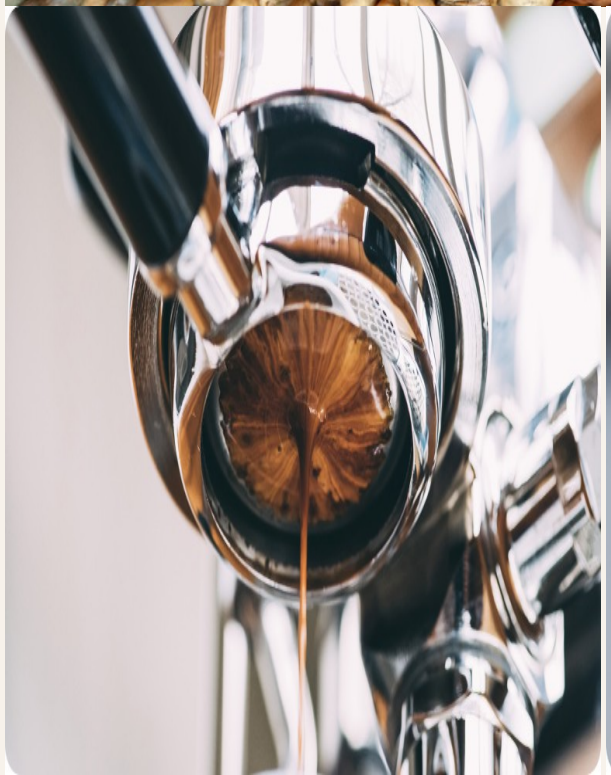
咖啡

从豆到杯的全过程

产地种植 · 采摘处理 · 烘焙研磨 · 冲煮品鉴

2026 年 10 月







一粒咖啡的旅程

从树上的果实，到杯中的风味

01 种植

品种、海拔与风土决定基础风味

02 采摘

只采成熟果实，控制品质起点

03 处理

去果肉、发酵、干燥至约 11% 水分

04 烘焙

高温转化香气、酸度与口感

05 研磨

颗粒度匹配萃取方式

06 冲煮

水、时间与比例共同成杯

核心逻辑：每一步都在做选择；前一阶段创造的物质，会成为下一阶段风味的原料。

从果实到咖啡豆

咖啡豆是果实内的种子



果实成熟度影响品质

咖啡樱桃的结构

外果皮：成熟时由绿转红

果肉：含糖与水分

果胶：黏稠糖质，影响处理风味

羊皮纸：保护种子的内层

银皮：紧贴种子的薄膜

咖啡豆：通常每颗果实含两粒种子

种植与采摘：品质的起点

品种与采收方式共同决定生豆潜力

品种

阿拉比卡：更复杂、更细腻

罗布斯塔：更浓烈、更苦

风土

海拔、气候、土壤与日照

影响酸质、甜感与香气

采收

手工采摘：可挑选成熟果实

机械采收：效率高，需严格分拣



成熟果实含糖更高，发酵与烘焙转化空间更大；混入未熟果会造成尖酸与青涩感。

后置处理：风味分岔的关键

同一批生豆，可因处理法走向完全不同的杯中性格

日晒法

Natural / Dry

整颗果实带皮干燥

甜感与果香更明显

可能出现发酵酒香

水洗法

Washed / Wet

先去果肉再发酵清洗

风味干净、层次清晰

更能表达产地风土

蜜处理

Honey / Semi-washed

去果皮，保留部分果胶

甜感与口感更饱满

风格介于日晒与水洗之间

共同目标：把种子安全、稳定地干燥到约 **11%** 水分，避免发霉与腐败，并保留风味。

日晒法：果香与甜感的放大器

Natural Process / Dry Method



01 选果 剔除病果、未熟果

02 摊晒 整果铺开，白天翻动

03 控制 夜间或雨时遮盖

04 脱壳 水分约 11% 后去壳

风险与机会：控制得当会带来浓郁、果甜与发酵复杂度；控制不当则易发霉或产生瑕疵味。

水洗法：干净与产地的透明感

Washed Process / Wet Method



01 去果肉

用去肉机分离果肉与种子

02 分级

水槽浮沉与滚筒筛分

03 发酵

12–48 小时分解果胶

04 清洗干燥

冲洗后晒干或机械干燥

风味取向：常见花香、柑橘与明亮酸质，口感常被描述为“干净”。

烘焙：绿豆到香气的转化

高温让坚硬、草味的生豆变为松脆的咖啡豆

加热转化

生豆内部温度超过 400°F（约 204°C），风味与香气被释放。

水分减少

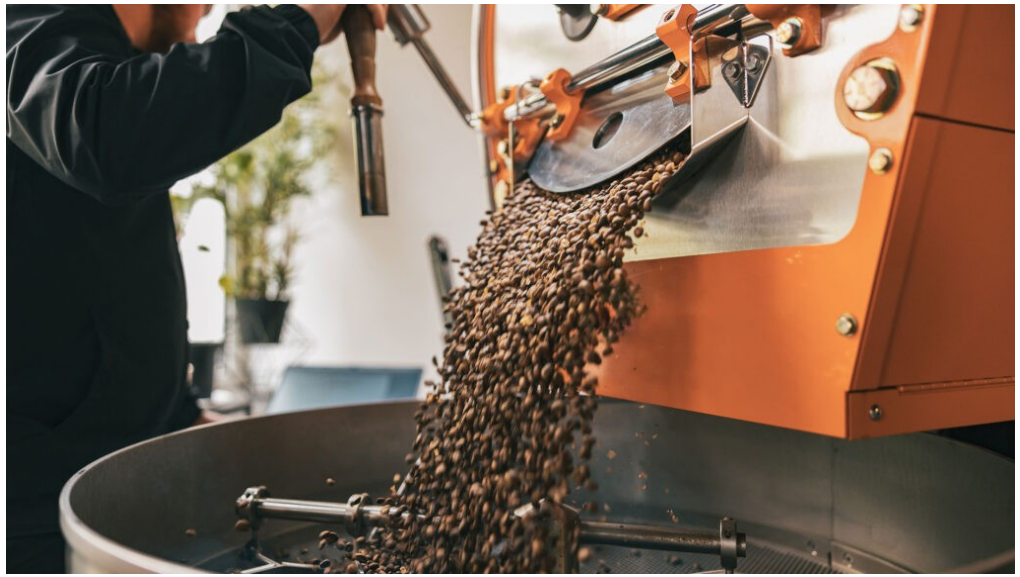
烘焙后豆体变轻、变脆，结构与可研磨性改变。

快速冷却

终止烘焙，锁定目标风味。

排气静置

烘焙后约 2–7 天研磨冲煮，风味较接近巅峰。



烘焙度选择指南

没有“最强”的烘焙，只有最适合你的风味



浅焙

颜色浅棕
酸质明亮
更能保留产地特性
表面无油

中焙

颜色中棕
风味平衡
常见日常与早餐配方
酸苦较协调

深焙

颜色深黑
苦味突出
油脂浮于表面
酸度较低

研磨：萃取的开关

研磨度决定水接触咖啡的表面积

粗研磨

法压壶 · 冷萃

颗粒粗，萃取慢，口感更温和

中研磨

滴滤 · 手冲

颗粒适中，风味平衡易控制

细研磨

浓缩咖啡

颗粒细，萃取快，压力显著

两个常见问题

过粗：萃取不足 → 酸涩、薄、空洞；过细：过度萃取 → 苦重、涩、杂味。冲煮前现磨，能减少香气流失。

冲煮：把风味取出来

最好的方法，是能稳定做出你喜欢那一杯的方法





滴滤

自动、稳定、日常大量

手冲

可调控、强调层次与香气

法压壶

金属滤网，口感厚实

冷萃

低温长时间，低酸圆润

浓缩咖啡

高压短时，浓烈复杂

四个变量：粉水比、研磨度、水温、时间。改变一个变量，就要重新观察酸、甜、苦与余韵。

品鉴与保存

用同一把尺子比较咖啡，用正确方式留住风味

品鉴五要素

香气：干香与湿香

酸质：明亮、圆润或尖锐

甜感：果实、焦糖或蜂蜜

口感：轻盈、顺滑或厚实

余韵：风味停留的时间与干净度

保存建议

避光、密封、常温、干燥保存

避免强烈异味环境

少量购买，尽快喝完

冲煮前再研磨

不建议长期冷冻；如冷冻须密封并一次用完

从豆到杯：一句话总结

种在风土里，选在果树上，分岔在处理厂，转化在烘焙机，萃取在你的杯中。

生豆

品种与产地决定潜力

处理

日晒甜果、水洗干净、蜜处理居中

烘焙

浅焙产地感、深焙厚重感

冲煮

参数稳定，才能比较与优化

资料来源：aboutcoffee.org（Beans、Processes、Roasts、Brewing）

谢谢观看