守的极为基本的过程。虽说如此，其实没有必要把准备咖啡的过程想得太复杂，就像每个人都有自己所习惯的做饭流程一样，咖啡也如此。

好喝的咖啡，有一套大家公认的制作方法。以浓缩咖啡为例，使用7g研磨成很细的咖啡粉，借助9Pa的压力，用大约90℃的热水，萃取25mL。如果从标准的原则考虑，这个萃取浓缩咖啡标准应受尊重，无可非议。但是完完全全按照这个标准萃取出来的咖啡，并不一定能满足所有人的口味。换句话说，我所喜欢的咖

啡味很有可能与这种萃取标准是不一样的。

当然，正规的咖啡店不能随意改变咖啡味道，给客人提供的咖啡味道有必要保持一致。但这种味道一致的萃取方式，可能并非是大家公认的那种萃取方法。其实也没有必要抱着非它不可的想法，因为“好的味道”是没有规定的，更是无法规定的。

对于咖啡的“味道”没有规定的正确答案。体现个人的喜好或者个性化的咖啡有可能与大家公认的萃取标准有所偏离。因为咖啡根据烘焙度、研磨度、水温、萃取时间等条件的不同，其萃取出的咖啡味道也不同。因此想要萃取美味好咖啡，首先要考虑咖啡的这种不稳定性，但也不能忽视萃取美味咖啡的基本标准，更得注重的是寻找适合咖啡个性化的萃取方式。

如何制作咖啡，味道是如何变化的，了解这些原理是比较艰辛的过程。但是把它想成寻找我所喜欢的咖啡味道的路程，那将会成为很有趣的体验。因为这也是寻找个性化味道的过程。感受咖啡的多样性，制作出个性化的咖啡，享受咖啡带来的不同惊喜，是一次其乐无穷的体验。

2

咖啡的背景知识

每一个历史学家对咖啡起源的说法都略有不同，但大多都认为，埃塞俄比亚是阿拉比卡咖啡的起源地。谈起咖啡的发现，最常听到的是埃塞俄比亚的牧童卡尔迪的传说。卡尔迪发现羊群吃了不知名的红色果实之后，莫名兴奋，飞奔乱舞，便将这种情况告知了修道院。修道院的教徒惊奇地发现，吃了红色果实之后倦意消失，精神抖擞，可以彻夜敬拜。除此之外，还流传着各种不同的传说，例如在中东传播中国茶之时，在寻找与茶的功效相似的饮品过程中，发现了咖啡。除了这种传说之外，有关咖啡的最早文献是公元900年左右波斯的名医拉齐（Rhazes，850—922）所记录的内容。之后到了公元1100年左右，文献上的咖啡演进为咖啡饮料。

关于咖啡一词的起源也有很多说法，其中最有说服力的就是阿拉伯语“卡瓦”（指植物饮料）演变而来的传说。“卡瓦”原指为葡萄酒，慢慢只要带有兴奋提神作用的饮料也被统称为“卡瓦”。后来称咖啡时，酒的叫法渐渐不再被使用，取而代之的是开始使用“kave”“kaffa”等叫法。16世纪初这个叫法被传到意大利，转音为现在的“caffè”。

长期以来很多人挚爱咖啡的原因，除了咖啡自带的独特的苦味、酸味、香味之外，还有一个重要的因素，那就是咖啡因。咖啡因的分子式为 $C_8H_{10}N_4O_2$ ，冷水不易溶解，热水易溶解且带有苦味。咖啡因在医疗界被认为是中枢神经系统兴

奋剂、呼吸兴奋剂、强心剂、利尿剂、消除疲劳剂等，还对偏头痛、心脏病有效。

咖啡因可以刺激交感神经、提高心脏功能，有利于心血管扩张、使血液循环变好、改善血流、减少头痛、预防嗜睡，也具有消除疲劳的作用。因此喝咖啡能促进大脑活动，有效提高工作效率。而且咖啡因会使心脏更加活跃跳动，可以有效缓解肌肉紧张，有助于消耗脂肪。因此运动之前经常喝咖啡的人减肥效果更加明显。

有些上班族每到星期日就会出现头痛的现象，这就是所谓的星期日头痛综合征（Sunday Headache Syndrome）。这是因为大部分上班族星期日有睡懒觉的习惯，不能及时供给咖啡因，从而发生的暂时性脑血管萎缩症状。这时喝上一杯咖啡就能恢复脑血管扩张，随即头痛也可以解决。就因为这样，有人会提到咖啡因中毒或成瘾的问题，但是事实证明，只要一到两天不吸取咖啡因，头痛现象也会消失，这反过来也证明了喝咖啡不会有咖啡因中毒这个问题。截至目前，医学界认为，每个人对咖啡因的敏感程度不同，可能会出现无法入睡、手脚微颤等症状，但还没有对身体有严重副作用的报道。

不过我们常见的三合一的速溶咖啡或者加各种添加剂的咖啡，会导致糖的摄入及热量过多而引起体重增加，诱发口臭与蛀齿。此外，我们常见的加添加剂的咖啡喝多了可能对身体有不良影响，因此考虑到健康，最好选择无添加剂的纯咖啡。



Part 1

咖啡豆

咖啡的品种介绍

日常生活中我们最常接触到的是速溶咖啡。即使不喜欢喝咖啡，至少都会见过粉末或者颗粒状褐色的速溶咖啡。现如今，随着咖啡文化的普及，越来越多的人开始接触没有研磨的咖啡豆。

不管是速溶咖啡还是高级咖啡豆，都是咖啡树上结出的果实的种子加工而成的。烘焙之前的咖啡豆叫作生豆。生豆种类很多，由于咖啡品种及咖啡树生长的地域环境不同，味道也不同。如同葡萄、草莓等水果，会根据品种和生长环境不同其味道也大有区别。

那么我们就先了解一下最具代表性的咖啡品种。

咖啡是茜草科（Rubiaceae）类咖啡属（Coffea）的常绿灌木。茜草科类植物因含有大量治疗功效的成分，自古以来就多用于药物（梔子树等）。多用于治疗疟疾的金鸡纳霜等也是从茜草科类植物中提取的，咖啡最初也是被当作药材使用。这些咖啡属树木可分为阿拉比卡种（Arabica）、罗布斯塔种（Robusta）、利比里卡种（Liberica）等三大咖啡品种。其中利比里卡种因其商品性不高几乎没有栽种，所以我们几乎没有机会接触，我们常接触到的咖啡是阿拉比卡种和罗布斯塔种。那么阿拉比卡种和罗布斯塔种有何不同呢？

光合作用
白天
↓
光合作用
白天生成营养素
 $6\text{H}_2\text{O}+6\text{CO}_2+\text{光}\rightarrow\text{C}_6\text{H}_{12}\text{O}_6+6\text{O}_2$

呼吸作用
晚上
↓
呼吸作用
晚上利用白天生成的营养成分生长
 $\text{C}_6\text{H}_{12}\text{O}_6+6\text{O}_2\rightarrow 6\text{CO}_2+6\text{H}_2\text{O}+\text{能量}$



阿拉比卡，高级咖啡的代名词

阿拉比卡种占据了全世界咖啡生产量的70%左右，日常生活中被我们称之为“原豆”的咖啡豆，绝大部分都是阿拉比卡品种。由于阿拉比卡种咖啡有迷人的香气和丰富的味道，因此被认为是高级咖啡豆的代名词。这种咖啡特性与其栽培环境有着密切的关联。

埃塞俄比亚的高原地带是阿拉比卡种的原产地，也许是阿拉比卡种的原产地处于赤道附近的高原地带，其既不耐热也不耐寒，只有在年平均气温保持在15~25℃的地方才能栽培。

像这样不分四季，气温稳定的地域也就只有赤道圈。但是这个区域的平均气温相当高，很难直接在地面栽培。所以利用海拔每上升100m，气温下降1℃的原理在高原地带栽培咖啡。例如年平均气温40℃的赤道区域，在海拔1500m的高原地带气温能保持在25℃左右，只有在这种地方咖啡才能生长。