

# 手冲咖啡

手冲咖啡发烧友的必备秘籍

杂司谷“Reels”咖啡店店主

田宫宗俊太 / 监修

周志燕 / 译

1

经典手冲设备  
推荐



3

探寻  
日本人气咖啡馆



2

名店咖啡  
配方揭秘



 中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

# 手冲咖啡

奈司谷“Reels”咖啡店店主

[日] 宫宗俊太/监修

周志燕/译



手冲咖啡发烧友的  
必备秘籍

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

手冲咖啡 / (日) 宫宗俊太监修; 周志燕译. —北京:  
中国轻工业出版社, 2016.2  
ISBN 978-7-5184-0663-0

I. ①手… II. ①宫… ②周 III. ①咖啡—基本知  
识 IV. ①TS273

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第246835号

版权声明:

OISHII COFFEE GA SUKI!

Copyright ©Syunta Miyasoh 2014

©TATSUMI PUBLISHING CO., LTD.2014

All rights reserved.

First original Japanese edition published by TATSUMI PUBLISHING CO.,LTD.Japan  
Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with TATSUMI PUBLISHING  
CO.,LTD.Japan  
through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

责任编辑: 翟燕 杨超伟      责任终审: 劳国强  
整体设计: 锋尚设计      责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2016年2月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16      印张: 8

字数: 150千字

书号: ISBN 978-7-5184-0663-0      定价: 36.00元

邮购电话: 010-65241695      传真: 65128352

发行电话: 010-85119835      85119793      传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141717S1X101ZYW

# 目录 CONTENTS

## PART 1

### 在家冲泡名店咖啡

- 6 纯品咖啡冲泡法巡览
- 6 冲泡咖啡之6大注意事项
- 8 滤纸冲泡法
- 10 名门牌滤杯
- 13 美乐家牌滤杯
- 16 卡利塔牌滤杯
- 19 哈里欧牌滤杯
- 23 法兰绒滤布冲泡法
- 27 虹吸式咖啡壶
- 32 法式滤压壶&爱乐压咖啡壶
- 38 瑞士金滤泡器
- 41 波形滤纸
- 44 水滴咖啡
- 47 **专题** 用锅也能冲泡咖啡
- 48 混合咖啡也很美味
- 49 昂列咖啡
- 51 冰咖啡
- 53 爱尔兰咖啡
- 56 人气咖啡馆教你冲泡咖啡
- 58 意式浓缩咖啡
- 59 拿铁咖啡
- 60 土耳其咖啡

- 62 越南咖啡
- 64 **专题** 应提前了解的咖啡杂学
- PART 2**  
**便利店的咖啡也不错**
- 66 7-11便利店
- 68 罗森便利店
- 70 全家便利店
- 72 CircleKSunkus便利店
- 74 咖啡机集锦
- 77 **专题** 虹吸壶公司河野雅信专访
- PART 3**  
**制作更高品质的咖啡**
- 83 更多咖啡豆方面的知识
- 86 **专题** 咖啡豆小知识
- 88 烘焙
- 94 制作原创混合咖啡
- 98 咖啡研磨机目录
- 98 手动研磨机
- 98 哈里欧陶瓷咖啡研磨机
- 98 美乐家拉巴斯研磨机
- 99 标致怀旧版咖啡研磨机
- 99 Porlex 迷你型陶瓷咖啡研磨机
- 100 电动研磨机
- 100 卡利塔简易研磨机EG-45
- 100 device STYLEBrunopasso咖啡磨豆机  
GA-1
- 100 美乐家可选择型磨豆机MJ-516
- 101 卡利塔Nice Cut研磨机
- 101 虎牌研磨机SKR-M070
- 101 美乐家咖啡磨豆机VARIO-E
- 102 水壶目录
- 102 美乐家不锈钢水壶1.3升
- 102 卡利塔咖啡达人 鹈鹕嘴形水壶 1升
- 103 哈里欧V60不锈钢水壶VKB-100HS
- 103 Russell Hobbs水壶7200JP
- 104 用不同器皿享受品饮咖啡的乐趣
- 110 学习经营咖啡馆的诀窍
- 114 让人想一睹真容的咖啡馆之  
精选指南
- 115 KURUMED咖啡 东京
- 117 OBSCURA咖啡 东京
- 118 AMAMERIA意式浓缩咖啡 东京
- 119 JUBILEE Coffee and Roaster 东京
- 121 紫罗兰咖啡 横滨
- 122 高村葡萄酒&咖啡 大阪
- 124 加藤咖啡店 大阪
- 125 Peak Roast咖啡 大阪
- 126 café de Corazon 京都
- 127 ELEPHANT FACTORY COFFEE 京都

# 手冲咖啡


杂司谷“Reels”咖啡店店主

[日] 宫宗俊太/监修

周志燕/译



手冲咖啡发烧友的  
必备秘籍



# 无论什么时候， 无论身处何地， 你都可以喝到美 味的咖啡！

在“第三次浪潮”（译注：于2000年左右出现的历史上第三波咖啡浪潮，主要强调咖啡的地域之味）咖啡大肆流行、便利店咖啡越来越美味的今天，喝咖啡的人正在不断增多。在这些人中，大部分因无法满足于别人冲泡的咖啡而选择亲自冲泡咖啡。但想要冲泡出一杯美味咖啡并不是件容易的事，因为咖啡豆的种类、烘焙技术以及萃取手法都会影响咖啡的味道。

尽管如此，我还是沉迷于咖啡中，为研究出更加美味的咖啡而不断挑战难关。后来，我拥有了一家属于自己的咖啡店——Reels。我参考咖啡行业前辈们的智慧和技术，以长年实践的咖啡萃取法为基础，编写了这本介绍用多种器具制作咖啡的指南。我介绍的方法也许并不完美，但还是能为想泡出醇厚咖啡的人提供一些启示。请大家把本书当作在家冲泡咖啡的入门书吧！相信本书一定能成为你“无论何时何地都能泡出既美味又可心的咖啡”的得力帮手。

“Reels”咖啡店店主 宫宗俊太

# 目录 CONTENTS

## PART I

### 在家冲泡名店咖啡

- 6 纯品咖啡冲泡法巡览
- 6 冲泡咖啡之6大注意事项
- 8 滤纸冲泡法
- 10 名门牌滤杯
- 13 美乐家牌滤杯
- 16 卡利塔牌滤杯
- 19 哈里欧牌滤杯
- 23 法兰绒滤布冲泡法
- 27 虹吸式咖啡壶
- 32 法式滤压壶&爱乐压咖啡壶
- 38 瑞士金滤泡器
- 41 波形滤纸
- 44 水滴咖啡
- 47 **专题** 用锅也能冲泡咖啡
- 48 混合咖啡也很美味
- 49 昂列咖啡
- 51 冰咖啡
- 53 爱尔兰咖啡
- 56 人气咖啡馆教你冲泡咖啡
- 58 意式浓缩咖啡
- 59 拿铁咖啡
- 60 土耳其咖啡



- 62 越南咖啡
- 64 **专题** 应提前了解的咖啡杂学
- PART 2**  
**便利店的咖啡也不错**
- 66 7-11便利店
- 68 罗森便利店
- 70 全家便利店
- 72 CircleKSunkus便利店
- 74 咖啡机集锦
- 77 **专题** 虹吸壶公司河野雅信专访
- PART 3**  
**制作更高品质的咖啡**
- 83 更多咖啡豆方面的知识
- 86 **专题** 咖啡豆小知识
- 88 烘焙
- 94 制作原创混合咖啡
- 98 咖啡研磨机目录
- 98 **手动研磨机**
- 98 哈里欧陶瓷咖啡研磨机
- 98 美乐家拉巴斯研磨机
- 99 标致怀旧版咖啡研磨机
- 99 Porlex 迷你型陶瓷咖啡研磨机
- 100 **电动研磨机**
- 100 卡利塔简易研磨机EG-45
- 100 device STYLEBrunopasso咖啡磨豆机  
GA-1
- 100 美乐家可选择型磨豆机MJ-516
- 101 卡利塔Nice Cut研磨机
- 101 虎牌研磨机SKR-M070
- 101 美乐家咖啡磨豆机VARIO-E
- 102 水壶目录
- 102 美乐家不锈钢水壶1.3升
- 102 卡利塔咖啡达人 鹈鹕嘴形水壶 1升
- 103 哈里欧V60不锈钢水壶VKB-100HS
- 103 Russell Hobbs水壶7200JP
- 104 用不同器皿享受品饮咖啡的乐趣
- 110 学习经营咖啡馆的诀窍
- 114 让人想一睹真容的咖啡馆之  
精选指南
- 115 KURUMED咖啡 东京
- 117 OBSCURA咖啡 东京
- 118 AMAMERIA意式浓缩咖啡 东京
- 119 JUBILEE Coffee and Roaster 东京
- 121 紫罗兰咖啡 横滨
- 122 高村葡萄酒&咖啡 大阪
- 124 加藤咖啡店 大阪
- 125 Peak Roast咖啡 大阪
- 126 café de Corazon 京都
- 127 ELEPHANT FACTORY COFFEE 京都

**PART I**

**在家冲泡  
名店咖啡**



# 纯品咖啡 冲泡法巡览

## 冲泡 咖啡

之  
6大注意  
事项

冲泡美味咖啡的要领是快速将咖啡粉浸湿，让咖啡的成分及时在水中溶解。需注意的是，无须溶解所有成分，溶解七成左右即可。

为了帮助大家理解后面介绍的具体萃取法，我将大家应该提前了解的6大注意事项汇总于此。

## 1 咖啡豆的研磨方法

虽然需要在“时间恰好”之时完成萃取工作，但也有“快速冲泡法”和“慢速冲泡法”之分。如果想快速冲泡咖啡，应把咖啡豆磨成细粉；而想慢慢冲泡咖啡，则应把咖啡豆磨成粗粉。把咖啡豆磨成细粉，虽然有助于味道的快速形成，但杂味、涩味等“不好的味道”也容易包含其中。另一方面，用粗粉冲泡咖啡虽需花费一些时间，却可以最大限度地抑制“不好的味道”出现。

此外，最好是在冲泡前现磨咖啡豆。

## 2 热水的温度

如果采用本书介绍的咖啡萃取法，建议用水温在90~95℃的热水（即凉至此温度的开水）。因为在这个温度下，咖啡的萃取率最佳。此外，需记住这里说的最佳温度是指开始冲泡咖啡时的“水壶中的温度”。

由于水温越接近沸点，水溶解咖啡成分的力量就越强，所以在更易泡出美味的同时，咖啡中也容易包含“不好的味道”，所以不宜使用100℃的沸水。而采用冰滴咖啡等低温萃取法（温度上限是常温）时，虽然不易出现“不好的味道”，但其溶解力弱，十分费时。





### 3 让水慢慢地渗入咖啡粉中

将热水慢慢地倒在滤杯中的咖啡粉上，是抑制“不好的味道”出现的最佳方法。

我们常常听到的“闷30秒”，意思是先向滤杯注入少量热水，将咖啡全部浸湿，闷30秒左右，然后再缓慢注水，直至萃取完成。如果快速注入热水，咖啡粉粒会瞬间膨胀并在每次注入热水之时漂浮在水中。如此一来，咖啡的萃取便无法顺利开展，并可能制作出超出想象的稀咖啡。

### 4 认识高浓度咖啡浸出液的重要性

只要让滤杯内的水量保持在总容量的80%左右，就能避免出现咖啡浸出液的浓度过低这个问题。

如果分多次注入热水，第1次注入热水时，滤杯中只会溶解出高浓度的咖啡液。但第2次以后，便会溶解出低浓度的咖啡液。因此，这样操作具有更易泡出“不好的味道”的倾向——这是因为低浓度液体具有很强的溶解能力。

希望大家牢记一点：冲泡咖啡是一个将出自咖啡粉的高浓度液体一点点稀释的过程。

### 5 不让咖啡浸出液滴尽

在滤杯上方漂浮的泡沫含有涩味、苦味等“不好的味道”。

如果让滤杯中的所有咖啡浸出液滴尽，好不容易分离出的“不好的味道”就会混入玻璃壶中。因此，千万不要有“丢了可惜”的想法，待达到预定目标后就拿下滤杯，让剩余的浸出液留在滤杯中。

### 6 看咖啡豆状态调整冲泡方法

经过烘焙加工后，咖啡豆的状态常常发生变化，而且其膨胀及吸水的方式也会随之发生变化。

如刚烘焙完没多久的咖啡豆容易吸水，且非常容易膨胀。而实际上很多人都反馈：用这样的咖啡豆冲泡咖啡，咖啡粉粒容易四处乱跑，咖啡的味道常常出现“不稳定”等现象。这时候，可以采取这种方法应对：尽量不摇晃咖啡粉粒，在不产生压力的较低位置注入热水。此外，烘焙完经过较长时间的咖啡豆，如果出现几乎不膨胀的情况，则可以在产生压力的较高位置注入热水。

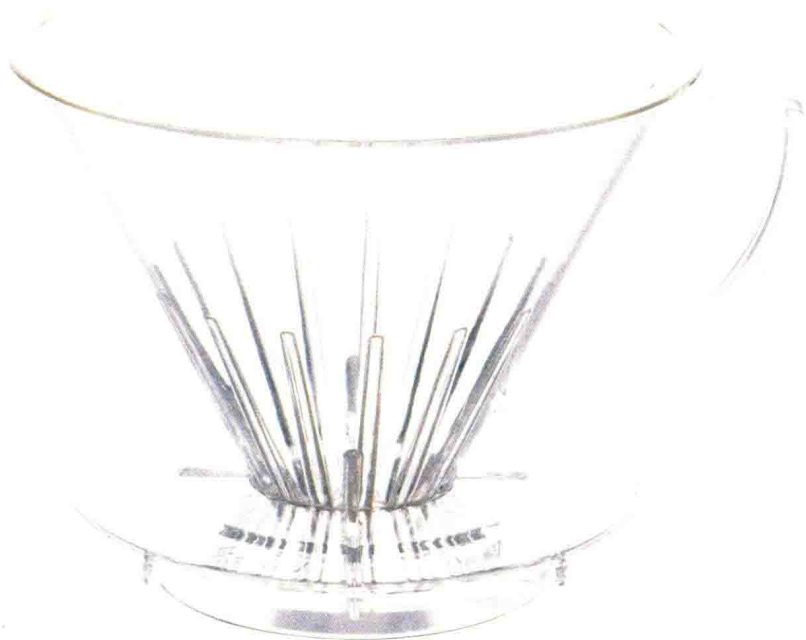
希望大家结合咖啡豆的状态，灵活调整注水方式、水温、水量及冲泡方法，在反复尝试中享受冲泡咖啡的乐趣。



## 滤纸冲泡法

可以冲泡出醇和、浓厚、香气四溢的咖啡的滤纸冲泡法，是一种操作十分简单的人气咖啡萃取法。

KONO



### 滤纸冲泡法具有多种形式

日本市场上流通较多的萃取器具，有德国生产的美乐家（Melitta）和日本生产的卡利塔（Kalita）、名门（KONO）、三洋、哈里欧（Hario）等5大品牌。但不少人认为：“它们虽然从外形上看各不相同，但都是倒圆锥形，因而仅仅是设计有些不同而已。”

其实，德国生产的美乐家牌滤杯是为泡出更美味的德式烘焙豆而设计的。而日本名门开发的滤杯则是为了让大家享受类似于用法兰绒滤杯冲泡出的咖啡味道。换言之，每个生产商在开发前都设定了最终想萃取出的味道，且这些味道之间存在微妙的差别。

大家在实践滤纸冲泡法时，需留意滤杯内部被称为“沟槽”的突起部分的长度。

## 咖啡的味道随沟槽的长度发生变化

用滤纸冲泡法冲泡咖啡时，萃取出的咖啡除了直接滴落至下方外，还会从与沟槽相接的部位往下滴落。如果沟槽延伸至滤杯的上层，那么上层的咖啡液也会滴落下来。而如果沟槽只延伸至中间部位，上层的液体便无法滴落。

由于日本生产的卡利塔、三洋、哈里欧都采用沟槽延伸至上层的设计，所以一旦往滤杯内注入热水，咖啡液就会快速地从沟槽处往下滴落。而如果用名门牌滤杯萃取咖啡，则需要花一些时间。



换言之，如果想要品饮简单萃取且味道清淡的咖啡，可以选择卡利塔牌、哈里欧牌和三洋牌的滤杯。反之，如果想要享用经过充分萃取的、味道醇厚的咖啡，名门牌滤杯是最佳选择。如果想用卡利塔牌、哈里欧牌和三洋牌的滤杯制作味道浓厚的咖啡，则应一点点地注入热水，慢慢地萃取咖啡。

无论使用哪个牌子的滤杯，都应注意几点。首先，当冲泡出预定容量后，即使滤杯中还有咖啡液，也要停止萃取，并卸下滤杯。因为继续萃取不仅会稀释咖啡的浓度，还容易萃取出涩味、苦味。其次，在倒入咖啡粉之前，应预先用热水淋湿放在滤杯中的滤纸（倒掉这部分热水）。因为吸收了水分的滤纸纤维会膨胀，而膨胀后的滤纸可以提升过滤效果。

根据自己喜欢的咖啡味道选择可以萃取出相应味道的滤杯，这是冲泡咖啡的第一步。

无论是浅烘焙豆还是深烘焙豆，  
它都能帮我们萃取出  
味道醇和的咖啡

滤纸冲泡法①

# 名门牌滤杯

这是一款由虹吸壶公司（Coffee Siphon Co., Ltd）设计的倒圆锥形滤杯。它的特点是，沟槽延伸至中间部位。

这么设计是想达到用滤纸萃取出接近法兰绒滤布冲泡式咖啡的味道。因为采用延伸至中间部位的短沟槽设计，可以延长热水在滤纸内的停留时间。如此一来，我们便可以利用咖啡液开始滴落前的这一小段时间，充分萃取咖啡豆中所包含的各种味道。而且，也能最大限度地抑制涩味、苦味、杂味等不好的味道。此外，它还有一个优点：与法兰绒滤布相比，它更易清理。

无论使用的是浅度烘焙豆还是深度烘焙豆，只要改变水量和萃取时间，便能享受自己喜欢的味道。

适宜的咖啡豆  
浅度烘焙豆-  
深度烘焙豆  
粗粉

萃取时间  
约3分钟



- 1** 冲泡4杯咖啡（咖啡豆48克）。把滤纸放入滤杯中，倒入磨成粗粉的咖啡豆后，均匀地铺开。



- 2** 从离咖啡粉约3厘米的低位往咖啡粉的中间部位，以点滴或小细流的方式注入90~95℃的热水。



- 3** 只要持续注入少量热水，热水便会慢慢浸透所有咖啡粉粒。之后，浓厚的咖啡液开始从滤杯下方滴落。



- 4** 略微增加注水量，从中间部位向外以顺时针的方式注入热水。待出现泡沫后，再次增加注水量。



- 5 待咖啡液面升至滤杯的上层后，为了让水面保持稳定状态，继续以顺时针的方式注入热水。



- ▶ 若所有咖啡粉粒都漂亮地沉底，则说明萃取效果不错。



- 6 等萃取出预定的4杯（480毫升）咖啡后，无论滤杯内是否还有咖啡液，都要取下滤杯。



“名门（KONO）滤杯”有2人用和4人用两种规格、6种颜色可供选择。滤杯与玻璃壶是整套出售的。