



# 学煮咖啡

来杯咖啡休息一下 

陈健 双福◎主编



烘焙、研磨、冲煮，呼吸每一丝享受  
酸与苦，咕嘟咕嘟；奶与糖，叮当叮当  
休息、就休息一下

*Take a coffee, have a rest*

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社



# 学煮咖啡

来杯咖啡休息一下 

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。

### 图书在版编目（CIP）数据

第一次学煮咖啡 / 陈健，双福主编. — 北京：化学工业出版社，2015.3

ISBN 978-7-122-22765-2

I. 第… II. ①陈…②双… III. 咖啡—基本知识 IV. ①TS273

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第243846号

---

责任编辑：李娜 丰华

责任校对：陈静

摄影：双福 SF 文化·出品  
www.shuangfu.cn

版式设计：东至亿美 艺术设计有限公司  
84078298-8060 崔玥

---

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：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 9 字数 230 千字

2015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：38.0元

版权所有 违者必究

# 咖啡亦道

咖啡是种饮品，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恋，咖啡优雅地转身，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的方面，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品，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！





# 目录 . . . . . CONTENTS

## Part 1 咖啡豆，魅惑的神秘红果

咖啡豆的诞生记 002

咖啡豆初长成 007

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

一方水土一方豆 018



## Part 2 一杯好咖啡，原来有一颗油亮亮的棕心

烘焙——热作用下的美妙变化 024

咖啡豆的选购与保存 024

咖啡豆的专业烘焙 027

家中烘焙咖啡豆的技巧 030

研磨——破坏有时也是艺术 032

认识磨豆机 032

咖啡豆的研磨技巧 033

家庭研磨咖啡豆 033

冲煮——黑咖啡的单身之旅 034

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



品评——黑咖啡的寂寞有人懂 044

感悟黑咖啡 044

咖啡品评的味道 046

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 咖啡也会为悦己者容

花式咖啡——各显神通本领大 058

什么是花式咖啡 058

制作花式咖啡的器具与食材 059

制作花式咖啡的八大技巧 064

花式咖啡的升级技巧——拉花 070

品尝礼仪——通勤也得守规矩 072

日常生活中的三种咖啡口味分类 072

喝咖啡的规矩 074



## Part 4 时间沉淀下的咖啡配方

经典就是经典 078

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

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





### 略显矫情的流行款 098

伯朗峰热咖啡	098	蒙娜丽莎热咖啡	108
卡鲁娃咖啡	099	爱尔兰之雾	109
贵妃咖啡	100	澳大利亚咖啡	110
柠檬皇家热咖啡	101	红酒卡布奇诺	111
柳橙爱尔兰热咖啡	102	朗姆牛奶咖啡	112
龙舌兰热咖啡	103	意式香料热咖啡	113
玛莎克兰咖啡	104	亚特森林咖啡	114
罗马假日热咖啡	105	玫瑰浪漫经典热咖啡	115
法兰西热咖啡	106	薄荷拿铁	116
法式热咖啡	107	焦糖玛奇朵咖啡	117

### 冰与苦碰撞出的别样风味 118

拿铁冰咖啡	118	粉玫瑰冰咖啡	133
贵妇人冰咖啡	119	库巴冰咖啡	134
爱尔兰冰咖啡	120	巴巴拉冰咖啡	135
卡鲁娃冰咖啡	121	卡尔亚冰咖啡	136
卡布奇诺冰咖啡	122	奇异果冰咖啡	137
艾菲尔冰咖啡	123	钻井冰咖啡	138
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		



A F E







## Part 1



## 咖啡豆， 魅惑的神秘红果

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……





## 咖啡豆的诞生记

### 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，但他只顾玩耍，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归来。

他不知如何向父亲交差，连忙四处寻找羊群，却发现羊儿们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

另外一个传说讲的是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。

咖啡土生土长在埃塞俄比亚的卡法地区，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粒未煮过的咖啡豆带出摩卡港，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、南美等热带地区，并被当时的美国大陆议会宣称为国饮。





## 席卷全球的咖啡香

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丁美洲，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



民地瓜哇岛上。到18世纪,印度尼西亚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当时正在巴黎休假,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,船遇险了,他用自己分配到的水养活了这枝珍贵的咖啡枝。

荷兰和法国在拉丁美洲的殖民地上先后种植了咖啡树。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”给了一位法国官员的妻子。在情人的帮助下,他偷了几粒咖啡种子带回巴西。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品之一。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。





## 咖啡文化大不同

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，煮沸几次后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。

欧洲南部及拉丁美洲地区的人们习惯在早晨、下午、傍晚各喝一杯咖啡。他们偏好深度烘焙、半苦半甜且带着焦味的咖啡，最好是用意大利咖啡机冲煮出的，一小杯暗黑、浓郁、上层浮着油沫、杯底带着一点点沉淀的咖啡。早晨，一小杯这样的咖啡和热牛奶混合在一个碗或大杯子中，喝咖啡的人将其双手捧着，咖啡的热度在掌心弥漫。在下午或傍晚时，南欧人则偏好用如同中东人使用的小杯子（大约是早晨使用的碗的1/4），喝黑色、浓郁且苦中带甜的咖啡。

北欧及欧洲大陆的人们冲煮出的咖啡没有沉淀，清淡而圆润，咖啡豆也烘焙成褐色而非黑色。冲煮的方式为滴式（即 Drip Coffee），或机器式（即由 Espresso 所变化出的花式咖啡）。

在英语系国家中，人们习惯在咖啡中加入牛奶和糖。喝咖啡的习惯自第二次世界大战时开始风行于北美地区，为了降低喝咖啡的成本且满足随时饮用的需求，美式咖啡通常整壶煮好后放在保温盘上保温，但煮出的咖啡非常淡。典型北美咖啡的饮用者则把咖啡当成日常饮料，他们整天喝着办公室咖啡壶中的咖啡，甚至在做家务时也随时端着咖啡。





## 咖啡豆初长成

### 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米高；树叶与月桂树的叶子相似；花的形状与香味似茉莉花。

一株咖啡树平均每年能产出1~1.5磅<sup>1</sup>的烘焙咖啡豆，手工采摘4000颗鲜咖啡豆才能制成1磅咖啡。

咖啡果的果形饱满，颜色亮红，颇似我们平时吃的樱桃，只不过每个果子中有两颗种子，即咖啡豆，果肉则较少。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”则被一层黏胶层保护；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、罗布斯塔及利比里亚，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。



注1：1磅=453.59克。





## 阿拉比卡咖啡树

阿拉比卡咖啡树原产于埃塞俄比亚。其咖啡豆产量占全球产量的70%；世界著名的蓝山咖啡、摩卡咖啡等几乎全是阿拉比卡种。阿拉比卡咖啡树适合种植于昼夜温差大的高山地区，需要湿度低、排水良好的土壤；理想的种植海拔为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较难种植。

## 罗布斯塔咖啡树

原产于非洲的刚果，其产量占全球产量的20%~30%。罗布斯塔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，抗病虫侵害，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，是一种容易栽培的品种。但是其风味比阿拉比卡种苦涩，品质也逊色不少，所以大多用来制造速溶咖啡。一般速食店内卖的咖啡，主要采用罗布斯塔种咖啡豆。由于产地在非洲，所以大部分非洲人都喝罗布斯塔咖啡。

## 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，因此占全球的产量不到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 和罗布斯塔豆 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布斯塔豆的一半；罗布斯塔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。所以，罗布斯塔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。而按照区域，咖啡又被分为三大家族：非洲和阿拉伯，印度尼西亚，太平洋和美洲。



生活中我们经常听到关于咖啡风味的分类，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咖啡的酸味、干净度、平衡度、复杂度、深度是否完美呈现，既需要丰富的冲煮经验，又要了解各种咖啡品种的特性。下面就以生长在海拔 1000~2000 米、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、埃塞俄比亚、肯尼亚、克里曼加罗、乌干达等。

**亚洲豆：**亚洲豆有浓郁的质感与持久的回甘，酸味略弱，芳香与酸性豆

大相径庭，可以增加复杂度。人们熟知的曼特宁就是典型的亚洲豆，此外还有苏拉威西、新几内亚等。

**酸性豆：**顾名思义酸性豆有强烈的酸性，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。

**陈年豆：**陈年豆有黏稠似糖浆的质感，如果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。

如果想要拥有丰富的油脂与咖啡因，可以选择风味较贫乏的罗布斯塔豆，如较常见的爪哇、泰国、越南豆。

## 咖啡豆的采摘

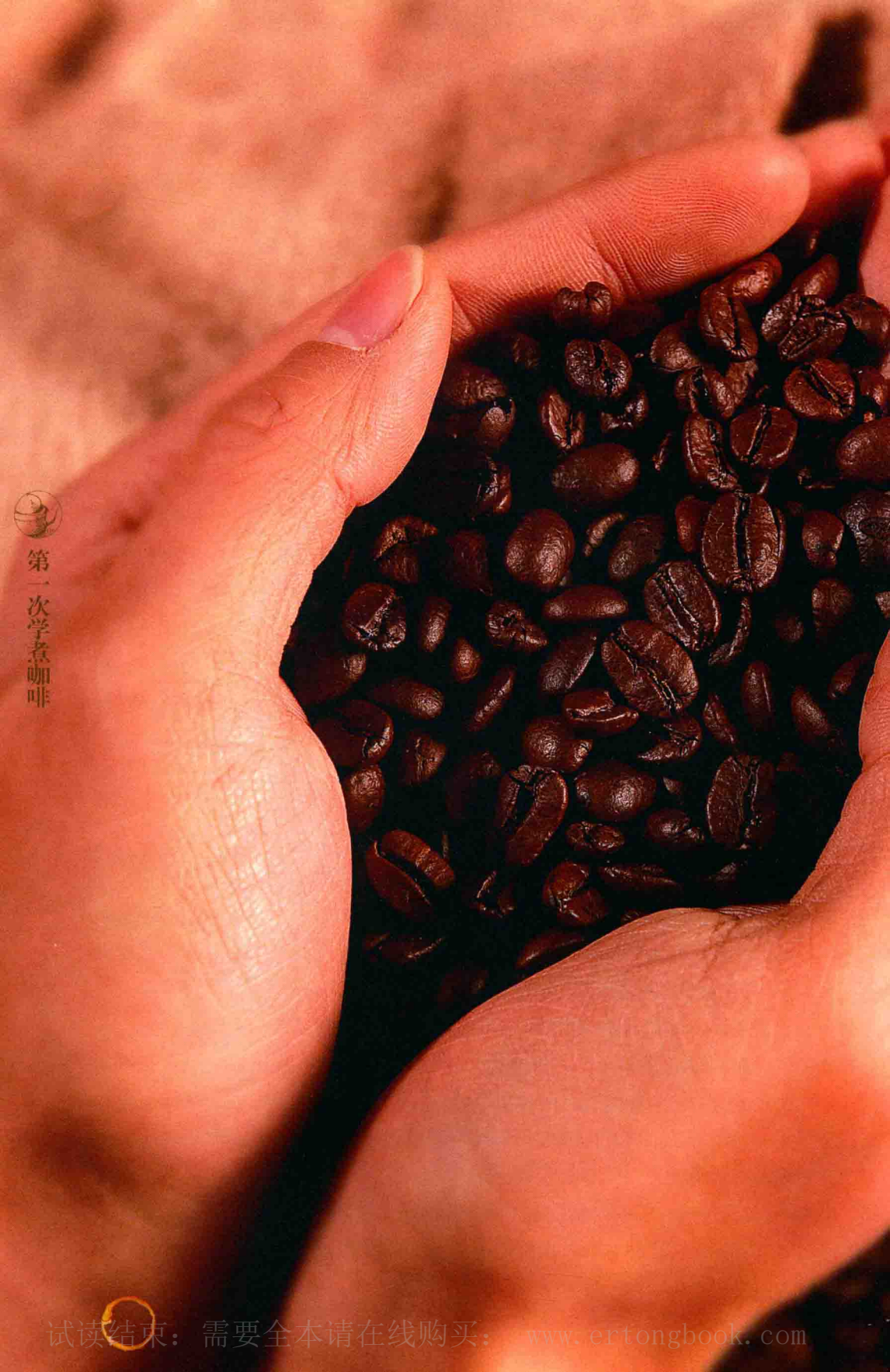
无论是广阔的庄园、大小不一的农场，还是在森林或农场间开辟的小块土地上，都能种植咖啡树。比如在巴西和危地马拉，许多大庄园被用来专门种咖啡，而在巴西，使用机械收割机的人也越来越多。大面积耕种产量高，但投入和费用也高；小规模农场虽然产量低但费用也低一些。

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团。

大多数阿拉比卡豆的成熟期有 6~8 个月，罗布斯塔豆有 9~11 个月。因此，虽然在一些干湿季不明显的国家，如哥伦比亚、肯尼亚，一年有两次花期，也就是有大小两次收成，但严格意义上说一年只有一次成熟期。

由于地区不同，收获时期也各不相同。赤道以北（如埃塞俄比亚和中美洲）的地区一般在 9~11 月收获一次。赤道以南（如巴西和津巴布韦）地区，尽管





第一次学煮咖啡