

COFFEE

■ 许心怡 林梦萍 / 编著 David Hartung 赖光煜 / 摄影

遇见一杯好咖啡



品味生活

最经典的咖啡品种，最详尽的咖啡DIY

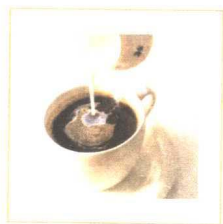
领略咖啡风情，感受浪漫气息

用经典咖啡香浓，打造100%高品质生活

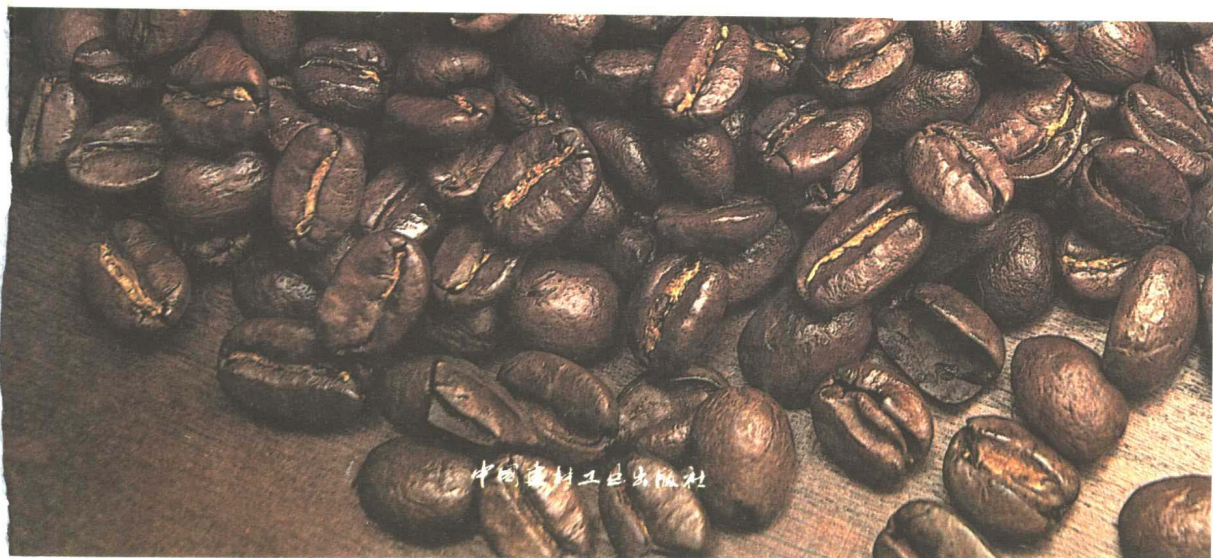
中国建材工业出版社



遇见一杯 好咖啡



许心怡 林梦萍 / 编著 David Hartung 赖光煜 / 摄影



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

遇见一杯好咖啡 / 许心怡, 林梦萍编著. — 北京: 中国建材工业出版社, 2005, 2

(品味生活丛书)

ISBN 7-80159-835-0

I. 遇… II. ①许… ②林… III. 咖啡—基本知识 IV. TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第005712号

遇见一杯好咖啡

(品味生活)

许心怡 林梦萍 编著

出版发行: **中国建材工业出版社**

地址: 北京市西城区车公庄大街6号

邮编: 100044

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京世艺印刷有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 10

字数: 150千字

版次: 2005年3月第1版

印次: 2005年3月第1次

定价: 32.00元

图字: 01-2005-1193号

网上书店: www.ecool100.com

本书如出现印装质量问题, 由我社发行部负责调换。联系电话: (010)88386904

爱上咖啡

与咖啡相伴的日子，我们不会寂寞。咖啡的口味非常丰富，就像人的脾气一样难以捉摸。有浓郁甜蜜的“摩卡咖啡”，风情万种的“卡布其诺”，成熟练达的“黑咖啡”，还有“清凉迷人”的冰咖啡……

在形形色色的咖啡中，你能体会咖啡溢出的香郁，感受蕴含其中的生活滋味。当你有空的时候，煮一杯咖啡，看着它温暖的色泽，闻着它诱人的香氛，是何等地舒适自在。

一杯香醇美味的咖啡，除了甘醇圆润的口感之外，最吸引人的，还在于冲泡时散发的略带神秘感的诱人芳香。因此在煮咖啡时，人们会多了几许期待，几许遐想，几许的迫不及待……

女孩们多喜欢 Cappuccino，因为它的牛奶味很浓，不过 Cappuccino 只适合恋爱中的女性。

热恋中的男女，摩卡是你们的最好选择。代表爱情的巧克力、香浓甜蜜的牛奶、意大利咖啡的浓烈，瞬间就会让你体会包容的乐趣和爱情的甜蜜。

失恋的人，建议你试试土耳其咖啡。入口时，掺杂着咖啡豆和肉桂粉的咖啡，味道很奇怪，滋味并不太好。随着心情的变化，咖啡的



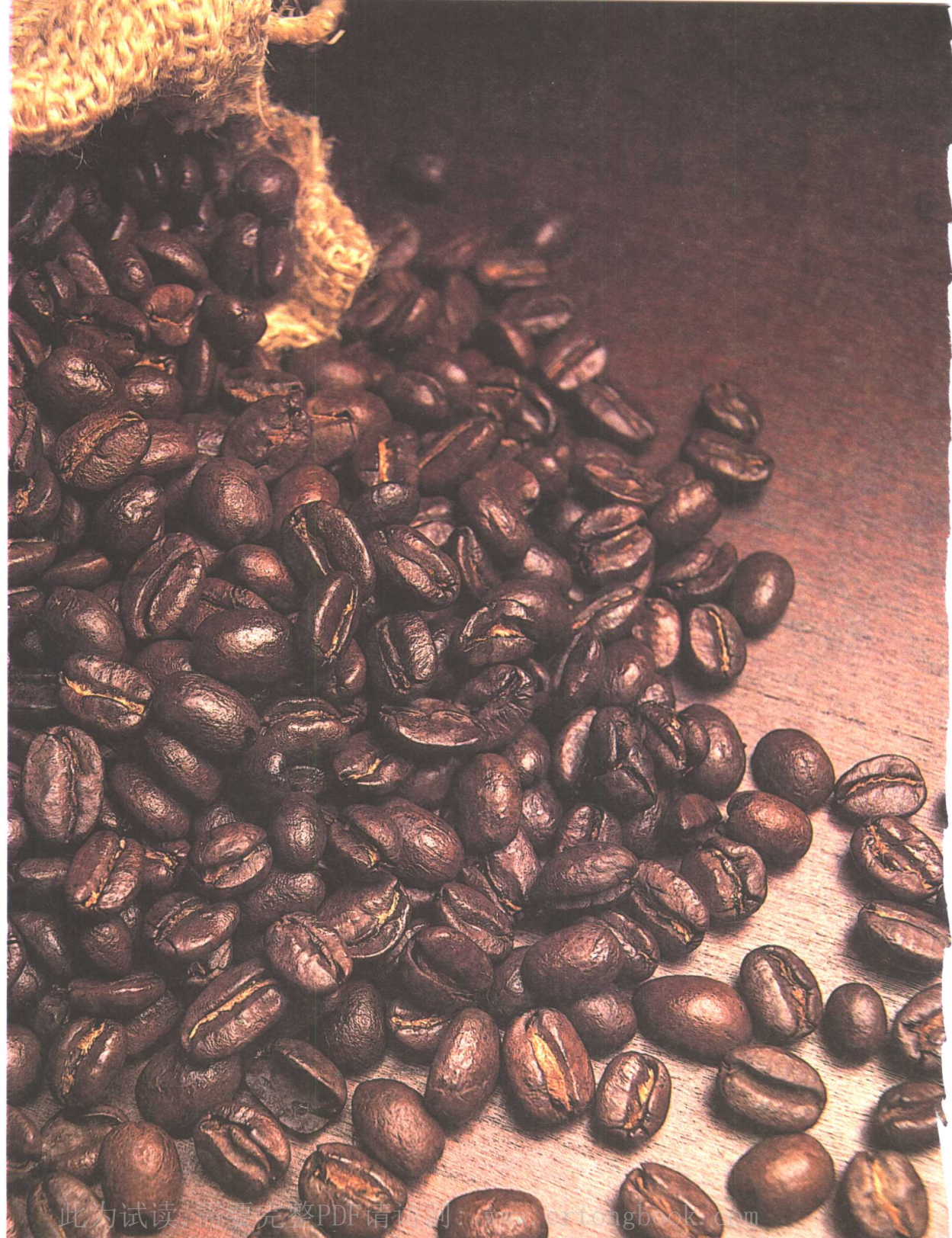
味道也在变化。喝到杯底时，你会感觉咖啡真正的香浓滋味。

单身的人在独处时，即溶咖啡是上佳选择。尽管滋味并不纯正，但这种简单的饮用方式更适合简单生活。

工作压力大时，可选择 Espresso。非常小的一杯，却浓缩了咖啡无数的精华。它那浓烈的味道，能令人神清气爽。

享受生活的人，一定不能错过 Blue Mountain。那浓郁雅致的香气，丝绸般滑润的口感，能让人忘记所有的疲倦和劳累，进入另一个精彩世界……





第1章 咖啡列国游记 ⁹

咖啡的起源 /10

传入阿拉伯 /11

流传亚欧大陆 /12

咖啡传遍世界 /13

第2章 相识咖啡豆 ¹⁴

与咖啡树邂逅 /15

咖啡豆的成分 /17

咖啡豆的处理 /19

咖啡豆的规格与等级 /20

咖啡的标示与品牌 /22

咖啡豆的购买与保存 /23

烘焙咖啡豆 /26

研磨咖啡豆 /27

第3章 与纯粹咖啡共舞 ³¹

哥伦比亚 /32

哥斯达黎加 /33

危地马拉 /34

肯尼亚 AA/34

也门摩卡 /35

巴西山度士 /35

苏门答腊曼特宁 /36

夏威夷可娜 /37

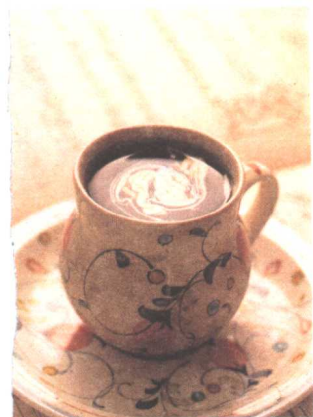
牙买加蓝山 /38

OUNT
COFFEE

Box 227



目 录



第4章 在家煮咖啡 39

滤泡式咖啡 / 40

摩卡壶咖啡 / 53

虹吸式咖啡 / 65

家用意大利咖啡机咖啡 / 77

法式滤压壶咖啡 / 87

美式咖啡机咖啡 / 93

第5章 迷人的花式咖啡 97

香浓四溢的卡布其诺 / 98

高贵气质的皇家咖啡 / 102

永远经典的拿铁咖啡 / 104

清凉润滑的蛋酒冰咖啡 / 106

时尚前沿的冰摩卡咖啡 / 108

冰红酒卡布其诺 / 110

完美优雅的卡布其那 / 112

宛如白莲的康宝蓝咖啡 / 114

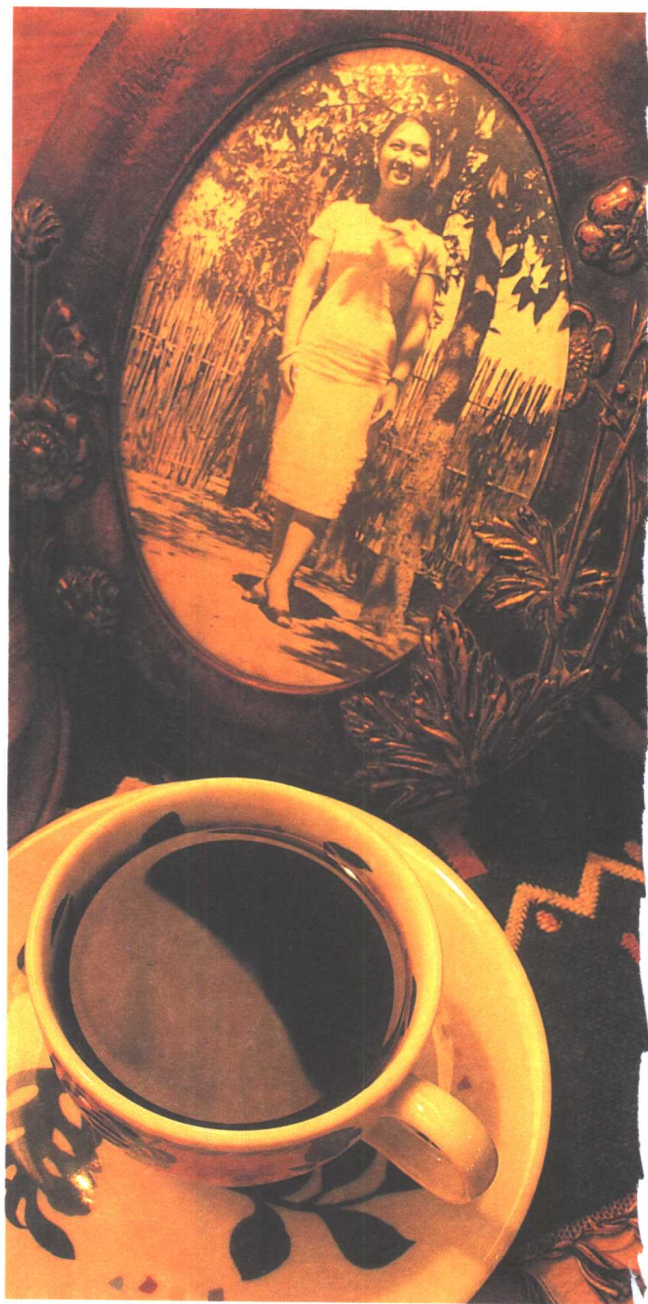
口味多变的冰砂咖啡 / 116

浓郁甜蜜的巧酥冰砂 / 118

怡然清新的绿茶咖啡 / 119

魔力诱人的蝶豆咖啡 / 120

演绎浪漫的爱尔兰咖啡 / 122



第6章 品味香浓咖啡 124

闻香观色喝咖啡 / 125

咖啡伴侣 / 126

诱人的咖啡点心 / 128

咖啡好搭档 / 132

咖啡杯具之美 / 136

第7章 咖啡物语 138

咖啡术语 / 139

香浓恋情大测试 / 139

妙用咖啡 / 142

属于你的那杯咖啡 / 143

喝咖啡对身体的好处 / 144

喝咖啡的最好时间 / 146

Office 咖啡减肥法 / 146

透过咖啡测性格 / 146

咖啡瘦身的要诀 / 147

第8章 在家准备咖啡派对 148

计算人数，安排话题 / 150

选择音乐 / 151

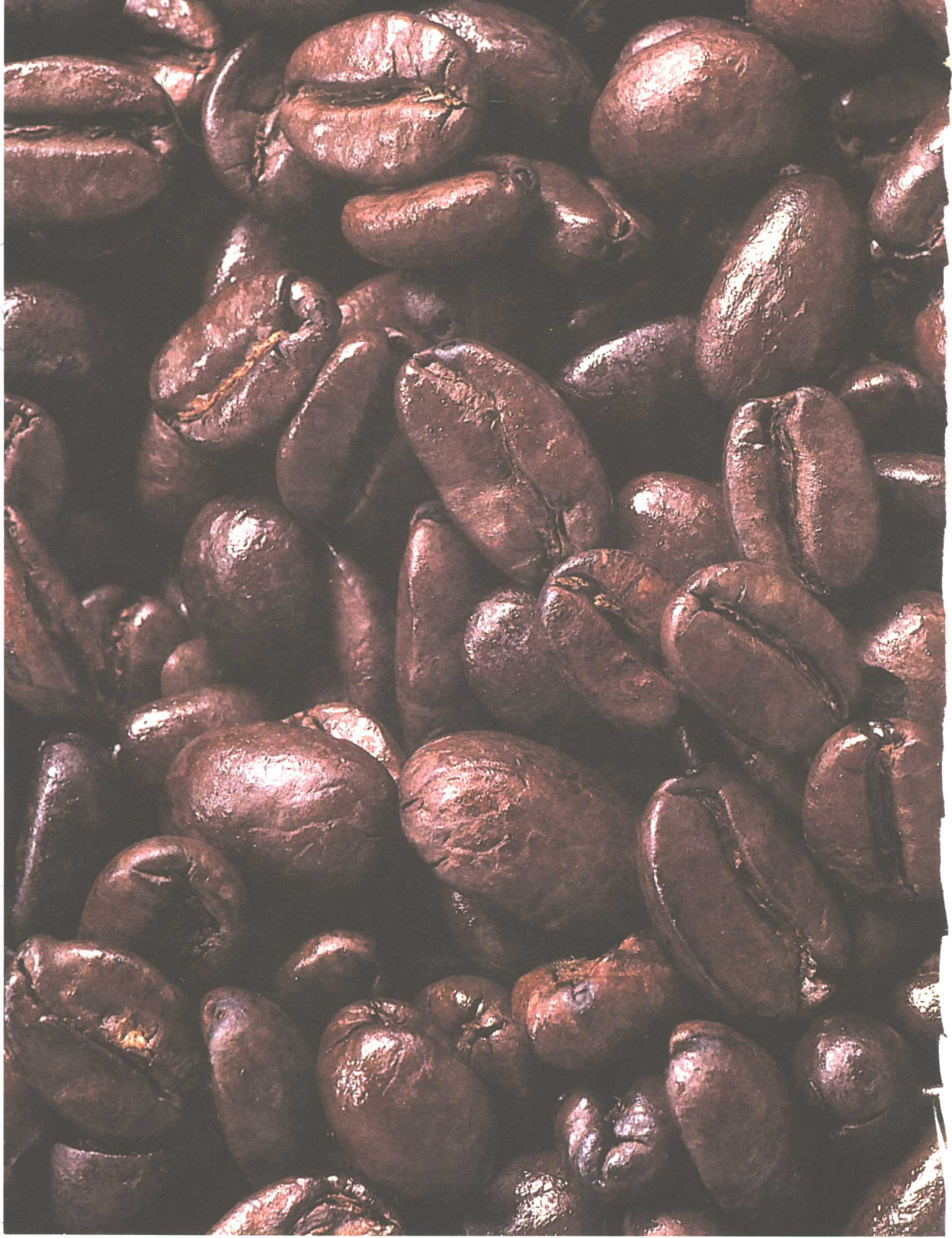
选择咖啡萃取法 / 153

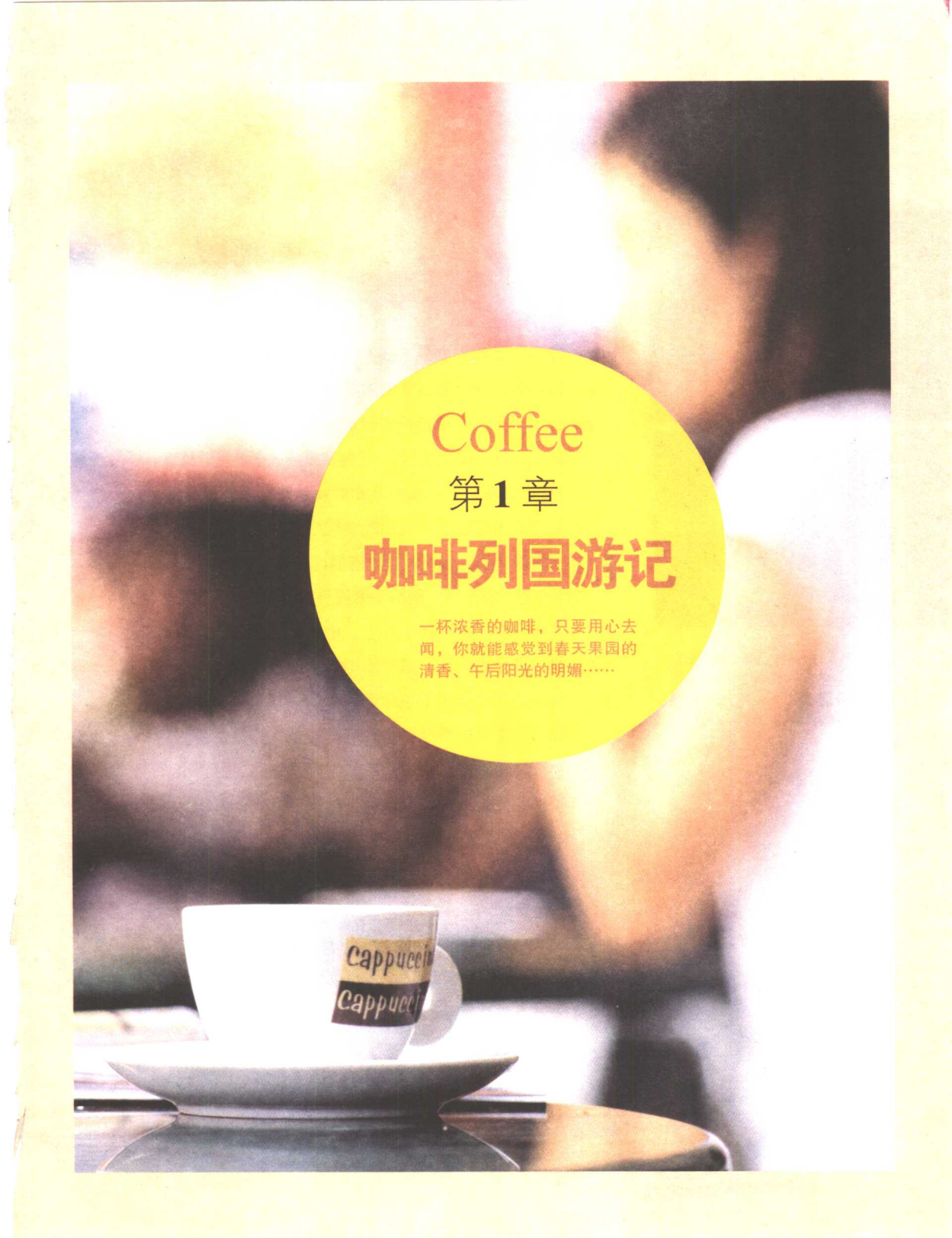
准备咖啡点心 / 156



CONTENTS







Coffee

第1章

咖啡列国游记

一杯浓香的咖啡，只要用心去
闻，你就能感觉到春天果园的
清香、午后阳光的明媚……





每一颗漂洋过海的咖啡豆，都有它自己的故事。好好研磨咖啡豆，是对一杯咖啡最基本的尊重。

咖啡的起源

咖啡，已成为世界上三大饮料之一。当你端着一杯香浓的咖啡，享受着舒适的时光时，你可知这神奇的植物来自何方？它有着怎样的惊世传奇？

现在，关于咖啡的传说，已经演绎成许多浪漫的故事。

1500年前，这种植物就在非洲大陆孤独地生长着，直到公元5世纪左右，人们才发现它的妙用。

据说很久很久以前，在埃塞俄比亚沙漠有个牧羊人，他叫卡尔迪。有一天，他的羊群没有及时回家。于是，他出发寻找羊群。在一条小径上，他发现他的山羊正兴奋地围着一棵灌木啃食。这些山羊吃了红色的咖啡果后异常兴奋，即使是老山羊也能像小羊们一样奔跑跳跃。

牧羊人觉得很奇怪，也摘下一些果实品尝。结果自己也变得非常兴奋，不由得手舞足蹈起来。这时，有个颇有学识的修士刚好路过，他叫阿库巴。他走了很远的路，又饿又累，他看见牧羊人和羊群都在兴奋地舞蹈，于是他也摘了几颗鲜红色的果实品尝，结果觉得自己疲惫全消，精力充沛。于是修士将红色的果实带回寺院，给其他僧人吃。从那以后，僧人们彻夜进行宗教法事时，就再也没有困倦想睡觉的了。消息很快传开，这种神奇的植物便由此迅速地流行起来。

在阿拉伯国家，也有一个流传很广的传说，是伊斯



兰教徒阿布达尔·卡迪在《咖啡的来历》(1587年)记载的。事情发生在13世纪的也门山区,伊斯兰教僧人西库·奥玛尔被无故定罪,从也门的摩加流放到欧撒巴。他在山中彷徨地走着,非常饥饿,这时看到一只鸟非常快活地啄树上红色的果实。他也摘下一些果实,放在水中,小红果实散发出一种奇妙的香味。他喝了以后,觉得疲劳顿时消除,一下子恢复了体力。后来他成为医生,使用这些果实救助了很多病人。他的罪也因此被免去,他又回到摩加,在那儿人们都称赞他为“圣人”。

传入阿拉伯

咖啡是从什么时候成为人们的饮料,真实情况不得而知。

10世纪初的时候,在阿拉伯医师拉泽斯遗留的记录中,有将干咖啡核研碎后用水煎服当药的记载。很长时间,咖啡仅在伊斯兰清真寺内作为不能传出清真寺的秘药,是通宵进行宗教仪式前消除困倦的灵丹妙药。从那以后的几个世纪,咖啡一直作为医治疾病、补充精力的药饮。

从13世纪开始到1454年,清真寺周围开始设置露天咖啡店,成为门徒们参拜前必喝的咖啡。

之后,咖啡传到麦加、开罗、大马士革。1554年,世界上最古老的咖啡店“卡内斯”在康斯坦丁奇那普尔开设了。许多欧洲旅行者在相互传告“由黑色种子煮成黑色糖蜜”的故事。

复古型磨豆机。咖啡,这种神奇的饮料,从诞生之日起,就被人们深深地迷恋着。



对咖啡，人们曾有过赞否两方面的评论。在麦加，咖啡曾经被地方政府官员卡伊尔·贝明令禁止，这是对咖啡最早的禁止令。当时埃及国王撒尔丹自己非常喜欢咖啡，知道这件事后大怒，立即撤消禁止令，并宣布“喝咖啡不能称为违反《古兰经》和成为宗教上的犯罪”。

从那以后，还发生过好多次禁止咖啡的事件。但人们对咖啡的日益迷恋却是不争的事实。16世纪中叶，咖啡传到土耳其，之后登陆欧洲大陆。

流传亚欧大陆

1615年，威尼斯商人成功地将咖啡从伊斯坦布尔贩运到了意大利。人们很快对它着了迷。但是由于土耳其人对咖啡的垄断，欧洲商人并没有从中获取多少利润。为了打破土耳其对咖啡的垄断，欧洲人从14世纪开始不断地偷运咖啡幼苗，但是咖啡在寒冷的地方并不适宜生存，它的这种自然特性保护了它们的生产国。

后来，有个叫巴巴·布丹的人，他把7粒咖啡种子牢牢地贴在肚皮上，成功地躲避了阿拉伯人的检查，把它们带到了印度南部奇科马加尔格的家中。在附近的山上，他发现了一个山洞，于是他开始在这里培育咖啡幼苗。从此，咖啡开始在亚洲大陆生根了。

咖啡进入欧洲后，立即引起了人们的注意。1650年，犹太商人在英国牛津大学开设了第一家咖啡馆。很快，各



咖啡馆里浓郁的味道，惬意的空间，舒服的阳光，是生命中美好的记忆。

种咖啡馆风行全国。到 1700 年，咖啡馆的数量已达 2000 家。

咖啡传入法国的时间比较晚，巴黎第一家咖啡馆，开设在巴黎著名的法兰西斯戏剧院对面。它吸引了众多艺术家、革命家在这里聚会。

到了 17 世纪末，随着咖啡的流行，咖啡馆在奥地利、法国、德国、荷兰及英国等地随处可见。在维也纳，流传着这样一句话，“我不在咖啡馆，就在去咖啡馆的路上。”

咖啡传遍世界

18 世纪 20 年代，咖啡首次在南美洲种植，是荷兰人最先将咖啡传到了中美洲和南美洲。咖啡由荷兰的殖民地传到了法属圭亚那和巴西，后来又由英国人带到了牙买加。

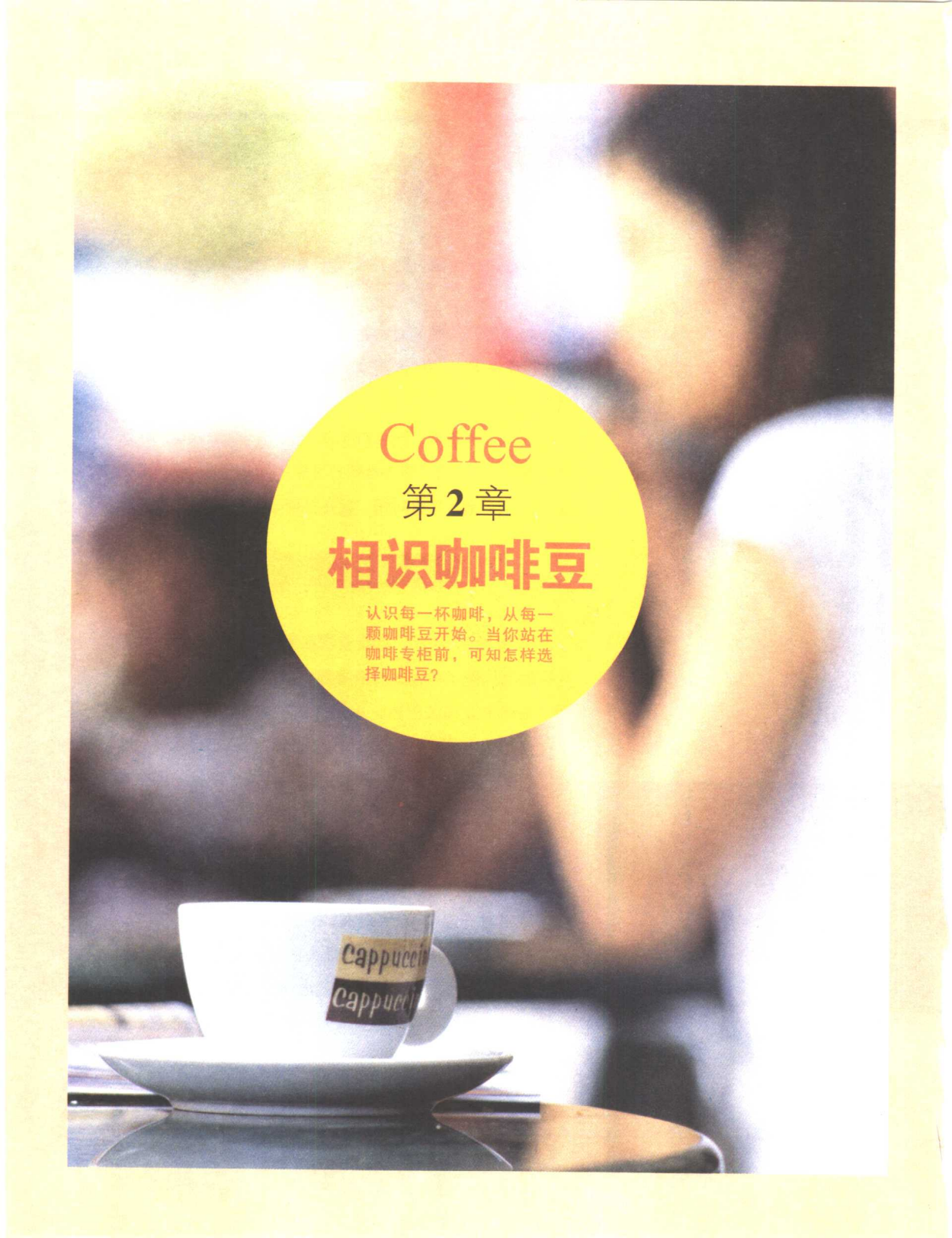
到了 1925 年，种植咖啡已成为中美洲和南美洲的传统。同年，夏威夷也开始种植咖啡，它是美国惟一的咖啡产地，而夏威夷咖啡也是世界上最好的咖啡之一。

迄今，巴西早已是世界上最大的咖啡生产国，约占全球咖啡产量的 30%；而哥伦比亚则是第二大咖啡生产国，占全球咖啡产量的 12% 左右。

北美目前是咖啡消费量最大的地区，在西雅图，“拉泰”文化重新演绎了咖啡文化的内涵，将独特口味的风味咖啡、设计精美的咖啡器具与时尚和艺术融合在一起，并风靡世界。



咖啡馆总是将时尚与艺术完美地结合，让人们对它流连忘返。



Coffee

第2章

相识咖啡豆

认识每一杯咖啡，从每一颗咖啡豆开始。当你站在咖啡专柜前，可知怎样选择咖啡豆？





与咖啡树邂逅

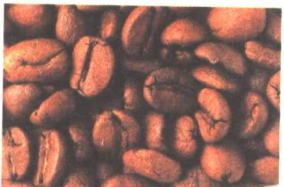
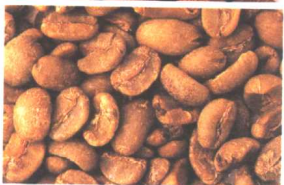
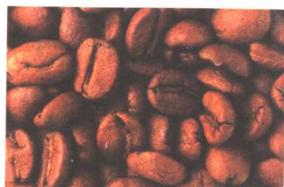
咖啡树是一种常绿的乔木，它可以一直长到三层楼房那么高。为了采收方便，农民们会将它修剪到 2m 以内的高度。咖啡树会开白色的花。开花时节，果园里弥漫着类似茉莉般的香气。花朵凋谢后，形成深绿色的椭圆形果子。它的外壳像樱桃般红润，因而称它为“樱桃”。我们熟悉的咖啡豆就是生长在“樱桃”果实里的种子。

咖啡豆的外壳像樱桃般红润，咖啡豆就是“樱桃”里的种子。

世界上的咖啡树共有四种，真正具有商业价值而且被大量栽种的只有两种。一种是阿拉比加种 (Arabica)，另一种是罗布斯塔种 (Robusta)。不同品种的咖啡豆有不同的味道，但即使是相同品种的咖啡树，由于土壤、气候的因素，生长出的咖啡豆也有其独特的风味。

阿拉比加种咖啡多产于巴西、哥伦比亚、危地马拉、牙买加、墨西哥等中美洲诸国、加勒比海的特克斯和凯科斯群岛，以及埃塞俄比亚等国。阿拉比加种咖啡豆颗粒较大，大





小一致，颜色均匀有光泽。阿拉比加种咖啡比较难栽种，它们喜欢温和的白日 and 较凉的夜晚，太冷、太热、太潮湿的气候都会对它有致命的打击。这种咖啡树需要种在海拔高的倾斜坡地上，在高达（600~1800 米）栽培会生长得比较茂盛，而且需要特别的气候条件——全年的温度在 38℃ 左右，充沛的降雨量，又不会降霜的热带山区气候。全世界只有 50 多个国家有这样的条件，大约都是在赤道南北 160 千米左右的区域。它的采收一定要人工爬上爬下地进行，困难度极高。但由于阿拉比加种咖啡豆的香味特佳，味道均衡，而且咖啡因含量较少，因此实际栽种量占咖啡总栽种量的 70%。大家熟悉的咖啡豆，如巴西山度士、苏门答腊曼特宁、也门摩卡、牙买加蓝山等，都是属于阿拉比加种的优质咖啡豆。

罗巴斯塔种咖啡豆主要生产于乌干达、象牙海岸、刚果、安哥拉等国。这种咖啡豆多数颗粒较小，形状大小不一，外观不甚好看。罗巴斯塔种咖啡树耐高温，耐寒，耐湿，耐旱，甚至还耐细菌侵扰。它的适应性极强，在平地就可以长势良好，采收也不一定需要人工，可以完全用震荡机器进行。就栽种方面来说，罗巴斯塔种咖啡有百般好处，只可惜

