

在家享受更加美味的咖啡，享受更加悠然的咖啡时光！

B
BOOK LINK

精选版

Delicious homemade coffee

家庭咖啡室

自制美味咖啡 70 招



日本咖啡风尚俱乐部 著 唐晓艳 译



轻松调制出不输于咖啡大师手艺的香浓咖啡
打造独具特色、别具一格的咖啡艺术



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

TITLE: [「おうちカフェ」で楽しむ おいしいコーヒー70のポイント]

BY: [三澤 由美、カフェスタイル倶楽部]

Copyright © Yumi Misawa, Cafe style club 2010

Original Japanese language edition published by Mates Publishing Co., Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Mates Publishing Co., Ltd., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc., Tokyo

© 2013, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本队友出版株式会社授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2012第103号。

版权所有・翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

家庭咖啡室 自制美味咖啡70招 / 日本咖啡风尚俱乐部著; 唐晓艳译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5381-7904-0

I. 家… II. ①日…②唐… III. 咖啡-配制 IV. ①TS273

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第038101号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 李伟

设计制作: 王青

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印张: 8

字数: 122千字

出版时间: 2013年5月第1版

印刷时间: 2013年5月第1次印刷

责任编辑: 郭莹 谨严

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-7904-0

定价: 32.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7904

精选版

家庭咖啡室

自制美味咖啡 70 招

日本咖啡风尚俱乐部 著 唐晓艳 译

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·



前言

现在，咖啡已成为街头巷尾的热门话题之一。

大家都知道拿铁、卡布奇诺等著名咖啡，这些咖啡也早已存在咖啡馆的保留菜单上，专业咖啡师在咖啡杯内泡制出的绚丽拉花也吸引着顾客的眼球。

你是不是觉得制作咖啡好像很难、要想喝到美味的咖啡必须去咖啡馆？

实际上，只要你掌握了冲泡咖啡的几个要点，自己也可以轻松冲泡出美味的咖啡。如果再用桌布、绿色饰品装饰一下餐桌，再搭配上甜点、午餐，在家尽情放松自己的心情了。品尝咖啡的同时，你可以听听自己喜欢的音乐，或者读读自己喜欢的书，活动完全随你安排，也有时间看护年幼的孩子。

家庭咖啡室会令你熟悉的生活焕然一新。有兴致的话，还可以邀上亲朋好友聚聚，趁机好好过把当咖啡师的瘾！

泡出比平时更加美味的咖啡

1 全面了解咖啡是“第一步”	8
2 掌握咖啡专业术语：烘焙度和研磨度	10
3 在家如何冲泡咖啡	12
4 在家如何饮用咖啡	14

咖啡搭配技巧

1 咖啡的选择	16
2 饭后消食时的咖啡搭配	18
3 享受甜点时的咖啡搭配	20
4 学习或运动前的咖啡搭配	22
5 健康减肥时的咖啡搭配	24



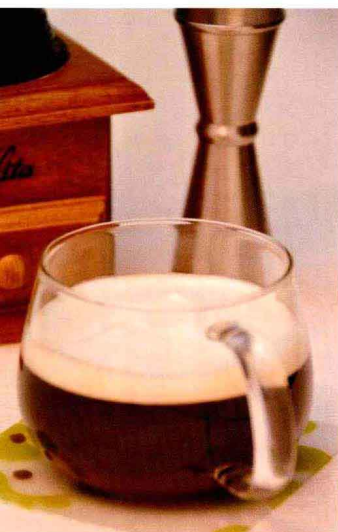
冲泡咖啡的技巧

1 制作滴滤式咖啡的诀窍	26
2 制作蒸汽滴滤式咖啡诀窍	28
3 制作法兰绒滤泡式咖啡的诀窍	30
4 制作法式压滤式咖啡的诀窍	32
5 制作虹吸式咖啡的诀窍	34
6 制作冰滴咖啡的诀窍	36
7 制作冰咖啡的诀窍	38
8 咖啡萃取的注意事项	40

冲泡花式咖啡的技巧

1 初学者最好使用压滤壶萃取浓咖啡	42
2 进一步学习用咖啡粉萃取浓咖啡	44
3 萃取浓咖啡的注意事项	46
4 制作奶油咖啡的秘诀	48
5 制作意大利咖啡的秘诀	50
6 制作直火式咖啡的秘诀	52

在家冲泡花式咖啡



1 维也纳咖啡	54
2 欧蕾咖啡	56
3 热摩卡	57
4 玛利亚咖啡	58
5 肉桂咖啡	59
6 爱尔兰咖啡	60
7 北欧咖啡	61
8 欧蕾冰咖啡	62
9 冰淇淋咖啡	63
10 蜂蜜冰咖啡	64
11 欧蕾甜咖啡	65

在家冲泡花式浓咖啡

1 卡布奇诺咖啡	66
2 拿铁咖啡	68

3 玛奇朵咖啡	69
4 枫糖浆拿铁	70
5 巧克力拿铁	71
6 浆果拿铁	72
7 康宝蓝意式咖啡	73
8 棉花糖卡布奇诺	74
9 巧克力卡布奇诺	75
10 西贡拿铁	76
11 柠檬咖啡	77
12 冰激凌拿铁	78
13 芝麻蜂蜜拿铁	79
14 冰镇香蕉摩卡	80
15 薄荷拿铁	81
16 摇摆意式冻咖啡	82
17 冰激凌咖啡	83

在家学习大师级的咖啡拉花

1 咖啡拉花的基础是用发泡奶画圆形	84
2 如何制作最常见的“心形”咖啡拉花	86
3 如何制作最让人憧憬的“叶子”咖啡拉花	88
4 如何制作最可爱的“小兔子”咖啡拉花	90
5 如何制作可爱的“小熊”咖啡拉花	92
6 使用可可粉弥补萃取咖啡泡沫不成功的缺陷	94
7 利用果子露制作花式卡布奇诺	96



制作适时饮用咖啡的技巧

- 1 春季推荐搭配酸甜可口的时令水果 98
- 2 夏日最好享用“清凉”与“南国风情”咖啡 100
- 3 用焦糖的香甜装点秋日悠闲的咖啡时光 102
- 4 冬日的咖啡时光应突出“华丽”与“温暖” 104
- 5 用咖啡鸡尾酒展现夜晚的魅惑 106
- 6 在户外可用咖啡渗滤壶制作咖啡 108

在家烘焙、调配与研磨咖啡

- 1 烘焙咖啡豆的秘诀 111
- 2 可依靠爆裂声判断烘焙度 112
- 3 私家混合咖啡的关键 114
- 4 一定要注意研磨机的粗度 116
- 5 通过研磨改变咖啡的口味 118
- 6 巧用咖啡渣做除臭剂和甜点 120

咖啡豆的保鲜方法 122

如何挑选咖啡器具和咖啡杯 124

咖啡豆的主产地与著名品种 126

关键点 1~70

2

进一步可学习用咖啡粉萃取浓咖啡



如果想更好地了解用加压法萃取咖啡，可以自己选择咖啡豆或咖啡研磨度，还可以自行调节使用量，建议使用咖啡粉萃取。一般萃取时会使用深烘焙、极细研磨的咖啡粉。除了安装滤网的步骤不一样以外，他跟使用压滤壶的萃取方法一致。

咖啡粉小知识



如果使用咖啡粉萃取咖啡，压滤壶最好安装上一杯分量或两杯分量的过滤网。选择合适的滤网是关键。

44 家庭咖啡室 (自制美味咖啡入门)



装满极细研磨的咖啡粉

用计量勺让滤网内装入适量的咖啡粉。需要用手抚平咖啡粉表面。



力量最好是 20kg

用压滤壶专门配套的压滤器和压棒打平装在滤网内的咖啡粉。这一步骤所需力量最好是 20kg。



牢牢安装上滤网底座

将底座牢牢安装到压滤壶上。这时，如果出水口不牢固，压力就会泄露，就无法正常萃取出咖啡。所以，一定要拧紧出水口。拧紧后，将咖啡杯放在出水口处。

所需咖啡粉的建议

加压法萃取咖啡时所需咖啡粉

用加压法萃取的咖啡，所使用的咖啡粉不同，萃取量不同，其名称也各不相同。请区分并选出下列各种味道吧。

- 一杯咖啡粉的分量萃取一杯咖啡 (30ml)
- 两杯咖啡粉的分量萃取两杯咖啡 (60ml)
- 一杯咖啡粉的分量萃取两杯咖啡 (60ml)
- 一杯咖啡粉的分量萃取半杯咖啡 (15ml)



45 家庭咖啡室 (自制美味咖啡入门)

记录了与关键点相呼应的小贴士。

分步骤详细介绍每种咖啡的制作方法。还介绍了在制作过程中可能出现的问题，便于读者找到合适的解决办法。

泡出比平时更加美味的咖啡

泡出比平时更加美味的咖啡

1

全面了解咖啡是“第一步”

冲泡咖啡之前，一定要知道自己想喝什么样的咖啡。建议先去咖啡店尝一尝每种咖啡的味道，然后再研究如何冲泡咖啡。

咖啡的原材料——咖啡豆是长在树上的

咖啡树为茜草科常绿小乔木，咖啡就是由咖啡果实内的咖啡豆制作而成的。要注意，用蒲公英、菊苣等植物的根制作而成的类似咖啡味道的饮品并不是咖啡。



绿色的咖啡果实成熟后就变成了鲜红色，被称为“咖啡樱桃”。将成熟的果实摘下，去除果肉将种子烘干后就成了咖啡生豆。

步骤 1

了解咖啡豆主要生产国以及品种



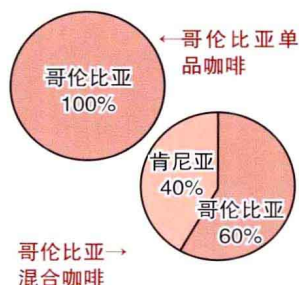
提供咖啡原料的咖啡树种主要有阿拉伯咖啡树种和罗伯斯塔树种两种，但因种植地不同、品种改良等原因，又划分为不同品种。咖啡多以国家、风土人情、装运港等命名，其中知名品种有哥伦比亚、蓝山、乞力马扎罗、曼特宁、摩卡咖啡等。不同品种咖啡的酸味、苦味等程度各不相同，品尝时请留意。

(咖啡豆的主产地和品种请参照 P126)

步骤 2

购买咖啡豆时要区分单品咖啡和混合咖啡

乞力马扎罗咖啡和哥伦比亚咖啡都是由单一品种的咖啡豆制作而成的单品咖啡。与此相对，混合咖啡是用多种咖啡豆混合制成的。如果咖啡豆包装上标有“哥伦比亚混合”字样，说明此款咖啡豆内除了哥伦比亚单品咖啡豆以外，还有30%以上的其他咖啡豆。价格上，单品咖啡要贵一些，但混合咖啡将不同特征的咖啡豆混合在一起，可以弥补单品咖啡豆原本的缺点，有助于制作更美味的咖啡。



步骤 3

认识烘焙咖啡豆、咖啡粉、速溶咖啡



咖啡都是以生豆的状态运到贩卖地，将生豆烘焙而成的咖啡豆就叫作烘焙咖啡豆。然后再将其研磨，就变成了咖啡粉。利用专门的工具将咖啡粉过滤而成的饮料就是普通咖啡。而速溶咖啡是将过滤后的液体咖啡再次烘干成粉末状的咖啡。

(烘焙度、研磨度等相关知识，请参照 P10)

步骤 4

冲泡咖啡的方法有哪些呢？

冲泡咖啡的方法各种各样，比如过滤萃取液的滴滤式（参照 P26）和法兰绒滤泡式（参照 P30），用热水直接冲泡咖啡的法式压滤式（参照 P32），咖啡粉煮沸后再过滤的虹吸式（参照 P34）等等。而蒸汽加压式（参照 P54）则是利用蒸汽的压力在短时间内煮出咖啡。



掌握咖啡专业术语：烘焙度和研磨度

烘焙

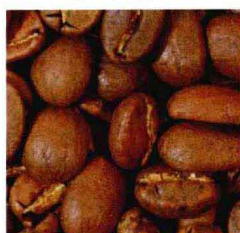
步骤

掌握八种烘焙名词

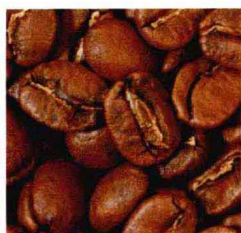
根据烘焙程度，烘焙度主要分为三大阶段，更进一步细分的话共有八种烘焙度。

(想要挑战烘焙，请参照 P110)

● 浅烘焙



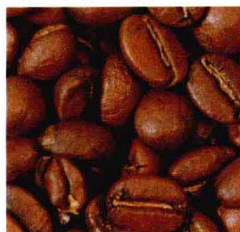
极浅烘焙



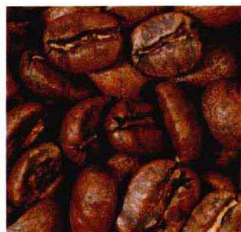
肉桂烘焙

烘焙的初期阶段。这一阶段的咖啡豆酸味和香味都非常强烈，还有少许青涩味。青涩味较为浓重的极浅烘焙咖啡豆基本不会在市面上流通。

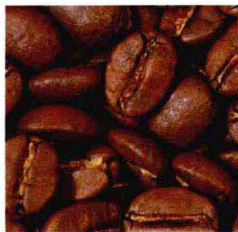
● 中烘焙



微中烘焙



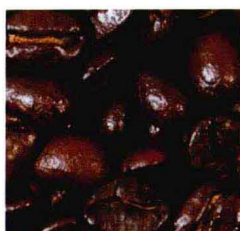
浓度烘焙



城市烘焙

颜色偏黑，呈现巧克力色的阶段。这一阶段的咖啡豆已经没有酸味了，特有的浓郁的味道和苦味已经出来了。随着烘焙度的不断增加，咖啡豆渗出一些油分，日本的咖啡豆一般都是微中烘焙或浓度烘焙。

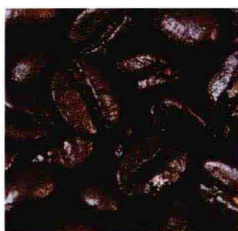
● 深烘焙



深城市烘焙



法式烘焙



意式烘焙

颜色变成茶色的烘焙阶段。这一阶段的咖啡豆酸味较小，浓郁的味道也渐渐出来了，香味及风味皆佳。因为这一阶段的味道较为均衡，现在咖啡豆烘焙度一般达到深城市烘焙或法式烘焙。

咖啡生豆既没有味道，也没有香气。通过加热（烘焙），生豆才逐渐显现出咖啡独特的褐色，浓醇的味道和香气也渐渐出来了。然后，将烘焙过的咖啡豆粉碎（研磨）成粉末，用热水冲泡后提取出的成分便是我们喝入口的咖啡了。

烘焙和研磨这两个步骤需要根据饮用方法和冲泡器具决定具体程度。否则，咖啡特有的味道是调不出来的。因此，要牢记各种烘焙和研磨的特征以及咖啡豆的名称，并掌握其中的不同之处。根据不同咖啡类型用不同的方式冲泡，是品尝美味咖啡的关键。

研磨

步骤 2 咖啡豆的五种研磨方法

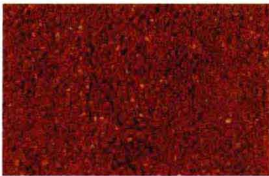
根据咖啡豆研磨后颗粒的大小，研磨度可分为五种。有的咖啡豆专卖店提供研磨服务。

（想挑战研磨，请参照 P116）

颗粒较小

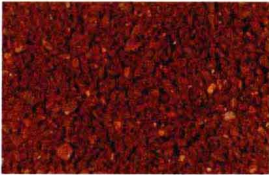


颗粒较大



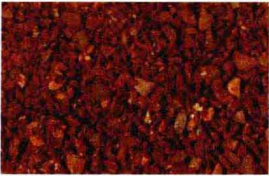
极细研磨

颗粒大小类似细白砂糖。适合用意式浓缩咖啡机提取咖啡。研磨时需要使用专门的研磨机。



细研磨

颗粒大小介于细白砂糖和白砂糖之间。适用于虹吸壶、水汤料、摩卡壶萃取咖啡。



中细研磨

颗粒大小接近白砂糖。适合滴滤式咖啡壶提取咖啡。一般咖啡厂家提取咖啡时，都采用这一程度的研磨。



中研磨

颗粒大小介于白砂糖和粗糖之间。适合使用法兰绒滤泡、滴滤式咖啡壶提取咖啡。



粗研磨

颗粒大小类似粗糖。主要适合使用咖啡滤压壶、咖啡渗滤壶提取咖啡。

在家如何冲泡咖啡

步骤 1



如果按照两个人每天喝一杯咖啡计算，如果想购买一星期的量，咖啡豆200g、咖啡粉150g就足够了。

咖啡豆需保存在5℃下

家里有研磨机更方便

步骤 2



使用新鲜的咖啡豆，研磨后立即冲泡，泡出的咖啡味道会格外香。

购买一星期分量的咖啡豆

咖啡豆越新鲜越好。咖啡豆经过烘焙、研磨，其成分容易被氧化，香味也会迅速被破坏。生咖啡豆可以保存好几个月，但是烘焙后的咖啡豆只能保存1~3周。研磨后的咖啡粉最佳饮用时间是2~7天内。而且，烘焙度越深，油脂就越容易渗出。尽可能到流通渠道较好的咖啡专卖店去购买咖啡豆，而且最好只买一个星期的量。

咖啡豆现磨现泡

咖啡研磨成粉后，因其表面积增加，氧化速度加快。虽然市面上贩卖的咖啡豆包装上标识的保质期是1年，但是一旦开封，咖啡豆就会迅速被氧化。最理想的应该用研磨机现磨咖啡豆并立即冲泡，这样冲出来的咖啡味道最棒。研磨时，一定要注意研磨度需与冲泡器具相配。

（研磨机的挑选和研磨方法，请参照P116）

想泡出美味的咖啡，还需要注意几个要点，这些要点不是难以掌握的技术，只要稍微注意就可以冲泡出与之前截然不同的美味咖啡。这些要点都是咖啡制造商总结出的经验，一定要牢牢掌握哦！

步骤 3



用细口咖啡壶冲泡更方便

步骤 4



严格遵守冲泡方法

冲泡咖啡时不要使用水壶，而要使用细口的咖啡壶，小心翼翼地注入热水。专用的咖啡壶比较方便调整水量，最好使用加热沸腾的新鲜软水。一般情况下，使用自来水就足够了，但是如果特别介意自来水中的漂白粉或者铁质，可以使用净水器。如果使用市面上贩卖的软水冲泡，咖啡味道会更佳。此外还需注意，冲泡咖啡的热水不是刚刚煮开的热水，而是凉至80~90℃左右的开水。

严格控制咖啡粉和热水的分量

冲泡一杯咖啡，大约可用10~13g咖啡粉提取120ml的咖啡。如果用大号的马赛克杯，可使用冲泡两杯的分量20g，大约能提取240ml。此外，提取分量需要搭配规格相同的提取器具。例如，如果要冲泡两杯咖啡，用能提取两杯的提取器具比能提取4杯的器具更好。

在家如何饮用咖啡

步骤 1



注入热水

寒冷的冬季可用热水烫热咖啡杯和咖啡勺。

用热水烫热咖啡杯

咖啡的最佳饮用温度是 $65\sim 75^{\circ}\text{C}$ ，随着时间的推移，温度渐渐降低，风味也渐渐变弱。好不容易冲泡的咖啡直接倒入冰冷的咖啡杯里很快就凉透了，简直是暴殄天物。如果想延长咖啡保持温热的时间，最好倒咖啡之前，把咖啡杯用热水烫热。杯底较厚的咖啡杯保温效果更好，咖啡凉得慢。往咖啡杯里倒咖啡时，要考虑到之后还要加奶、加糖，所以倒咖啡杯容量的八成就足够了。每次只冲泡一次能趁热饮完的量，这样才能享受最美味的咖啡。

步骤 2



尝一口刚冲好的黑咖啡，香味宜人。

先尝一口黑咖啡的味道

趁着咖啡还热着，先尝一口用心冲泡出的黑咖啡。用精心挑选的咖啡豆认真提取出的咖啡，其味道和香气也与众不同。如果觉得苦就加入砂糖，如果觉得酸就加一些牛奶，通过调整使味道变得更加温醇。如果是意大利式咖啡，可以一次加入足量的砂糖，不要搅拌，这样咖啡越喝味道就越甜，体验味道的变化才是正宗的意式咖啡的精髓。

在家享受制作咖啡的乐趣。不拘泥于任何形式是一大方法，最想品尝的莫过于用心冲泡的咖啡。其中重要的一点是，咖啡一定要趁热喝。随着时间的流失，咖啡不单单是变凉了，口味也会变差。



要严格控制砂糖和牛奶的量

砂糖的种类很多。平时烹调食物时用的细白砂糖因其甜味过于醇厚，吸湿性也较高，不适合冲泡咖啡。而粒粒分明的白砂糖和粗糖就比较适合冲泡温热的咖啡。最近形态各异的方糖也比较受欢迎。用砂糖水熬干而成的胶糖蜜适合冲泡冰咖啡，用蜂蜜也可以。牛奶最好用新鲜的生奶油。淡咖啡适合加植物性奶油、浓咖啡适合加动物性奶油。同时牛奶尽量避免用低脂肪的，这样可以抑制咖啡的酸味，同时增加醇度。



重新加热时不需要加热至沸腾

提取的咖啡应该尽快饮用。咖啡一旦遇热或空气，随着时间的推移，颜色就会变浑浊，酸味也变重，口味就差了很多。但是也不要把提取后的咖啡放在具有保温功能的咖啡容器中。如果咖啡没一次性喝完，把它放置在阴凉处几个小时是没有问题的。但是重新加热时一定不要加热至沸腾。