



The Blue Bottle Craft of Coffee

蓝瓶咖啡的匠艺

种植，烘焙，冲煮和食谱



[美] 詹姆斯·费里曼 (James Freeman)

[美] 凯特琳·费里曼 (Caitlin Freeman)

[美] 塔拉·杜根 (Tara Duggan) 著

梁倩 译



中信出版集团 · CHINACITICPRESS

The Blue Bottle Craft of Coffee

蓝瓶咖啡的匠艺

种植，烘焙，冲煮和食谱

著者：詹姆斯·费里曼，凯特琳·费里曼，塔拉·杜根

摄影：克雷·麦克拉克兰

插画：米歇尔·欧特

译者：梁倩

图书在版编目 (CIP) 数据

蓝瓶咖啡的技艺 / (美) 费里曼, (美) 费里曼,
(美) 杜根著; 梁倩译. -- 北京: 中信出版社, 2016.5
书名原文: The Blue Bottle Craft of Coffee
ISBN 978-7-5086-6229-9

I. ①蓝… II. ①费… ②杜… ③梁… III. ①咖啡-
配制 IV. ①TS273

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第 101792 号

THE BLUE BOTTLE CRAFT OF COFFEE

Copyright © 2012 by James Freeman

This translation published by arrangement with Ten Speed Press, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, LLC.

Simplified Chinese translation copyright © 2016 by CITIC Press Corporation

All recipes were created and tested using American ingredients.

书中所有食谱的编写和品鉴均采用美国当地食材

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

蓝瓶咖啡的技艺

著 (美) 詹姆斯·费里曼 (美) 凯特琳·费里曼 (美) 塔拉·杜根

译者: 梁倩

策划推广: 中信出版集团股份有限公司

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 山东临沂新华印刷物流集团有限公司

开本: 880mm×1020mm 1/16

印张: 15 字数: 120千字

版次: 2016年6月第1版

印次: 2016年6月第1次印刷

京权图字: 01-2016-3835

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书号: ISBN 978-7-5086-6229-9

定价: 116.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: itime@citicpub.com

目录

前言 / 1

种植 13

咖啡种植 / 14

加工处理 / 16

了解咖啡，从最爱的三个产区开始 / 22

种植园主故事：夏威夷，乐意·欧宝拉 / 27

种植园主故事：萨尔瓦多，爱达·巴特列 / 35

烘焙 41

烘豆日 / 46

如何自家烘豆 / 56

杯测与描述咖啡风味 / 60

自家杯测 / 63

饮 69

滤泡咖啡的技巧 / 70

手冲咖啡 / 79

法压咖啡 / 83

法兰绒滴滤咖啡 / 88

虹吸式咖啡 / 95

土耳其咖啡 / 99

意式浓缩咖啡 / 101

萃取意式浓缩咖啡 / 115

食 131

晨间咖啡良伴 / 136

点睛之作 / 156

下午时光 / 186

朋友力荐 / 206

鸣谢 / 222

索引 / 225



前言

从能记事时起，我便对咖啡产生了自己的想法。对咖啡的兴趣如种子般在我四五岁时种下，那时我父母让我用开罐器打开他们的 MJB 绿罐咖啡。我像个成年人那样，用工具（危险的！）撬开咖啡罐子，当开罐器切入金属罐顶部，香气嘶嘶地从真空密封罐里冲出来，那喷薄而出的香味，简直妙不可言。我恳求父母让我尝一口，但遭到了拒绝。

我父母赋予咖啡的意义可谓经过深思熟虑，拒绝质疑，具有极强的误导性。我们住在洪堡县的菲尔德布鲁克，加利福尼亚州北部的一个小镇上。我父亲为加州公平委员会（平税局）工作，我母亲是一位家庭主妇。他们有一个康宁牌插电式咖啡滴滤壶，壶上带着经典的浅蓝色矢车菊图案。他们头天晚上把咖啡粉放进壶里，用我父亲在五金店里买的带灯计时器调好时间。于是，次日全家人都能被咕嘟声唤醒。随着我年岁渐长，我意识到这是咖啡过度萃取时发出的声响。我父母会在这样的咖啡里添加特浓牛奶（注：此牛奶除乳脂外还富含乳固体，适合于制作拿铁和卡布奇诺咖啡）。

我再三恳求他们让我试试咖啡的味道，在这场持久战的最后，他们终于同意让我抿一小口。毋庸置疑，我在这一小口后懊悔不已。对比它闻起来的迷人香气，它的难喝程度不能置信。密封罐里跑出

来的香气原来已是它最好的时光。这种廉价的、烘焙不当的、研磨后装罐储存的咖啡粉绝不会好喝。这一体验经久难忘，远比认为咖啡好喝的想法根深蒂固。闻起来芳香、入口难以下咽的强烈反差，多年间萦绕着我。然而“喝咖啡应该不止这样的体验吧”的想法，却在我脑海里挥之不去。

这困惑持续存在着，直到我去圣塔库鲁兹探望婚后的姐姐时，情况才有所改善。我的姐夫在意大利出生，因此（一改我父母冲泡咖啡的方式），他们以“咖啡先生”牌美式电动滴滤壶冲煮美达哥里亚·多罗牌的意式浓缩咖啡粉，关于这点，我母亲当然不能接受。

他们一壶接一壶地喝咖啡，他们比我父母更年轻、更酷。他们谈论索尔仁尼琴、J.D. 塞林格和杰瑞·布朗，而非路况、销售税和语法错误。他们在咖啡里放同等分量的奶，还加糖，这让咖啡不再是咖啡本身——在他们家，咖啡是一种社交方式。那时我常在接近午夜的时候喝着这样的咖啡，参与令人愉悦的文化交流。一杯咖啡落肚，我自觉已是谈论今日大事的成年人。但是，和姐姐一起喝咖啡并没有让我变酷。在之后的成长过程中，我相反地，越来越全情投入地演奏单簧管。我是有多投入忘我呢？在九年级时，我为了腾出更多练习时间，竟然放弃玩桌上游戏《龙与地下城》。一天在学校里，一队顽童把我推向储物柜并叫我“长笛男”，而我差点脱口而出“呃，其实……”来还击他们。说错我演奏的乐器，对我来说，才是真正的冒犯。

为了能跟随著名音乐家罗萨里奥·马泽奥学习单簧管演奏，我报读了加州大学圣塔库鲁兹分校。音乐家住在卡梅尔小镇，开车去要一小时。我的大学念得很艰苦，每日到卡梅尔跟随罗萨里奥练习 4 到 5 小时单簧管，要上的哲学学位课程排得满满当当，还必须完成大量的阅读与写作功课。我开始喝很多咖啡——很多糟糕的咖啡。

有一次在完成一篇学科论文时，我平均每写一页便要喝一杯咖啡。咖啡带来的不是愉悦，而仅仅是药理作用。这情况在我开始以音乐家身份工作的时候恶化。如果你将在晚上 8 点钟的剧院进行一场为时 4 小时的演奏，你需要咖啡。

那时的圣塔库鲁兹也有一些小店提供滴滤咖啡。我在家用的是一个塑料锥形滤杯。我当时收入微薄，但每过一段时间便要去拜访一家销售 Chemex 咖啡壶、法压壶与不同产区咖啡豆的商店。他们店的商品充满异国情调，在别处很难买到。当我从一场演出里获得一点点闲钱的时候，我会来这家店试

几样东西。这是我第一次有机会买到特定产区的咖啡豆。嗯，来自肯尼亚的咖啡，这真有意思。

大学毕业后，我到纽约跟随另一位单簧管名师卡尔门·欧帕曼学习，并以专业单簧管演奏家的身份工作了8年，包括为旧金山音乐学院研究生院、公路爱乐乐团（150人左右的乐团，成员全部住在旧金山及其附近，并在临近地区演奏交响乐作品，演出城市遍布北加州，包括蒙特利、纳帕和莫德斯托）工作。由于每部交响乐的上演季节只有5到6周，我们得通过在不同的管弦乐团工作来帮补生活。

与此同时，我对咖啡的兴趣日益增长。我开始尝试自己在家烘焙咖啡豆，所用的第一套工具是烤箱和带孔烤盘。我偶尔需要飞往加州以外的城市演出。当时，如果想在凤凰城喝到好喝的咖啡，你得自力更生（现在应该也还是这样）。我会带上咖啡豆与Zassenhaus手磨，有时我还会在飞机上请空乘给我热水来做一壶法压咖啡。

我觉得关于咖啡的一切对我来说都不是问题，我的音乐家生涯才是问题。作为一名单簧管演奏者，我总在接受我不想要的工作，而非通过试演赢得我想要的工作。我能够找到足够的工作谋生，但这些并非我喜爱的工作。这感觉就像我需要不停地开着破旧的二手车跑3万英里一样。

在1999年初我终于心中雪亮。自由职业者的工作表是如此令人唏嘘，以至于我不得不在6个月期间在3个不同的乐团里演奏了3次霍尔斯特《行星》组曲。可能你会知道这首曲子。它借尸还魂，遍布约翰·威廉姆斯大笔一挥而为《星球大战》创作的每一部电影音乐，遍布1970～1990年的每一部浮夸浅薄令人生厌的动作片，还有弗里吉亚第四上调遍布在20世纪早期的英国古典作品中（《说的就是你》，戈登·雅各；《还有你》，爱德华·埃尔加）。《行星》组曲，加上卡尔·奥尔夫的《布兰诗歌》，成为我年复一年的音乐生涯中越来越大的困扰。一年间在3个管弦乐团里演奏《行星》组曲，这次在莫德斯托交响乐团担任第二单簧管手，让我意识到，如果我再演奏这么一次，我可能会躁狂到以单簧管伤人。我需要别的出路，而咖啡是我唯一想到的。

但这里还有个插曲。在网站热潮的尾期，一些朋友叫我去Mongo Music（一个和Pandora个人网络电台服务类似的网站，基本概念是“告诉我们你喜欢什么歌和艺术家，即可享受我们播放给你的音乐”）工作。请想象一面巨大的墙，上面有引人注目的拨号盘和闪灯，在墙后有一群松鼠，它们在跑步机上疯狂地奔跑着，从而使墙上的灯始终亮着。我们就是那些松鼠，戴着耳机的松鼠。每隔30秒，

一首音乐响起，然后我们做一个非常快的、粗略的音乐分析。

我从无朝九晚五的上班经历。作为一个音乐家，我成日练习，并在大多数的周末夜晚演出。现在我有一份薪水，每两周有发薪日，而且还不用开车去莫德斯托。这正是我需要的，但这种情况只持续了7个月。此后，穿着卡其色七分裤与 Polo T 恤的人开始出现。他们是微软的工作人员，我们被船运到西雅图，在那里，Mongo 变成了 MSN 音乐。很快他们就找到把“松鼠们”的工作自动化的办法，我便在“9·11 事件”后被遣散了。

失业开启我的咖啡事业。但那时我还不想销售咖啡饮料——这是后面的事情。我想烘焙和销售咖啡豆。我在家烘焙咖啡豆，试验不同的豆子和烘焙度，这时我意识到，我需要一个用于烘焙咖啡的商用空间。

我在奥克兰特梅斯卡尔区电报大道上看到一个“出租”的告示牌，便按照上面的号码打电话过去。女房东有一个大空间，但对于我来说太贵。然而她被我的计划吸引，说她还有个面积为 186 平方英尺、坐落在当娜汤玛斯餐厅庭院里的盆栽棚可以租给我，租金是每月 600 美元。我不知道可以砍价，就答应了。尽管阮囊羞涩，我依然开始打造我的工作室。我到爱达荷买了一部红色的迪特里希牌小型生咖啡豆烘焙机。我还记得自己打开箱子，看见烘豆机，带着一点小惊讶想，这马上要成为我的职业了。我把它放在棚子的一端，还按卫生部要求装了标准的三盆水槽。

这所有的早期体验都深刻地印在我脑海中。烘焙咖啡时，我每隔 1 分钟甚至 20 秒便取一次豆样研磨。这是个奇妙无比的自学探索过程。我在寻求我认为好的风味。我想要的风味已成竹在胸，我要将它变成现实。

我起得很早，因为要在下午 5 点餐馆营业前结束烘焙。烘豆时棚里很热，得开着门，我通常还开着立体声小收音机听歌剧。烘豆机一设置好，我便开始续写烘焙记录，拼配我第一次参与农人市集时（2002 年 8 月中）销售的咖啡豆。其后，生意开始有了起色，我在周六日餐馆休息时全天烘豆。烘豆机一次只能烘 7 磅（3 千克）咖啡豆，有一次我一口气烘了 53 炉，平均每 17 分钟一炉。这一纪录是我在搬到埃默里维尔的烘焙厂前创造的，至今仍在公司保持，未被打破。

那时我从皇家咖啡预订生豆（至今仍是蓝瓶咖啡某些产品的生豆供应商）。我开车到埃默里维尔



仓库，把 2 到 3 麻袋咖啡生豆搬上我的标致旅行车。这过程神秘而富有乐趣。我会想，“那是从也门来的？意想不到！那是从埃塞俄比亚来的？奇妙啊！”我打开麻袋，想象这种咖啡的风味。我现在越回想越觉得自己当时有点儿疯狂，冒出来自称咖啡烘豆师，因为我说：把小棚归置好，设立进度检查机制以便得以规范核查。就像我建成这个合法、可行的商业实体，大半出于运气和顽固的性格。

我要付租金，我得开始销售咖啡。我与第一任妻子的儿子达西尔刚刚出世。为了实现我在旧金山渡轮广场的周六农夫市集设摊的目标，我得先参与奥克兰旧城区的周五农夫市集。

作为推广，我到渡轮广场市集给我最喜欢的摊主送咖啡：做巧克力的迈克·来奇武帝，伯克利的顶尖面包、蜜塔蛋糕师。那时的周六市集只是今天的一个雏型，迈克·来奇武帝和蜜塔也还没有今天的固定店面呢。

一天，我正在安静的奥克兰市集上读《巴黎到月球》（亚当·高普尼克著），蜜塔蛋糕里凯特琳的一位搭档给我打电话，她们有一辆做意式浓缩咖啡的小车，想采用我的咖啡豆。

太好了！我跟自己说，这样我每周就能多卖 4 磅（1.8 千克）豆子。当我开始给蜜塔蛋糕提供咖啡饮品时，她们深深认识到（可能是因为我强调多次），咖啡做得好喝并不容易。最后她们把咖啡车卖给我了（后来我发现她们决定采用我的咖啡是因为咖啡包装做得好看）。我第一次晃到蜜塔厨房做咖啡车运营技术培训时就认识了凯特琳，我觉得她非常特别（我们各自有伴侣，直到一年后才开始对对方有感觉）。她敏捷、务实、乖巧、严格。在市集上她穿着古董裙卖蛋糕，时时用 Sidekick（一部早期智能手机）给父母发信息。我给她起了个绰号叫“复古的未来烘焙师”。我没想到女性可以同时具备质朴自然、充满进取心、投入奉献与年轻这几种特质，但是她和蜜塔的烘焙师全都这样。

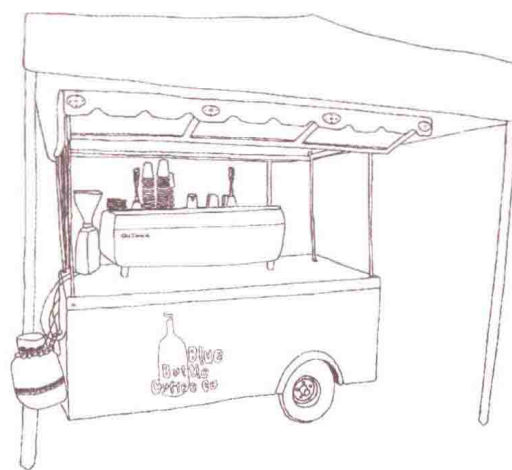
对于工作的全情投入，终究给伴侣关系带来了不可避免的影响。我和凯特琳各自回归单身后，更经常在一起交流。在帮凯特琳和她的同僚在伯克利农夫市集上做了几周咖啡后，我买下他们的意式浓缩咖啡车开始每周两次在市集上营运。人们慢慢开始注意到我的咖啡了。那时罕有短时间完美萃取的意式浓缩咖啡，或是又热又有丰富泡沫的牛奶，我还在使用不同萃取技术、不同咖啡豆、不同拼配、不同烘焙度调整意式浓缩咖啡风味的阶段。我还用个摇摇晃晃的木质滴滤咖啡设备来做手冲咖啡：实验室一般，一次制作一杯咖啡。人们觉得这很疯狂，他们还不习惯等待。时至今日人们更注重咖啡冲

煮方面的细节，更多人认同好咖啡并非来自保温壶里——但那时不一样。有人感兴趣，有人觉得荒谬，至今依然如此。

2003 年底，轮渡大楼完成整修后，市集搬到了比邻广场。我很快获知市集打算开设固定咖啡车，我要竞标就得通过咖啡盲品测试。但我事前不知另一个咖啡烘焙师也受邀参与竞争，而且还有充分准备的演说和堆叠在手推车里的、毫无瑕疵的手提袋。一辆手推车！我怎么没早想到？工作人员把我们的咖啡拿到另一个房间给裁判组。一周后，我发现我中选了。我的摊位在一个死角区域，紧邻烤鸡车。我招了个助手，在市集开始前一小时到场帮忙，否则到时将只有我、我的标致旅行车和手推车相依为命。

我还记得 12 月的几个周六下着毛毛雨，清静极了。到了 1 月，天气转好，旧金山冬季优食展前的一个周六，来了很多厨师和食家。我抬起头发现面前有 15 人在排队，而自从那时起情况基本上就是这样了。

人们会长时间等待一杯咖啡。他们一定是发现它的与众不同，看这一两个人用那么久才做出一杯饮品，这是多么艰巨而引人入胜的事情。最终他们爱上了这产品。但这令我费解，也许这是因为我生活的背景便是以上一切。我时时精疲力竭。不卖咖啡时，我便在烘豆。与此同时，我正在处理离婚事宜，又要照顾我的小孩。在激烈的痛苦里，我展开了我的新生活。



农夫市集的社群与我以前经历的完全不同。来自古典音乐界的朋友，风格冷静、正式。食品界很热情，而且每个人都很好奇我在做什么。我想让古典音乐界的朋友知道这些陌生的、爱宣扬自我的人（他们花很多时间对外交流还会无理由拥抱你）。另外，这是一个如此感性的世界，部分原因是你让人饱腹。我生活里的这种转变令人屏息。我在做重体力劳动，围绕着我的人为他们和我所做的事情感到兴奋。

我喜欢咖啡里确凿的一切。单簧管带给我练习、练习、练习，彩排、彩排、彩排。演奏时，你锻炼着自己无法看到的肌肉，从而使空气发生振动。咖啡是确凿的。我实际上在改变我顾客大脑的化学反应。做一杯意式浓缩咖啡的演出时长 90 秒，一场结束后紧接着下一场，我在掌声或是嘘声里前进。

历经好几次徒劳，我终于说服了凯特琳，不仅仅是“闲逛”，我还需要约她陪我视察一个新的批发商客户的咖啡服务。这客户现在是米其林一星餐厅和旧金山的佳话，那时他的餐厅还只是在旧金山外列治文区的一个相对陌生的地点，名为阿姿飒。老板，也是大厨，穆拉德·拉娄，正在努力打破摩洛哥餐厅的阿拉伯学院派风格，强调严格的采购与现代烹饪技术。那是 2004 年 9 月，虽然一位年轻可爱的西点烘焙师与一个困窘的老家伙在一起会被窃窃私语，但凯特琳和我从此在一起了。

轮渡码头农夫市集的生意开始起飞，我想开一家咖啡馆，但资金不足。然而，有个在海耶斯谷旧金山市政中心旁边有幢大厦的朋友说，我可以在他物业车库开个咖啡亭。我在 2005 年 1 月拿到许可，第一间蓝瓶咖啡亭从那时起营运至今。

我未预计到这间咖啡亭会如此受欢迎。咖啡亭位于一条充满尿骚味的死胡同里，我用信用卡与一点可怜的存款支撑开头运作。我需要更多资金、更多经验，开业前至少得先在咖啡馆里工作过一回吧？

几个月后，蓝瓶咖啡亭开始得到不少关注，并不仅仅因为店址偏僻，还因为我们的做事方式不同于当时旧金山的任何一家咖啡馆。没有不同杯量或调味料，饮品单只有 6 款可选，但是，我有加州第一台装有比例积分微分温度控制器（PID — controller）的 la marzocco 意大利咖啡机，快速萃取出每一份滋味丰富的浓缩咖啡；下单后才开始制作；每一杯含奶饮品都有拉花；对于咖啡新鲜程度的严格管理；决无咖啡保温壶；所有滴滤咖啡在下单后才进行研磨，并使用自家设计的滴滤装置萃取。现今遍布国内各地的平常服务（骚胡同不算），在当年，是极不寻常的。

通过这种不寻常的方式，我们成功了。咖啡亭开业 3 年后，我们在旧金山铸币广场开了第一家蓝瓶咖啡馆。一年内我们在轮渡大厦和旧金山现代艺术博物馆开设了分店，分别在奥克兰和布鲁克林开设了烘焙厂与咖啡馆——一年内我们有了 2 家烘焙厂与 4 家咖啡馆。此后，我们在曼哈顿的洛克菲勒中心、切尔西、翠贝卡开设了咖啡馆，在高线公园开设了一个咖啡亭。

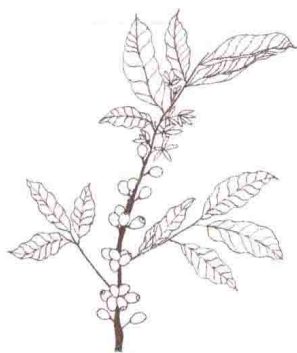
如果我有任何咖啡生意背景，或者任何从商经历，我想我决不会开始这事业。我可能会说：“这太难了。这不现实。你怎么可以以这样慢的速度盈利呢？”事实上，没有先入为主的概念意味着我可以更自由地飞跃，并做成一件更加个性化的、更有意义的事情。

无知是福。就像母语并非英语的人也可以用谈吐迷人那样，纵使技术不正确又如何。比如，你卖咖啡的时候貌似应该有不同的杯量，如小中大杯，或者高、特高、极其高杯等等，对不？但我没有杯量。我也拒绝大量萃取咖啡然后放在保温瓶里。咖啡风味在萃取后几分钟内便开始陈化。如果人们面对的仅仅是一个开关，他们便没有目睹咖啡制作过程的体验。我决定在蓝瓶咖啡馆、在你面前研磨咖啡豆，放入滤杯，缓慢注水。我们将亲手制作属于你的咖啡。









种植

那些善忘的人，认为咖啡就是装在罐子里的黑色粉末，而非树上长出的、有着季节性与收获周期性的果实。虽然咖啡生豆——没有被烘焙的咖啡豆，具有深浅不一的翠绿色——比烘焙后的咖啡豆（熟豆）能保存更久，但业内更推荐在咖啡豆采摘后的一年内将其消耗完毕，尽管包装、运输、存贮也会这一周期造成影响。一种特定批次的咖啡豆一旦被消耗完毕，需要等到来年收获时才能与它再会。虽然日本也有咖啡馆推出 20 年陈豆冲煮的特色咖啡，意大利咖啡烘焙商有时会为了他们的浓缩咖啡陈化某些咖啡豆，但这些都是罕见的例外。

幸运的是，从街知巷闻的拉丁美洲、非洲，到尚在“深闺”的中国台湾和印度，咖啡采收几乎全年都在世界各产区里轮流上演。夏威夷是美国唯一适合发展咖啡产业的地区，对于大部分美国人来说，咖啡种植既遥远又神秘。

本章将介绍咖啡在何处生长、如何种植的基本知识，看看种植农和处理厂如何把咖啡树上的红色多汁浆果变成绿色的咖啡生豆。随后，我会献上有关自己最喜爱的几个咖啡种植区的深入观察心得，