

新手系列

Cook a cup of 煮出一杯 好咖啡

陈健 双福◎主编



新手必备咖啡工具书

世界行家级咖啡选购、烘焙、研磨、冲煮、品鉴技巧

咖啡历史、文化、成长、礼仪知识精彩大放送

经典、流行、冰，花式咖啡配方全收录



化学工业出版社

新手系列

Cook a cup of
good coffee

好咖啡

煮出一杯

陈健
双福 主编



化学工业出版社

·北京·

咖啡的历史和文化,咖啡豆的成长,咖啡豆的选购、烘焙和研磨,冲煮好咖啡的基础和标准,咖啡品饮礼仪,冲煮咖啡的必备工具,咖啡壶的使用技巧,花式咖啡高手进阶,60款经典咖啡、流行咖啡、冰咖啡的制作与品鉴……所有新手想了解的咖啡知识,本书一次精彩收录!

新手必备咖啡工具书,慵懒的午后,亲自动手,煮一杯暖暖的咖啡吧。

贴心赠送精美光盘,方便新手观摩使用。

图书在版编目(CIP)数据

煮出一杯好咖啡 / 陈健, 双福主编. -- 北京: 化学工业出版社, 2011.1
(新手系列)
ISBN 978-7-122-10124-2

I. 煮… II. ①陈…②双… III. 咖啡--基本知识 IV. TS273

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第243846号

责任编辑: 李娜 马 骄
责任校对: 宋 夏

摄影:
装帧设计:

双福 SF 文化工作室
www.shuangfu.cn

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)
印 装: 北京画中画印刷有限公司
720mm×1000mm 1/16 印张 9 字数 230 千字
2011年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 38.00元(附光盘)

版权所有 违者必究

咖啡亦道



咖啡是种饮料，咖啡是种生活，咖啡是种艺术。咖啡的饮用时间无拘，无论是晨曦苏醒的那一刻，还是午后休息的一时，或者是万籁俱寂的夜色中，唯有咖啡香浓；咖啡的饮用场合无束，无论是一个人的家中，还是游人如织的街头咖啡座，或者是音乐悠扬的咖啡厅，唯有咖啡香浓。

从牧羊人的疑惑到整个世界的迷惑，咖啡优雅地转了个身，时间、空间皆驻，那么咖啡就有了“道”。咖啡虽然是西方的，茶道、花道是东方的，但把咖啡的发展移植到东方，咖啡也可以名之为“道”，即“咖啡道”。

咖啡道就是煮出一杯好咖啡的秘诀。“大道万千，殊途同归”，茶道、花道是在繁琐的步骤中寻求一种天地的静谧、心灵的愉悦，那么一杯好咖啡的标准，味道是否美

妙只是一个简单方面，更重要的是在煮这杯咖啡时，你得到了什么？在咖啡的缕缕香气中，你快乐，你幸福，这种精神上的涤净、升华，才是咖啡道的本源。

“道法自然”，咖啡已经是世界的饮料，这种“自然”既包括享受咖啡的时间、场合无拘无束，也包括煮制咖啡的过程。选购咖啡豆、烘焙、研磨、冲煮、咖啡杯、牛奶、方糖，都涵盖在“道法自然”中，但“自然”不是不讲规则，乱煮一气，“带着镣铐跳舞”是诗的艺术，也是咖啡道的艺术。在煮一杯好咖啡的过程中，避开破坏咖啡美味的错误，追求咖啡浓香的细节，一切唯求本心，这样才能煮出挚爱的好咖啡。

“一粒砂中看到整个世界”，一杯咖啡中也能追求到艺术的美，所谓咖啡亦道！



CONTENTS

目录

Part 1

一杯好咖啡，源于咖啡豆的传奇

002

扑朔迷离——咖啡豆的历史

007

峰回路转——咖啡豆的成长历程

认识咖啡树	007
认识咖啡豆	008
咖啡豆的采摘	009
咖啡豆的晒干	012
咖啡豆的去壳	015
咖啡豆的抛光	015
咖啡豆的分级	016

Part 2

一杯好咖啡，需要细致的准备

024

欲善其事——烘焙咖啡豆的独有风味

咖啡豆的选购与保存	024
咖啡豆烘焙是种艺术	026
咖啡豆烘焙的几种方式	028
家中烘焙咖啡豆的技巧	030

032

先利其器——研磨咖啡豆的神奇变化

018

择地而生——咖啡豆的产地



认识磨豆机	032
咖啡豆的研磨技巧	032
家庭研磨咖啡豆	033

034

完美展现——冲煮地道黑咖啡的必备

咖啡杯选购要领	034
冲煮咖啡的几种方式	036
冲煮咖啡的完美技巧	043

044

欲知其香——品评黑咖啡的标准

感悟黑咖啡	044
咖啡品评的味道等级	044
咖啡的品评过程	049
咖啡品评注意事项	054
不可不知的咖啡名媛	055



Part 3

一杯好咖啡，包含完美的变化

058

锦上添花——好咖啡的进阶技巧

什么是花式咖啡	058
制作花式咖啡的器具与配料	059
制作花式咖啡的几种技巧	064
花式咖啡的升级技巧——拉花	070

072

绅士风范——花式咖啡的品尝礼仪

日常生活中的几种咖啡分类	072
喝咖啡的规矩与时间	074

Part 4

一杯好咖啡，拥有时间沉淀的配方

078

经典咖啡——闪耀世家的光辉

卡布奇诺	078
冰拿铁跳舞咖啡	079
浓缩玛奇朵	080
巴巴利安咖啡	081
罗马咖啡	082
古老的摩卡咖啡	083
冰摩卡布奇诺	084
墨西哥咖啡	085

拿铁咖啡	086
亚历山大咖啡	087
爱莉丝咖啡	088
欧蕾咖啡	089
蓝山咖啡	090
波旁咖啡	091
冰岛咖啡	092
古拉索咖啡	093
摩卡拿铁	094
印第安咖啡	095
爱尔兰咖啡	096
摩加咖啡	097

CONTENTS

目录

098

流行咖啡——代表潮流的风向标

伯朗峰热咖啡	098
卡鲁娃咖啡	099
贵妃咖啡	100
柠檬皇家热咖啡	101
柳橙爱尔兰热咖啡	102
龙舌兰热咖啡	103
玛莎克兰咖啡	104
罗马假日热咖啡	105

法兰西热咖啡	106
法式热咖啡	107
蒙娜丽莎热咖啡	108
爱尔兰之雾	109
澳大利亚咖啡	110
红酒卡布奇诺	111
朗姆牛奶咖啡	112
意式香料热咖啡	113
亚特森林咖啡	114
玫瑰浪漫经典热咖啡	115
薄荷拿铁	116
焦糖玛奇朵咖啡	117

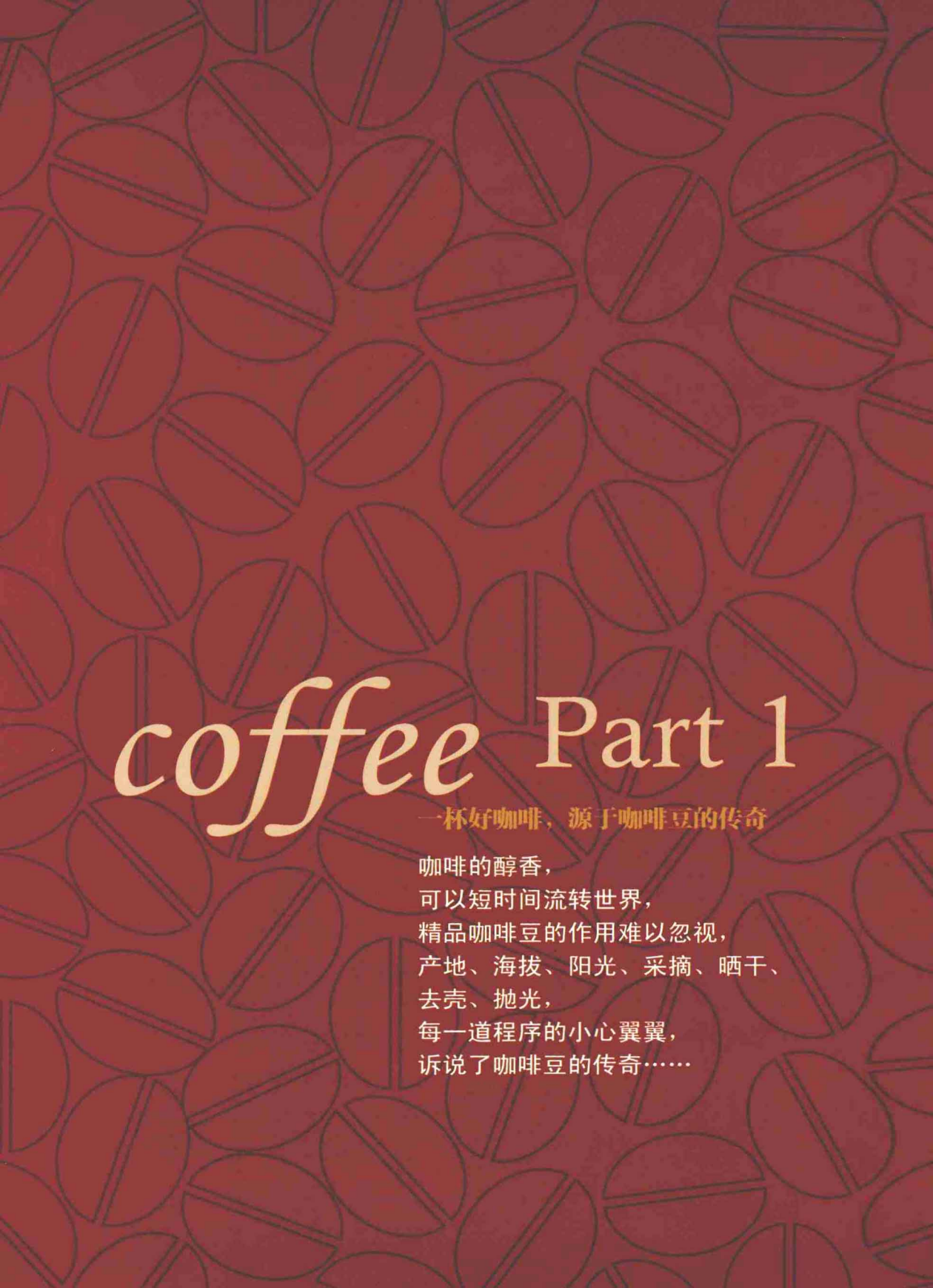
118

冰咖啡——激爽与醇香的结合

拿铁冰咖啡	118
贵妇人冰咖啡	119
爱尔兰冰咖啡	120
卡鲁娃冰咖啡	121
卡布奇诺冰咖啡	122
艾菲乐冰咖啡	123
珍珠拿铁冰咖啡	124
瑞士冰咖啡	125
金巴利冰咖啡	126
墨西哥日出冰咖啡	127
盛佰婷冰咖啡	128
摩卡霜冻冰咖啡	129
椰奶卡布奇诺冰咖啡	130
冰火岛冰咖啡	131
阿尔卑斯冰咖啡	132



粉玫瑰冰咖啡	133
库巴冰咖啡	134
巴巴拉冰咖啡	135
卡尔亚冰咖啡	136
奇异果冰咖啡	137
钻井冰咖啡	138

The background of the entire page is a repeating pattern of coffee beans. Each bean is depicted with a simple line drawing showing its characteristic shape and a central crease. The beans are arranged in a dense, overlapping manner, creating a textured, organic background. The color of the beans is a dark, muted brown, matching the overall color scheme of the page.

coffee Part 1

一杯好咖啡，源于咖啡豆的传奇

咖啡的醇香，
可以短时间流转世界，
精品咖啡豆的作用难以忽视，
产地、海拔、阳光、采摘、晒干、
去壳、抛光，
每一道程序的小心翼翼，
诉说了咖啡豆的传奇……

扑朔迷离

——咖啡豆的历史



让羊跳舞的红豆

相传在埃塞俄比亚，一位叫卡迪的少年在偶然间发现了咖啡豆。

当时卡迪在牧羊，只顾玩耍，打算日落前如以往一样吹声口哨，羊群就会跟随他回家，令他惊讶的是，这一次他的口哨响起却不见羊群赶来。

他担心不知如何向父亲交差，连忙四处寻找他的羊群，意外地发

现他的羊在吃了一种野树丛的红果子后，翘着前腿，跳起舞来。他莫名其妙，采了几颗果子品尝，结果自己也和羊儿一样兴奋。

他回去告诉了父亲，这种神奇果子的用处被传播开来，也传到了修道院；修士们发现这种果子能让他们在通宵祈祷时保持清醒，由此成为信徒们内传的秘方。

救命的摩卡

另外一个传说是说一位名叫奥玛的首领连同随从被放逐到沙漠地带，水食匮乏，眼看就要饿死了，在万般无奈之际，他发现了一种无名的果子。

奥玛让随从将果子煮成一锅热汤，这锅汤救了他们的命。

这件事被住在附近摩卡港的居民看作是宗教信号，为了纪念，这种植物及汤被称为摩卡。

受禁的酒

咖啡原本也是一种酿酒的原料，由咖啡浆果、蜂蜜和水制成。

事实上，“coffee”一词来自阿拉伯语的“Qahwah”，意思是酒，它由于伊斯兰教的盛行及其禁酒法令而得宠。

咖啡在埃塞俄比亚的卡法地区土生土长，由阿拉伯人带到也门，6世纪开始人工种植，随着运河的通航，咖啡开始传得更远。17世纪，走私者打破了阿拉伯人对咖啡种植的垄断状态，他们将7粒未煮过的咖啡种带出摩卡港，在印度南部种植。18世纪，荷兰人开始栽培咖啡。

咖啡后来又辗转传到中美、南美的热带地区，并被当时的美国大陆议会宣称为国饮。





席卷全球的咖啡香

牧羊人卡迪和他的羊群吃了咖啡果后之所以会欢跳不已，是因为咖啡果里的种子含有能够使中枢神经兴奋的咖啡因。不久后咖啡已经成为非洲某些部落的食品。

1615年，威尼斯商人首次从君士坦丁堡将咖啡运到意大利。到1750年，咖啡的足迹已遍布欧洲各地。虔诚的基督教徒曾一度对它怀有戒心，但罗马教皇克里门在准备将咖啡贬为“异教徒之饮料”前，亲自尝了一杯，据说他立即改变了主意，给咖啡“洗”了“礼”，使咖啡皈依基督教了。

17世纪后半叶，咖啡馆遍布英伦岛，成为英国人谈论时政或炫耀个人聪明才智的地方。据说现代的各种俱乐部就是由咖啡馆逐步演变而来的。咖啡风行英国与英国清教徒的兴起也有关。清教徒标榜勤俭清洁，戒酒戒烟。由于咖啡不在被戒之列，就成了清教徒唯一可以享受的饮品。

咖啡从亚洲移植到拉美，有一段传奇性的经历。17世纪后半叶，荷兰人看到经营咖啡可以赚大钱，就将其移植到他们的殖民地爪哇岛。



到18世纪，印尼的咖啡就源源不断地运往欧洲了。1706年，荷兰人把一棵爪哇咖啡树运到本国展览，繁殖了一棵新树，8年后这棵树被运到巴黎，送到法国国王路易十四那里。西印度群岛中的法属马丁尼亚克岛的军事总督此时正在巴黎休假，他偷偷地从这棵树上掰下了一小枝，培养起来。在他回加勒比的途中，船遇了险，他用自己分配到的水养活了这枝珍贵的咖啡枝。

荷兰和法国在拉美的殖民地先后种上了咖啡。后来荷属圭亚那和法属圭亚那发生矛盾，中立的葡萄

牙从它的殖民地巴西派去一位使者进行调解。这位使者使用了美男计，把自己“调解”给了一个法国官员的妻子。在情人的帮助下，他偷带了几粒咖啡籽回巴西。现在仅巴西一国的咖啡产量就占世界产量的1/3。

咖啡是世界上最主要的饮料之一。目前有50个国家主要靠咖啡换取外汇，有2500多万人主要靠咖啡谋生。在天然产品的国际贸易中，咖啡的贸易额仅次于石油，居第二位。咖啡以其色、香、味及提神的功效，征服了许多国家。

虽然世界各国的人们都在喝咖啡，但不同地区的人们喝咖啡的习惯却各有特色。

中东地区的人们执著于基本的饮用方式，他们将咖啡豆深度烘焙至接近暗黑（Dark Roast），通常研磨成极细的粉末，然后煮沸几次再加入糖即成为一小杯极浓、苦中带甜且有沉淀的咖啡。人们以考究而有礼的态度从容不迫地轻呷着这种饮料。

南欧及拉丁美洲地区的人们习惯在早上、下午、晚上各喝一杯咖啡。他们偏好深度烘焙、半苦半甜且带着焦味的咖啡，最好是以意大利咖啡机冲煮出的咖啡，一小杯暗黑、浓郁、上层浮着油沫、带着一点点的沉淀在杯底的咖啡。早上，一小杯这样的咖啡和热牛奶混合在一个碗或大杯子中，喝咖啡的人以双手捧着碗或杯子，咖啡的热度来温热他们的手掌。在下午或晚上时，南欧人则偏好用如同中东人所

使用的小杯子（大约早上所使用的碗的1/4），喝黑色、浓郁且苦中带甜的咖啡。

北欧及欧洲大陆的人所冲煮出的咖啡没有沉淀物，清淡而圆润，咖啡豆烘焙成褐色而非黑色。冲煮的方式或是滴式（即Drip Coffee），或是机器式（即意大利式咖啡或由意大利浓缩咖啡所变化出的各式花色咖啡）。

在英语系国家中，人们习惯在咖啡中加入牛奶和糖。喝咖啡的习惯于第二次世界大战时开始风行于北美地区，为降低喝咖啡的成本和配合随时需求，美式咖啡通常整壶煮好后放在保温盘上保温以应随时之需，且煮出的咖啡非常淡。典型北美咖啡的饮用者把咖啡当成日常饮料，他们整天喝着办公室咖啡壶中所倒出的咖啡，或者是在做家务时随时端着咖啡。



峰回路转

——咖啡豆的成长历程

认识咖啡树

咖啡树结出咖啡果，这种四季常绿的灌木可以长至6米以上，但为了采收方便通常会让它保持在2.5~3米的高度；树叶与月桂树的叶子相似；花的形状与香味似茉莉花。

一株咖啡树每年平均能产出1~1.5磅¹的烘焙咖啡豆，手工采摘4000颗鲜咖啡豆才能制成1磅咖啡。

咖啡豆是咖啡果的种子，果形饱满，颜色亮红，颇似我们平时吃的樱桃，只不过每个果子有两颗豆子，较少的果肉。

咖啡果有一层薄薄的表皮略带苦涩感，果实质地类似葡萄，口感很甜；咖啡豆被一层叫做“羊皮”的物质保护着，“羊皮”被一层黏胶层保护；咖啡豆一般呈绿色，上着一层“银皮”。

目前全世界的咖啡豆主要来自阿拉比卡、罗百氏特及利比里亚，这三个品种的咖啡豆是咖啡树的三大原种，所产的咖啡豆品质也优于其他咖啡树所产的咖啡豆。

◆ 阿拉比卡咖啡树

阿拉比卡咖啡树原产地为埃塞俄比亚。其咖啡豆产量占全世界产量的70%；世界著名的蓝山咖啡、摩卡咖啡等几乎全是阿拉比卡种。阿拉比卡种的咖啡树适合种植于日夜温差大的高山地区，需要湿度低、排水良好的土壤；理想的海拔高度为500~2000米，海拔愈高，品质愈好。但由于抗病虫害的能力较弱，所以比其他两种咖啡树难以种植。

◆ 罗百氏特咖啡树

原产地在非洲的刚果，其产量约占全世界产量的20%~30%。罗百氏特咖啡树适合种植于海拔500米以下的低地，对环境的适应性极强，能够抵抗恶劣气候，抗拒病虫害侵害，在整地、除草、剪枝时也不需要太多人工照顾，可以在野外生长，是一种容易栽培的咖啡树。但是其风味比阿拉比卡种苦涩，品质上也逊色不少，所以大多用来制造即溶咖啡。一般速食店内卖的咖啡，主要采用罗百氏特种咖啡豆。由于产地在

注1：1磅=453.59克。

非洲，所以大部分非洲人都喝罗百氏特咖啡。

◆ 利比里亚咖啡树

这种树的产地为非洲的利比里亚，它的栽培历史比其他两种咖啡树短，所以栽种的地方仅限于利比里亚、苏里南、圭亚那等少数几个地方，因此产量占全世界产量不到5%。利比里亚咖啡树适合种植于低地，所产的咖啡豆具有极浓的香味及苦味。

认识咖啡豆

世界上有两种具有最大商业价值的咖啡豆：

阿拉比卡豆Coffee Arabica
和罗百氏特豆Coffee Robusta。

阿拉比卡在海拔900米以上生长最好，这一高度的阿拉比卡豆风味好，口感佳，咖啡因的含量只有罗百氏特的一半；罗百氏特长在海拔高度低一些的地带，比阿拉比卡容易种植，产量更高，更抗病虫害。

罗百氏特豆价格比阿拉比卡豆低得多。除了咖啡豆的品种，还有很多因素影响咖啡豆的质量，如咖啡豆的成熟度、咖啡园的位置、土壤结构、海拔高度、天气状况、施

肥、种植方法、采摘、加工等均对质量有相当大的影响。

按照区域，咖啡被分为三大家族：非洲和阿拉伯，印度尼西亚，太平洋和美洲。

在生活中我们经常听到各种咖啡风味的分类，或者说由不同类型的咖啡豆组成的综合咖啡。其实通过咖啡豆来辨别适合自己的咖啡是否酸味、干净度、平衡度、复杂度、深度完美呈现，既需要丰富冲煮的经验，同时也要了解各种咖啡品种的特性。下面我们就以海拔在1000~2000米，生长在温和不酷热的气温下的阿拉比卡豆为例，简单介绍咖啡的口味特色。

非洲豆：非洲豆有类似葡萄酒的强烈酸性与狂野的气息，可以提味，并增加复杂度与活力。典型的非洲豆有也门摩卡、伊索比亚、肯尼亚、克里曼加罗、乌干达等。

酸性豆：酸性豆顾名思义有强烈的酸性，同时还拥有丰富的质感，风味与芳香很有表现力。典型的酸性豆有危地马拉、哥斯达黎加、哥伦比亚等。

中性豆：中性豆的酸性和芳香不明显突出，可以当作基底，衬托其他豆子的特性，如巴西山多士、洪都拉斯。



亚洲豆：亚洲豆有浓郁的质感与持久的回甘，酸味略弱，芳香与酸味豆大相径庭，可以增加复杂度。我们熟知的曼特宁就是典型的亚洲豆，此外还有苏拉维西、新几内亚、伊索比亚等。

陈年豆：陈年豆有黏稠似糖浆的质感，如果你希望咖啡的质感比较浓稠，可以选择陈年的苏门答腊或者印度雨季马拉。

如果你想要拥有丰富的油脂与咖啡因，可以选择风味较贫乏的罗百氏特豆，如较常见的爪哇、泰国、越南豆。

咖啡豆的采摘

无论是广阔的庄园、大小不一的农场，还是在森林或农场间开辟的小块土地上，都能种植咖啡树。比如在巴西和危地马拉，许多大庄园专门被用来种咖啡，而在巴西，使用机械收割机的人也越来越多。大面积耕种产量高，但投入和费用也高；小规模农场虽然产量低但费用也低一些。

经过3~4年的生长，咖啡树日渐成熟，开始结果，一粒粒果实会沿着树枝排成串或簇成一团。

大多数阿拉伯咖啡豆的成熟期



