COFFEE JOURNEY

从豆到杯

一杯咖啡的完整旅程

种植 · 采摘 · 处理 · 烘焙 · 研磨 · 冲煮 · 品鉴



CONTENTS

目录：咖啡一生的七个阶段

01 起源与产地
咖啡带上的风土故事

02 种植与采摘
三年等待，一季红果

03 生豆处理
日晒 / 水洗 / 蜜处理

04 烘焙
风味在炉中觉醒

05 研磨
萃取的第一道变量

06 冲煮
水与粉的对话

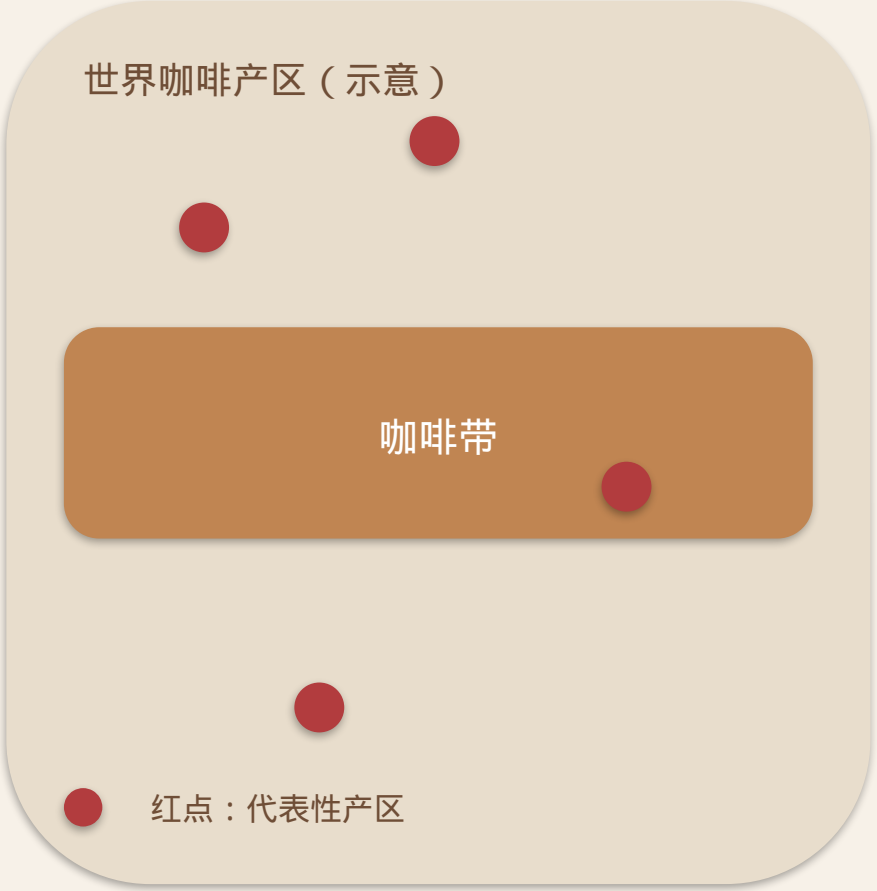
07 品鉴
从酸香到余韵

咖啡带：赤道南北 25° 之间的风土

传说 9 世纪的埃塞俄比亚，牧羊人卡尔迪发现山羊吃了红色果实后格外兴奋；

咖啡由此被发现，并经阿拉伯世界走向全球。

咖啡带	南北纬 25° 之间，年均温 18–22℃
海拔	1000–2000 米高地，昼夜温差孕育酸香
两大原种	阿拉比卡（细腻花香）· 罗布斯塔（浓苦醇厚）
主要产国	巴西 · 越南 · 哥伦比亚 · 埃塞俄比亚



三年生长，只为一次红透

1

育苗 · 定植

苗圃培育 6–12 个月，移栽至山坡；3–4 年才首次结果

2

开花

雨季来临白色咖啡花绽放，数日后凋谢结果

3

结果 · 转色

青果 → 黄果 → 红果，约 9 个月成熟

4

采摘

手工精选采摘熟果，或整枝采收后分级



咖啡樱桃剖面示意

从果实到生豆：处理法决定基调

日晒法 Natural

果实整颗晾晒 2–4 周

果香浓郁 · 甜感高 · 醇厚

水洗法 Washed

去果肉后发酵 12–36 小时，洗净晾干

干净明亮 · 酸质清晰

蜜处理 Honey

保留部分果胶层晾晒

甜感与酸质平衡 · 圆润

最后一步：

脱壳去除羊皮纸与银皮，得到生豆（含水率 10–12%），经分级、杯测后装入麻袋启程。

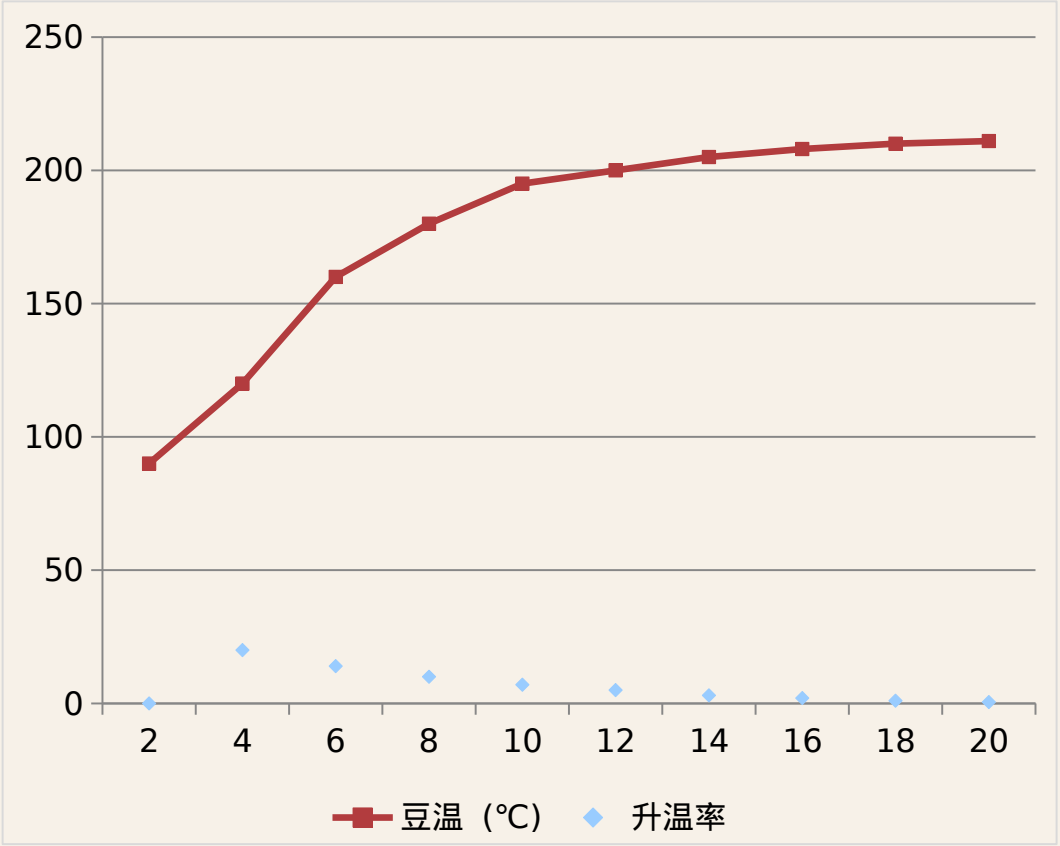
一爆、二爆：风味在炉中觉醒

脱水期 0–8 min
转黄前，豆体由绿转黄，青草味散去

梅纳反应 8–12 min
糖与氨基酸反应，生成数百种香气物质

一爆 ≈ 12 min
细胞爆裂，体积膨胀，进入浅—中度

二爆 ≈ 16 min
油脂析出，走向深焙与焦糖化苦甜



烘焙时间（分钟）与豆温曲线示意

研磨度：萃取的第一道变量

萃取方式	研磨度	大致粒径	接触时间
意式浓缩 Espresso	极细（面粉状）	≈ 250 μm	25–30 秒
摩卡壶 Moka	细	≈ 400 μm	4–5 分钟
手冲 / 滴滤 Pour-over	中细（粗砂糖）	≈ 600 μm	2–4 分钟
法压壶 French Press	粗（海盐状）	≈ 900 μm	4 分钟
冷萃 Cold Brew	特粗	≈ 1200 μm	12–16 小时

均匀比粗细更重要：
细粉过多导致过萃苦涩，粗块过多导致萃取不足寡淡。

磨豆时机

研磨后 15 分钟内，芳香物质便大量流失——冲煮前现磨，才是新鲜的秘密。

水与粉的对话：三大萃取要素

意式浓缩

9 bar · 92–94℃

18–20 g 粉 · 25–30 s

浓缩基底：拿铁 / 美式之母

手冲滴滤

粉水比 1:15–1:17

闷蒸 30 s · 三段注水

层次分明的干净风味

浸泡萃取

法压壶 / 虹吸 / 冷萃

时间换浓度

醇厚圆润、容错率高

黄金萃取公式

浓度 1.15–1.45% TDS × 萃取率 18–22% = 金杯区间。粉水比、水温、时间、扰动——四个变量共同决定这杯咖啡是酸是苦，是寡淡还是饱满。

像杯测师一样喝一杯

香气 **Aroma**	干香与湿香：花香、果香、坚果、焦糖…
酸质 **Acidity**	明亮的柑橘酸？还是尖锐的醋酸？
甜感 **Sweetness**	成熟果实般的圆润回甘
醇厚度 **Body**	舌上的重量与触感：清瘦到奶油感
余韵 **Aftertaste**	咽下之后风味停留的时间与质量

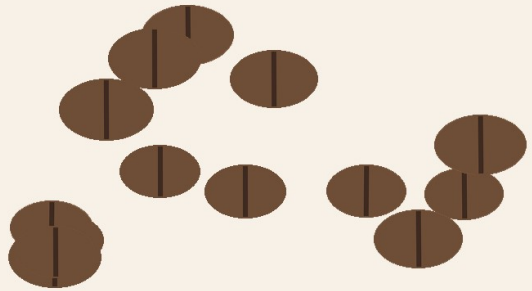
杯测小仪式

① 研磨闻干香

② 注水静置 4 分钟

③ 破渣闻湿香

④ 吸气啜吸，风味铺满口腔



JOURNEY SUMMARY

一颗豆的 3 年，到你手中的 3 分钟



种植	采摘	处理	烘焙	研磨	冲煮
3–4 年	9 个月	2–4 周	12 分钟	10 秒	3 分钟

每一杯咖啡，都是产地农人、烘焙师与冲煮者跨越三年的接力。

下次端起杯子，不妨慢慢啜一口——你喝到的不只是风味，还有一整段旅程。