

恋上咖啡

丁蓝 著

咖啡爱好者的完全实战手册
品味咖啡与美食的终极指南

Coffee
TIME

Coffee
TIME

黑龙江科学技术出版社

恋上咖啡



丁蓝 著

咖啡爱好者的完全实战手册
品味咖啡与美食的终极指南



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

恋上咖啡 / 丁蓝著. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5388-7836-3

I. ①恋… II. ①丁… III. ①咖啡—基本知识
IV. ①TS273

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第116750号

恋上咖啡

LIANSHANG KAFEI

作 者 丁 蓝

责任编辑 闫海波 王 研

封面设计 游 麒

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张 13

字 数 180千字

版 次 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7836-3/TS · 531

定 价 38.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

前言

P R E F A C E



村上春树说：“有时，所谓人生，不过是一杯咖啡所萦绕的温暖。”如果说红酒给人以惊艳的感觉，咖啡则给人一份久违的温暖。无论是明媚的清晨，悠闲的午间，还是寂静的夜晚，细细品尝一杯香醇的咖啡，都会是一种无比美妙的享受，会为我们的生活增添无限的情趣，同时也让我们的身心得到更好的放松。

咖啡属茜草科植物，喜热，全世界大概有40余种。咖啡树开白花，浆果，果实为卵圆形，内含两枚似豆的种子，名曰咖啡豆。将摘下的咖啡豆晒干，焙炒后，研磨成粉末，即成咖啡粉。咖啡有健胃、兴奋之功效，加水煮沸，辅以食糖，醇香扑鼻，与可可、茶叶并称为“世界三大饮料”。

“世界三大饮料之一”的美誉，咖啡是当之无愧的。

“不在家，就在咖啡馆；不在咖啡馆，就在去咖啡馆的路上。”浪漫的法



国人嗜饮咖啡，19世纪的艺术家们就常常一边在咖啡馆进行创作，一边与志同道合之士漫谈，探索艺术风格、主题、技巧和新方法。而不同的咖啡馆可以形成不同的文化圈子，产生不同的艺术流派。直到今天，巴黎仍有不少咖啡馆洋溢着浓厚的文化气息。

在中东古国土耳其，咖啡宛如《一千零一夜》里的传奇神话，像蒙了面纱的“千面女郎”，既可以帮助亲近神，又是冲洗忧伤的清泉。而且，很多人都认为咖啡的故乡就在遥远神秘的中东山上。

在中国，咖啡也逐渐与我们的生活紧密相连，越来越多的人喜欢喝咖啡，随之而来的“咖啡文化”充满生活的每个时刻。这不是附庸风雅，不是盲目崇拜，而是由于咖啡本身的魅力，那褐色的液体、馥郁的香气，着实令人沉醉和迷恋。

每一杯咖啡里都存在一些动人的记忆——关于朋友，关于爱过的人，关于过往的点点滴滴，细细品味，便会在心里泛起酸楚和温暖的味道。那是一个被咖啡渲染了的丰富的情感世界，因此有人说：“咖啡可以让我一下子从喧嚣的环境中安静下来，从凌乱的思绪中抽离出来。”

一杯咖啡，不乏苦涩却香醇至极，像极了生活本身。与咖啡相遇，是美丽，是幸运！本书将为读者讲述咖啡的起源、文化、烘焙、冲煮、制作等多方面的知识，以期读者对咖啡有更层次的了解，更好地去享受咖啡带给我们的快乐。





目录



C O N T E N T S

第一章 与咖啡的美丽相遇

咖啡的起源和传播	002
咖啡的生产地带	006
咖啡的品鉴	008
咖啡的风味	011
喝咖啡的礼仪	013
各国的咖啡文化	014
咖啡与名人的不解之缘	025
一个关于咖啡的爱情故事	026



第二章 咖啡充满魅力的生命旅程

种植咖啡的自然条件	030
咖啡树的生长	031
咖啡豆的成熟期和采摘	034
咖啡豆烘焙前的处理	035
咖啡豆的分类方法	037
咖啡豆的储存	040
咖啡豆的烘焙	041
自行烘焙咖啡豆	044
咖啡豆的研磨	047
美味咖啡的萃取	056
低因咖啡	072





第三章 浓情蜜意，咖啡名媛

蓝山咖啡.....	080
夏威夷科纳	084
巴西波旁山度士	089
哥伦比亚特级	092
埃塞俄比亚哈拉尔	096
肯尼亚AA	100
苏门答腊曼特宁	103

第四章 街角咖啡店，好久不见

摩卡咖啡.....	108
卡布奇诺.....	110
拿铁咖啡.....	112

欧蕾咖啡.....	0 114
肉桂咖啡.....	0 116
维也纳咖啡	0 118
柠檬咖啡.....	0 120
皇家咖啡.....	0 122
黑咖啡.....	0 124
爱尔兰咖啡	0 126
彩虹豆咖啡	0 128
康宝蓝咖啡	0 130
冰咖啡.....	0 132
玛琪雅朵咖啡	0 134
贝里诗咖啡	0 136
彩虹咖啡.....	0 138
榛果香草咖啡	0 140





第五章 玩转花式咖啡

心心相印：执子之手，与子偕老.....	0 144
心形：满满的全是爱.....	0 146
漩涡：一往情深，难以自拔.....	0 148
卡通猫：温柔可爱.....	0 150
雪人：追忆童年时光.....	0 152
卡通熊：闲适心情.....	0 154
Love图案：爱的深情诉说.....	0 156
树叶图案：记忆中的你.....	0 158
旋律：轻舞飞扬.....	0 160
情缘：最美的年华遇见你，相知相许.....	0 162
梦想：五彩斑斓，闪烁心中.....	0 164
怀念：失去也是一种获得.....	0 166

第六章 诱人的咖啡甜点

栗子泥.....	170
杏仁小饼干.....	172
杏仁蛋糕.....	174
苹果派.....	176
雪山蛋糕.....	178
坚果蛋糕.....	180
杏仁塔糕.....	182
橙味核桃蛋糕.....	184
花生奶油小面包.....	186
威尼斯黑蛋糕.....	188

附录1 咖啡相关知识问答 / 190

附录2 咖啡常见的口味特征 / 197



第 一 章

与咖啡的美丽相遇

午后闲暇美妙的时光里，阳光肆意流淌，悠扬的音乐不绝于耳，缕缕的书香润泽心灵，一杯咖啡总是必不可少的；与旧友久别重逢，咖啡馆里忆及往事、促膝长谈，亦是显得那么美好和难得……



咖啡的起源和传播

咖啡与茶、可可并称为当今世界的三大无酒精饮料，浪漫浓郁的咖啡，刺激兴奋的可可，自然清新的茶香，不同文化背景的国家在饮品选择方面有着各具特色的偏好。饮用咖啡在欧美国家十分普遍和流行，在中国以及其他东方国家亦越来越受到人们的欢迎和追捧。



目前，世界公认的咖啡树和咖啡食用的起源地在非洲，但具体在哪个地区却说法不一，多数人认为在东非的文明古国埃塞俄比亚。

事情还得从公元5世纪的传说讲起，那时，有一个叫卡狄的牧童，有一天，他赶羊经过一片树林时，看到羊群都在啃食路边大型灌木丛上的红果子。卡狄无意中发现，山羊吃了红果子后异常兴奋，即使老山羊也像小山羊一样奔跑跳跃。卡狄觉得奇怪，便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。红果子不仅可以食用，并且具有提神的作用，从此成为当地饮食文化的一部分，这红果子就是咖啡。之后，咖啡被传入阿拉伯世界，

也门是首站。当时，阿拉伯人称咖啡为“qahwa”，也就是美酒之意，今日的咖啡的字音源自于此。土耳其人将“qahwa”转成土耳其发音的“kahwe”，威尼斯人又把“kahwe”改成意大利文的“caffee”，最后英国人以“o”取代“a”，变成今日所称的“coffee”。

咖啡被发现后，人们最初只是采摘野生的果子食用，后来才慢慢开始人工栽培。在食用方式上，最初是连肉带核一起嚼食，后来发展为把咖啡果泡水或煮水喝。在用途上，最初主要用于宗教活动及促进病人康复。

埃塞俄比亚红海一带的基督教、犹太教，以及后来的伊斯兰教都把咖啡当成“神饮”和“药饮”，因为各种宗教的教士、修士、教徒嚼了咖啡果或喝了咖啡水后，在彻夜进行宗教法事活动时便很有精神不打瞌睡。病人们嚼了它或喝了它制成的水后也能恢复一些精神。

后来，咖啡的食用、采摘渐渐跨过非常狭窄的红海传入阿拉伯半岛。《中国大百科全书·农业卷》和《中国农业百科全书·农作物卷》上记载，公元前6世纪阿拉伯人已开始栽种并咀嚼食用咖啡。





据16世纪的一份阿拉伯文献《咖啡的来历》记载，13世纪中叶有一个叫奥玛尔（Omar）的人获罪后从也门摩卡（Mocha）被流放到欧撒巴。途中，他看到一只鸟在快活地啄食着路旁树上的红果子，便也试着摘了一些煮水喝。小果子有一种奇妙的味道，喝了后困倦、疲劳感顿时消除。奥玛尔于是把咖啡果饮用法传授给一些大病初愈的人。放逐期满返回摩卡后，奥玛尔便把咖啡果和饮用法传播开来。

咖啡在阿拉伯地区的饮用、栽培、发展还与中国明初时郑和下西洋有关。1405~1433年，郑和船队及其分队多次造访波斯湾、阿拉伯海、红海沿岸的阿拉伯各国。可以想象，中国船队人员曾多次请各国人民品茗饮茶，并把茶叶和茶具赠送或出售给他们。中国人的茶叶、茶具和饮茶嗜好给阿拉伯人以启示：原来提神的饮料也可以成为日常生活消费品。16世纪末，在许多欧洲旅行者中口头流传着阿拉伯人饮用“由黑色种子煮成的黑色糖蜜”的故事。这可以证实，当时的阿拉伯人已经知道如何烘焙并烹煮咖啡了。

咖啡在更大范围内的进一步传播与奥斯曼土耳其密不可分。几乎与西班牙

牙、葡萄牙成为殖民大帝国同期，奥斯曼土耳其也膨胀为封建宗教大帝国。1517年土耳其人征服埃及，1536年占领也门，陆续地，西亚、北非、中亚、东南欧等地都处于土耳其人的统治下。其间，咖啡不仅在土耳其广袤的领地上得到广泛传播，出现了休闲聊天的咖啡馆，而且咖啡的加工制作和饮用也发生了革命性的变化。



以前阿拉伯人制作的咖啡饮料奥伊希尔（oishr）只利用了咖啡的果肉部分，而把味道更好的种子（咖啡豆）丢弃了；或者将咖啡果肉干燥后再压碎，然后与油脂混合制成球状食物食用；或者将其果皮与青豆混合，使之发酵酿酒饮用。16世纪初至上半叶土耳其人入主阿拉伯地区后，开始收集利用那些被废弃的咖啡豆，将其晒干、焙炒、磨碎，再用其煮水成汁来喝，并加糖，从此形成近代饮食咖啡的基本方式。在土耳其境内出现的首批咖啡馆便是用这种新型饮料招徕顾客的。

晚清时期咖啡传入我国，民国时在华已站稳脚跟。新中国成立后，特别是改革开放以来，咖啡饮用开始在中国流行，并逐步形成自己的咖啡文化。

通过上面的介绍，我们可以得到一条咖啡起源和传播过程的基本脉络：古代非洲埃塞俄比亚人发现了咖啡；中世纪阿拉伯人栽培了咖啡；中世纪晚期，中国人促进了咖啡从“神饮”“药饮”转变为大众休闲饮料，土耳其人发明了咖啡正宗科学的饮用法。在地理大发现时代（15世纪末至17世纪末），欧洲人把咖啡传遍全世界，此后又将咖啡馆文化发展得非常繁荣。所以，亚、非、欧人民都为咖啡的发展做出了自己的贡献。



咖啡的生产地带

咖啡的生产地带（俗称为“咖啡带”）介于北纬25度到南纬30度，涵盖了中非、西非、中东南亚、太平洋、拉丁美洲、加勒比海地区的许多国家。咖啡的种植之所以集中在这一区域，主要是受到气温条件的影响和限制。因为咖啡树很容易受到霜害，纬度偏北或偏南皆不合适，以热带地区最为适宜，此地区的热度和湿度最为理想。这些咖啡生产地每年为世界供应910万袋咖啡，平均每袋咖啡约为60千克。其中，南美洲和中美洲的咖啡产量约占世界咖啡供应总

