

# 从咖啡豆到咖啡 你需要的知识都在这里

不知从什么时候开始,咖啡成了很多人生活的必需品,早晨用来提神醒脑,下午用来消遣怡情,晚上用来熬战通宵……虽然常喝咖啡,但是很多人到了咖啡馆里还是会犯难:不管是喝咖啡还是买咖啡豆,各种各样的资料信息、冲煮方式简直不知从何选起。

好了,我们这次先来讲讲一颗咖啡豆是如何变成一杯咖啡的。



## 咖啡豆的处理

挑选咖啡豆时,常常能看到咖啡豆标签上的各种信息,日晒、水洗;深烘、浅烘;中度研磨、极细研磨等等。虽然字面上能大致理解其中的工艺,但是每一种处理工艺都会为咖啡带来意想不到的风味。

对于深褐色的整粒咖啡豆,想必大家已经很熟悉了,然而,咖啡的果实却很少被人熟知。鲜亮的红色,是成熟咖啡果实的标识。

咖啡的果实会在采摘后进行精制加工,包括剔除果肉、烘干等一系列处理。常见的生豆处理方式有日晒处理法、水洗处理法以及混合处理法。

**日晒处理法:**最古老的咖啡生豆处理方式,其实就是成熟的咖啡果实经过日晒干燥之后再剔除果皮。通过日晒处理的生豆通常会增加一些全新的风味,比如莓果风味,但很多时候也会伴有一些令人不悦的杂味,诸如泥土、过度发酵等稍显野性的风味。

**水洗处理法:**需要将新鲜的咖啡果实拨除果肉在净水中浸泡发酵,之后用大量清水冲洗从而去除生豆表面的杂质。因此水洗处理的生豆有着更加“干净”的特质,同时酸度更高,复杂度也稍好。

**混合处理法:**包括去皮日晒法、蜜处理法、半水洗处理法,这些方式都会不同程度地提升咖啡的甜味、酸味与浓郁度。

## 咖啡的烘焙

咖啡烘焙应该是咖啡制作中最精细的环节了,甚至制作时间与温度需要以秒为计。烘焙师必须把控得当,才能让咖啡豆的酸、甜、苦达到完美的平衡。

一般来讲,咖啡烘焙越深、时间越久,咖啡豆的酸度越低,苦度越高;而甜度,则先升后降,在中度烘焙时达到最佳。因此,如何把控咖啡的烘焙程度对咖啡最终的风味有着极大的影响。

**浅烘焙:**浅烘的咖啡豆以酸味为主导,可以呈现咖啡本身的风味。

**中烘焙:**咖啡豆的酸味减弱,甜味增强,开始呈现一些理想的烘焙风味。

**深烘焙:**酸味与甜味逐渐消退,咖啡豆开始焦化、碳化,产生典型的高浓度与高苦度。

其实,简单地用浅、中、深来概括咖啡的烘焙是不够的,时间长短、火力强弱都是至关重要的元素。

## 咖啡的研磨

影响咖啡研磨粗细的因素有很多,诸如烘焙深浅、产地海拔、冲煮方式等。其中,烘焙深浅会影响咖啡豆的硬度,产地海拔会影响咖啡豆的密度。不同研磨度的咖啡都有最适合自己的冲煮方式。

**法压壶:**中度研磨

**手冲咖啡:**中度研磨

**摩卡壶:**较细研磨

**虹吸式咖啡壶:**中度研磨

**意式浓缩机:**极细研磨

## 常见的咖啡冲煮方式

咖啡的冲煮绝对是一门技术活。想要得到一杯好咖啡,必须把控好咖啡冲煮的各个细节,比如研磨粗细、粉水比例、冲煮的温度与时间等等。

常见的咖啡冲煮方式有很多:

### 法压壶

法式滤压壶应该是最简单的咖啡冲煮法了。通过简单的浸泡与过滤,就可以得到一杯不错的咖啡。

### 手冲式咖啡

所谓手冲,其实就是用热水细细淋浇咖啡粉,将咖啡慢慢萃取出来。不过要保证每一次冲出的咖啡风味都极致完美,可不是一件容易的事。对于同一款咖啡,每次冲泡的咖啡粉量、研磨粗细、冲泡时间、冲泡温度都必须尽可能的固定;如果冲泡不同品种、产地的咖啡,这些参数就又要全部重新调整。

### 虹吸壶

虹吸壶分为上下两部分,下壶装水、上壶装粉。下壶的水经过加热,会被蒸汽顺着玻璃管推到上壶,等到下壶冷却,上壶泡好的咖啡又会被吸回下壶。整个冲泡过程就像是一场奇妙的化学表演。

### 摩卡壶

摩卡壶的使用较为复杂,因为冲煮温度和粉水比例都很高,煮出的咖啡通常非常浓郁且非常苦口,但是,这也正是人们喜欢它的原因。

### 意式浓缩咖啡

作为当今最受大众欢迎的咖啡饮品,意式浓缩咖啡推动了咖啡文化的快速普及。制作意式浓缩咖啡,对咖啡机、磨豆机以及冲煮技术都有很高的要求。

除了这些常见的咖啡冲煮方式,新晋的咖啡神器Aeropress和胶囊咖啡机都是方便好用的代表。

## 怎样才算一杯好咖啡

虽然不同的咖啡在生豆处理、烘焙程度上都会有所不同,但是和葡萄酒一样,咖啡专家对于咖啡也有自己的品评标准。通常,评判一款咖啡的品质需要考量以下这些因素:

### 甜度

咖啡自身的甜度是否明显,是否令人愉悦。

### 酸度

酸度是否讨喜,是清冽多汁的果酸,还是令人不悦的“臭酸”。

### 口感

这点类似葡萄酒的“酒体”,可以理解为咖啡在口中的厚重感。一般来讲,口感厚重的咖啡往往有着较低的酸度;而口感清淡细致的咖啡,酸度也通常更加明亮清新。

### 均衡性

虽然“均衡”是一个难以定义的特质,但是在咖啡的世界里,均衡性是一款咖啡令人愉悦的前提。酸度、甜味、苦度,以及各种风味之间是否和谐?是否过于尖酸或者生涩?是否有某个风味的元素过于突兀?

### 风味

和葡萄酒一样,咖啡的香气与风味同样可以令人联想到生活中的各种事物,比如水果、花香、蜜糖、蔬菜、香料、烘焙等等。

一粒咖啡的果实,经过农场的采摘、处理,再到咖啡匠人的烘焙与冲煮,最终的完美风味才能得以呈现。

(央视网)



## 冬季养生多吃四冬

冬季气候寒冷,人们多选择羊肉、牛肉、栗子等食物进补,虽然这些食物御寒效果好,但也使得冬季饮食偏重高热、高脂,再加上冬天空气干燥,人体活动量相对不足,非常容易造成体内积热。这个时候,千万别忘了冬日“四冬”。

### 冬笋

具有低脂肪、低糖、多纤维的特点,经常吃能促进肠道蠕动、消除积食,降低胃肠道对脂肪的吸收和积蓄。冬笋不但可与肉、禽、海鲜等荤料一起烹调,也可辅以食用菌、绿叶类素菜同炒,还可以单独成菜。但因冬笋含草酸较多,结石和痛风患者应少吃,并在食用前将其焯一下,除去草酸。

### 冬菇

香菇又称冬菇,是人们冬天常吃的食用菌。冬菇热量低,蛋白质、维生素含量高,能提供人体所需的多种维生素,还能促进体内钙的吸收,经常食用冬菇对于增强免疫力、预防感冒也有良好的效果。冬菇无论干鲜,与其他荤素食品搭配,为主、为辅,都能烹制出美味佳肴。它适合各类人群,尤其对预防高血压、高血脂等疾病有益,所含膳食纤维有助于人体排出多余的胆固醇。

### 冬瓜

利尿消肿、清热解暑,对于冠心病、水肿腹胀等病症有良好的辅助疗效。冬瓜水分多而热量低,还有很多营养成分,可以防止体内脂肪堆积,有减肥降脂功效。冬瓜宜与鸭肉、火腿、口蘑、海带等食物一起烹调,其食疗效果更好。

### 冬枣

含有人体所需多种氨基酸、维生素,尤其是维生素C含量较高,可提高人体免疫力,预防感冒。此外,它还含有丰富的糖类以及磷酸腺苷等,能有效保护肝脏,保护心血管。腹部胀气者、糖尿病患者不宜多食,胃炎、胃溃疡患者吃生枣时应去皮。

(家庭医生在线)



## 美食推荐:菌菇排骨煲

**主料:**金针菇100克,杏鲍菇100克,白菜100克,胡萝卜1根,排骨500克。

**调料:**葱姜、料酒、胡椒粉、花椒粉、盐、豉油、鲜贝露各适量。

### 做法:

1.排骨洗净,开水焯一遍,撇去浮沫,加葱姜、料酒、胡椒、花椒粉和水,入高压锅定时20分钟。2.杏鲍菇、胡萝卜切片,白菜手撕片状备用。3.将高压锅煮好的排骨连汤倒入砂锅内,加入金针菇、杏鲍菇和胡萝卜,大火烧开后改小火炖5分钟。4.加入白菜片、盐、豉油、鲜贝露,开锅后即可食用。

杏鲍菇与富含微量元素的金针菇、脂肪含量较低的排骨及蔬菜同烹饪,菜品营养丰富,口感多样,菌菇味鲜,蔬菜清爽,汤汁香浓,排骨肉嫩,亦菜亦汤,适合各类人群食用。(美食天下)