

陈叶 编著

亲手煮杯 好咖啡

35元咖啡代金券
咖啡制作视频光盘

超值赠送

为亲人、爱人、友人
递上一杯亲手煮的好咖啡
款款深情，自此传递……



化学工业出版社



亲手煮杯 好咖啡

陈叶  编著



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

亲手煮杯好咖啡 / 陈叶编著. —北京: 化学工业出版社, 2011.1

ISBN 978-7-122-09646-3

I. 亲… II. 陈… III. 咖啡-基本知识 IV. TS273

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第198517号

责任编辑: 成荣霞

文字编辑: 谢蓉蓉

责任校对: 宋 夏

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

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 5¼ 字数 71 千字 2011年1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: 39.00 元

版权所有 违者必究

一份爱意 一杯好咖啡



在生命中的某一段时间，我曾经忽略过咖啡。

那时开了一家叫月下思的小咖啡馆，虽然只是几十平米，但是对于从未做过生意的我来说，经营这块巴掌大的地方依然是一件非常头疼的事情。我忙着写宣传稿，忙着到处发广告，忙着告诉全世界这小咖啡馆如何如何温馨，唯独忘记了咖啡本身，以至于在至少半年内，我制作咖啡的水平和初学时差不多，完全没有提升。

在生命中的某一段时间，我曾经离开过咖啡。

那时我在一家茶馆实习，以为自己要的仅仅是一个机会，以为没有咖啡生活也可以继续，直到有一天去银行换零钱，那家银行有一台咖啡机，屋子里弥漫着咖啡香，那久违了的香气又一次让我神魂颠倒，最终明白了咖啡才是自己灵魂深处真正爱着的东西，于是毅然决然地离开了茶馆。

曾经很多次地问自己，为什么如此这般地深爱着咖啡？慢慢地便知道了，对于我来说，与其说咖啡是饮品，不如说它是媒介，有了咖啡，人与人之间的缘分和情谊才变得深厚。

蓝山、曼特宁、哥伦比亚、夏威夷可纳……哪一款咖啡不是漂洋过海、跋山涉水地来到我们面前与我们结缘的？烘焙师把生豆烘成熟豆，咖啡师把熟豆磨成粉、煮成咖啡，再由服务员端给客人，这些本来毫不相干的人，因为咖啡而彼此间有了联系，这是冥冥之中的一种缘分。

咖啡更是可以传递感情的。给妈妈的咖啡一定是淡淡的美式咖啡，加足了糖和奶，因为妈妈酷爱咖啡的香气，却怕苦怕睡不着。给爸爸的咖啡一定是曼特宁，因为这款初尝口感偏苦，回甘却十分强烈的咖啡，如同掩藏在严格管教背后那深沉的父爱。给亲爱的“他”的咖啡一定是爱尔兰咖啡——第一口的感觉是如此粗糙而热烈，随之心头涌起的温暖久久无法消弭。给好姊妹们的咖啡一定是卡布奇诺、拿铁、焦糖玛琪哈朵、彩虹冰咖啡等花式咖啡，一起感受一个小资情调的下午吧，品味甜蜜的咖啡，畅谈甜蜜的心事……

咖啡不似茶，它有太多发挥的空间，花式咖啡的诞生就是因为人们发现了咖啡的外延是无限大的，它可以加牛奶，可以加冰淇淋，可以加果汁，可以加蜂蜜，可以加酒，它更等着你为之起各式稀奇古怪的名字——如果这杯咖啡是为心爱的人而制作的，就取名为“似海深情”吧；如果研创时一家人正沉浸于某部电视剧中，为剧中人笑，为剧中人哭，就为自己新创的这款咖啡起个电视剧的名字吧，比如“冬季恋歌”，用咖啡来纪念美好时光。

煮出好咖啡的诀窍始终不在于技巧的熟练与否，而在于内心是否充盈着对家人的关心和爱意，能够传递关心和爱意的咖啡才是真正的好咖啡，而好咖啡又会增进彼此间的感情。

咖啡实在带给我们太多太多的幸福与快乐！

写到这里，忽然想起初学咖啡时曾经问过老师一个问题：“咖啡这一行做得久了，会不会没感觉了，而仅仅是机械的重复？”老师想了想，回答道：“不会。如果你真的喜欢，就永远都那么有感觉。”

是的，永远都那么有感觉。



1

第一部分 知识篇

第一章 认识咖啡

第一节 咖啡基础知识	[2]
一、追本溯源：咖啡如何进入人类的视野	[2]
二、重读历史：如果咖啡诞生在中国，而茶诞生在非洲	[4]
三、漂洋过海：成就一杯咖啡要走多长的路	[6]
第二节 现磨咖啡VS速溶咖啡	[8]
第三节 单品咖啡VS花式咖啡	[9]
一、单品咖啡	[9]
（一）什么是单品咖啡	[9]
（二）几种著名的单品咖啡	[9]
● 蓝山咖啡：尊贵的王者	[9]
● 夏威夷可纳咖啡：秀外慧中的王后	[10]
● 曼特宁咖啡：苦涩炼就的爱	[10]
● 哥伦比亚咖啡：哲人气质	[11]
● 摩卡咖啡：我心狂野	[11]
● 巴西咖啡：生活的真谛	[12]
二、花式咖啡	[13]

第二章 咖啡豆的选购与保存

- 一、咖啡豆选购秘诀 [14]
 - (一) 闻 [14]
 - (二) 看 [14]
 - (三) 剥 [15]
 - (四) 尝 [15]
- 二、咖啡豆的保存要点 [15]

第三章 咖啡与健康

- ☞ 第一节 咖啡对健康的利与弊 [17]
- ☞ 第二节 科学饮咖啡 [18]

第四章 咖啡器具及用途介绍

- 一、释放芳香——磨豆机 [20]
- 二、好壶方能煮出好咖啡 [21]
 - (一) 虹吸壶 [21]
 - (二) 摩卡壶 [22]
 - (三) 法式滤压壶 [22]
 - (四) 美式壶 [23]
 - (五) 手工冲泡壶（细口壶） [23]
- 三、不可忽视的配角：形形色色的配套工具 [24]
 - (一) 量杯和盎司杯 [24]
 - (二) 量勺 [25]





(三) 奇异瓶	[25]
(四) 冰桶	[25]
(五) 雪克杯	[26]
(六) 打奶壶	[26]
(七) 打蛋器	[27]
(八) 爱尔兰咖啡杯、烤架	[27]
(九) 皇家咖啡勺	[27]
(十) 奶油袋和挤花嘴	[28]
(十一) 滤纸	[28]
(十二) 滤布	[29]

第五章 咖啡知识问答

问题1: 咖啡含有哪些成分?	[30]
问题2: 咖啡礼仪包括哪些方面?	[31]
问题3: 什么是Espresso?	[32]
问题4: 传闻中的“猫屎咖啡”是什么?	[33]
问题5: 咖啡如何分级?	[33]
问题6: 咖啡适宜生长在哪些区域?	
我们国内是否生产咖啡?	[34]
问题7: 喝咖啡前为什么要温杯?	[34]
问题8: 什么是碳烧咖啡?	[34]
问题9: 什么是生豆, 什么是熟豆?	[35]
问题10: 煮完咖啡后剩下的咖啡渣有哪些用途?	[35]

2

第二部分 技能篇

第六章 单品咖啡的制作及品饮

- ▣ 第一节 研磨咖啡 [39]
- ▣ 第二节 单品咖啡的制作 [41]
 - 一、细口壶的使用（手工滤泡式） [41]
 - 二、虹吸壶的使用 [44]
 - 三、摩卡壶的使用 [47]
 - 四、滤压壶的使用 [49]
 - 五、美式壶的使用 [50]
- ▣ 第三节 品味咖啡 [51]

第七章 花式咖啡的制作

- ▣ 第一节 带牛奶的咖啡 [55]
 - 一、卡布奇诺（Cappuccino） [57]
 - 二、拿铁（Caffe Latte） [59]
 - 三、摩卡可可咖啡 [60]
 - 四、焦糖玛琪雅朵 [60]
- ▣ 第二节 带奶油的咖啡 [61]
 - 一、康宝蓝（Con Panna） [61]
 - 二、抹茶咖啡 [62]

■ 第三节 带酒的咖啡 [63]

一、皇家咖啡 [63]

二、爱尔兰咖啡 [64]

■ 第四节 冰咖啡 [66]

一、蜜香冰咖啡 [67]

二、研磨经典冰咖啡 [68]

三、提拉米苏冰咖啡 [69]

四、冰拿铁 [71]

五、飘浮冰咖啡 [72]

六、薄荷霜冻冰咖啡 [74]

七、彩虹冰咖啡 [76]



1 第一部分 知识篇



第一章

认识咖啡

第一节 咖啡基础知识

一、追本溯源：咖啡如何进入人类的视野

“咖啡”(Coffee)一词最初源自于阿拉伯语“Qahwah”，意思是“植物饮料”，后来进入希腊，又有了个希腊名称“Kaweh”，意思是“力量与热情”。“Qahwah”这个名称放在古代尚属适用，如果在现代就涵盖得太广了，玉米汁、芦荟汁、西瓜汁……都是植物饮料。“Kaweh”倒是一语说中咖啡的内在气质，看来传入希腊时，咖啡已经不单纯是一种饮品了，人们越来越清晰地意识到：咖啡是有厚度的，它能承载文化的意义。

关于咖啡的起源有诸多版本，流传最广的是牧羊人的故事和酋长的故事，前者来自基督教，后者来自伊斯兰教。

版本一：牧羊人的故事

相传在埃塞俄比亚有个牧羊人，有一天发现自己饲养的羊群忽然高兴得蹦蹦跳跳，他非常惊讶，观察后发现原来这些羊是吃了一种红色的果实才变得如此亢奋。他便拿着该果实分给修道院的僧侣们吃，大家吃完后都精力旺盛，能够通宵达旦地诵经。此后这种果实被用来做提神药，并逐渐传开。

版本二：酋长的故事

酋长欧玛因犯罪而被族人驱逐出境，他流浪到阿拉伯时，已经筋疲力尽。他在一棵树边休息，有一只鸟飞来停在枝头上，以一种异常悦耳的声音唱歌。歌声打动了她。

欧玛发现那只鸟是啄食枝头的果实后，才能发出如此美妙的声音。他摘下果实，尝试着放入锅中烹煮，锅中散发出浓郁的香味。品尝之后，他惊喜地发现，这种果实不仅味美香浓，而且疲惫的身心也为之一振。

于是他采下许多这种神奇果实，遇到病人便熬成汤给他们喝。最后由于他四处行善，故乡的人便原谅了他的罪行，结束了他的流放生涯，让他回到家乡，并推崇他为“圣者”。

相对来说，版本二不太靠谱，我总觉得它可以作为某种润喉糖的起源，而不是咖啡的起源。另外，树上的果实难道不是直接吃的么？特别是一个饥饿之人，按理说看见吃的就会直接扑上去呀，为什么非得搭灶架锅地煮一煮才吃，莫非是要消毒？

有意思的是，两个故事都不约而同地阐述了一点——动物引导人类发现了咖啡。与之相映成趣的是，茶的发现恰恰和植物有关，汉代《神农本草经》记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”现在有个现象特别有意思，从事茶文化的诸位同仁和植物方面特别有缘分，而咖啡这个圈子里大家都喜欢动物，养宠物是圈内经久不衰的风气。不知是大家喜欢动物，才在追溯咖啡的起源时，一定要拉上动物当配角，还是因为本来就是动物引导人类发现咖啡，以致于大家特别喜欢动物。何为因、何为果，已经无从分辨。



其实动物或植物代表的是两种风格、植物是安静的、内敛的，而动物是好动的、活跃的，充满活力和热情的，这一静一动恰恰反映了茶与咖啡体现的不同文化内涵。

二、重读历史：如果咖啡诞生在中国，而茶诞生在非洲

虽然历史是不能假设的，不过研究历史则不妨假设一下。咖啡和茶是人类世界流传最广的两种饮料，却体现了大相径庭的个性魅力，东方人爱喝茶，西方人爱喝咖啡，同样是饮品，却因为诞生地不同而打上了不同的文化烙印。

咖啡在17世纪传入意大利，并迅速风行欧洲各地，而欧洲人疯狂抢占殖民地的举动，使得咖啡的种植最终由非洲、亚洲拓展到拉美。

咖啡制作技术的更新换代和西方的工业革命息息相关。1790年，瓦特完成了蒸气机发明的全过程，1840年，苏格兰工程师纳皮耶利用物理上的虹吸现象发明了虹吸壶，20世纪30年代，意大利的阿荷加夏公司出产了蒸汽压力咖啡机（摩卡壶）。经由虹吸壶煮成的单品咖啡、摩卡壶煮成的意式浓缩咖啡口感都可称美轮美奂。



1946年，佳雅公司在原有的帕凡尼机器基础上，改良了杠杆系统，再添加了弹簧设备，带有咖啡油（Crema）的意式浓缩咖啡（Espresso）终于横空出世。1961年，飞马公司以泵代替活塞，产生第一台泵式的浓缩咖啡机，咖啡的味道更加

香浓。意大利人称意式浓缩咖啡为“科学与艺术的结合”，真是一点都不错。咖啡油和奶沫的配合使得在咖啡上拉花成为可能，卡布奇诺上的小树芽、小树叶、心形图案……均源自咖啡机的发明，没有咖啡机，这一切都无法想象。

反观中国的茶具，几千年来几乎无甚变化，茶船、茶荷、紫砂壶、瓷壶、盖碗、公道杯、品茗杯、闻香杯……泡好一杯茶，这些器具仍然不可少。时代变迁，茶具的款式越做越多，材质越选越精，根本性的革命始终没有出现，隐然与工业社会保持一定的距离。如果说咖啡是落入凡间的精灵，所有的喜怒哀乐都写在脸上，那么茶就是独居的世外高人，远离喧闹，不食人间烟火，纵然沧海桑田，依旧保持内心的宁静。

特别有意思的是，西方人事事追求精准，煮一杯咖啡，耗豆几克、需水几毫升、搅动几下、费时几秒全有精确规定，严格按说明来操作，煮一杯中规中矩的咖啡绝非难事。即使是使用咖啡机，多少秒萃取多少量的咖啡，亦有一番说法。

再看泡茶过程，投茶量和用水量倒是有规定，但接下来的操作就比较随性了。我经营的咖啡馆每周都有茶文化沙龙，有一次老师教大家泡茶时，我听到有学生问该泡多少秒呢？老师说，中间水温会有变化，所以要凭感觉。学生又问如何方能泡得好茶？老师说，这和你内心的修养有关。我闻之不禁啼笑皆非，如此玄妙高深，初入门的学生自然丈二和尚摸不着头脑。





东方人和西方人思考问题的风格实在太不一样——据说德国人建筑新楼，用的计量工具是游标卡尺，中国人则事事讲究“大概齐”、“差不多”。煮咖啡和泡茶是如此不同的两件事，由此可以找到原因。

我们耳熟能详的名称如卡布奇诺（Cappuccino）、拿铁（Latte）、玛琪哈朵（Macchiato）、康宝蓝（Con Panna）都是意大利语的音译，天才的意大利咖啡师为花式咖啡贡献了灵感，这些花式咖啡逐渐绽放出其独特的魅力，它充分体现了人类的想象力。咖啡与其它食品、饮料任意组合，使之离最初单纯的功能性意义（仅用之提神）越来越远，抹茶咖啡、爱尔兰咖啡、彩虹冰咖啡……如此妖娆多姿，它们更像艺术品，令人赏之、饮之，赞叹不已。

如果说西方人热情活跃的性格使咖啡的外延无限伸展，那么中国人的内敛深沉使茶的内涵不断得到挖掘。古人常说“素食清茶”，即使是当代社会，我们一直欣赏的是茶的真味、原味，我们也相信，泡茶是要唤起茶的本性，几乎不曾尝试在茶中加别的作料，只有红茶有几种简单的调饮法。但是我们为茶概括了“十德”，我们更相信茶禅一味，因为两者都是对内心的一种自省，无数文人骚客为茶赋诗，卢仝的《走笔谢孟谏议寄新茶》最有名，诗中这样描述茶带给人的精神享受：“一碗喉吻润；两碗破孤闷；三碗搜枯肠，唯有文字五千卷；四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散；五碗肌骨清；六碗通仙灵；七碗吃不得也，唯觉两腋习习清风生”，当代赵朴初居士也曾写道：“七碗受至味，一壶得真趣，空持千百偈，不如吃茶去。”从古到今，大家从没停止过追寻茶的本性。茶，真是太深沉了。

三、漂洋过海：成就一杯咖啡要走多长的路

其实咖啡的来龙去脉读来并无太多趣味，对提升咖啡制作技能也没有直接帮助，我之所以要描述这段过程，是希望制作者珍惜和每一杯咖啡的缘分，用心磨，专心煮，细细品，毕竟很多咖啡豆都是跋山涉水、

漂洋过海地来到我们身边。

成就一杯咖啡要走一条漫长的道路，其中太多人为之付出了心血与汗水。

咖啡树

- 咖啡下种之后，约5年后才能长成。
- 期间需要防病虫害，防高温，防霜害。
- 越是高地的咖啡，生长越慢，质地越密，风味越佳。

采收

- 机器采收：易采到树枝等杂物，对果实没有筛选。
- 搓技法：采收人员用手指沿着树枝由下往上搓，使枝上的果实全部落入篮子。
- 摇树法：顾名思义就是摇动树干，让果实全部落下。
- 人工采收：一粒一粒将已成熟的果实摘下放在篮中。

烘焙

简单说来，烘焙是用火将生豆煎熟。在咖啡的处理过程中，烘焙是最难的一个步骤，分为烘干、高温分解、冷却三个阶段。



挑选

- 人工法：工作人员在自动输送带上挑出瑕疵豆。
- 电子法：电脑驱动光线系统射出光线。自动分析生豆的情况，再用喷气系统吹掉瑕疵豆。

处理

- 日晒法：通过阳光使果实自然干燥。其程序包括选豆、干燥（曝晒）、脱壳、分级、磨光。
- 水洗法：程序包括选豆、去除果肉、发酵、水洗、干燥、脱壳、分级。