

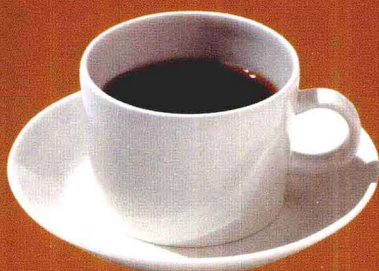
Perfect coffee Perfect life

完全咖啡 知识手册



快乐生活
教科书

日本榎出版社编辑部○编／台湾乐活文化○译



亲手煮出一杯恰好的味道
让香醇的梦想照进现实
其实只需运用一些技巧与坚持
就能与咖啡度过最幸福的时光
亲爱的，我们去喝杯咖啡吧

一点小细节
完美咖啡的味道
一点小心思
完美生活的味道



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

完全咖啡知识手册 / 日本榎出版社编辑部编; 台湾
乐活文化译. —北京: 中国轻工业出版社, 2013.4

快乐生活教科书

ISBN 978-7-5019-8822-8

I. ①完… II. ①日… ②台… III. ①咖啡—基本知
识 IV. ①TS273

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第106061号

© EI Publishing Co.Ltd.

责任编辑: 伊双双

策划编辑: 伊双双 责任终审: 孟寿萱

责任校对: 吴大鹏 责任监印: 张 可

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: 北京京都六环印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年4月第1版第1次印刷

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 11.25

字 数: 251千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8822-8 定价: 38.00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

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

110661S1X101ZYW

Perfect coffee Perfect life

完全咖啡 知识手册

日本榎出版社编辑部◎编／台湾乐活文化◎译



快乐生活
教科书



中国轻工业出版社

目录

Contents

Basic Knowledge of a Cup of Coffee

004 好喝咖啡的10大法则

012 第一章 煮出真正好喝、 无与伦比的咖啡的方法

- 014 咖啡豆是怎么制作出来的？
- 022 咖啡豆，就要这样选
- 028 不同的烘焙手法，展现出截然不同的风味
- 030 依据烘焙度和萃取器具，使用不一样的研磨方式
- 032 试着在家挑战手工烘焙的乐趣
- 036 煮出原创配方的综合咖啡
- 040 听听咖啡达人怎么说——冲煮香醇咖啡的方法
滤纸冲泡法 / 法式滤压壶 / 法兰绒滴漏法 / 虹吸式萃取法
- 060 了解水质造成的咖啡口感差异
- 066 了解砂糖的背景，扩展咖啡的世界
- 072 哪些奶精可以和咖啡相互搭配？
- 074 初探咖啡杯的奥妙世界
- 080 享受冰咖啡的4种方法
- 088 咖啡师嫡传技法！在家煮出地道的大师风味
- 096 自由自在地调配花式咖啡
- 102 冲煮器具决定了咖啡的味道！



112 咖啡达人的咖啡生活

116 第二章 了解世界咖啡产地的特色

巴西 / 哥伦比亚 / 巴拿马 / 危地马拉 / 哥斯达黎加 /
萨尔瓦多 / 埃塞俄比亚 / 坦桑尼亚 / 肯尼亚 /
卢旺达 / 也门 / 印度尼西亚 / 东帝汶 /
牙买加 / 多米尼加 / 夏威夷 /

158 名人与专家所推荐的咖啡豆

161 第三章 不为人知的乐趣——咖啡的深奥世界

- 162 一探咖啡的千年悠久历史
- 165 能和咖啡相处甚欢的 38 个小常识
- 174 好像知道又不太确定？45 个与咖啡相关的专有名词



好喝咖啡的 10大法则

在我们每天喝的那杯咖啡中，
究竟隐含了多深奥的世界呢。

生产于“咖啡带”地区，从各个热带国家运来的咖啡豆，
随着烘焙、研磨或冲泡的方式不同，而改变了口感。

还有咖啡与水、砂糖、牛奶之间的搭配……

现在就把咖啡的精髓毫无遗漏地介绍给各位。



1 好喝的咖啡首先从咖啡豆的选择开始

法则>>

一般来说，在咖啡用品店就可以看到咖啡原豆。大家是否知道，其实咖啡豆并不是咖啡树的果实，而是咖啡树的种子呢？咖啡豆是长在一种称为“Coffee Cherry”的咖啡树上，将完整果实去除果肉后所得到的种子。现在就来一同了解咖啡栽培的方法、精制的方

式以及各地的咖啡豆品种，探索咖啡世界的奥妙。

此外，根据产期不同，咖啡的味道也会有所差异，各个产地也有不同的特性。不一样的品种，味道就完全不同，因此选择咖啡豆的眼光极为重要。（→P14）



2 烘焙和研磨方法是决定口感的关键所在

法则>>



从世界各国运来的咖啡豆，经过烘焙的手续后，还有一项称为“GRIND”的研磨手续。到了第一次“冲煮咖啡”的过程时，可以发现咖啡豆就已经加工

变成了粉状。

除了分成8个等级的烘焙度差异外，研磨时还有配合冲煮器具分成极细研磨、中度研磨以及粗糙研磨等，还有在家里就能自行DIY的手工烘焙法、原创配方的综合咖啡制法等——所有影响咖啡口感的关键，都在这里集中介绍。（→P28）



法则>>

3

用4种冲煮法来诠释咖啡的魅力

收集到最棒的咖啡豆之后，就到了冲煮咖啡的阶段。在本书中，将会邀请咖啡的达人来传授4种不同的咖啡冲煮方式。

简易而受到欢迎的滤纸冲泡法、最近大为流行的法式滤压法、能够煮出咖啡独特性的法兰绒滴漏法，还有像是在做

科学实验的虹吸式萃取法，这里网罗了咖啡冲煮法中最细腻的进行步骤。

平常随手泡出来的咖啡，只要稍微掌握一些诀窍或关键，味道就会大不相同。请务必研究出一套拿手的咖啡冲煮功夫，煮出一杯完美的极品咖啡。(→P40)

法则>>

4 不光是配角的 水、砂糖、牛奶

咖啡由99%的水分构成。你是否仔细思考过，像硬水或软水这种不同性质的水，也会影响咖啡的味道呢。

此外，本书将以市面上30种以上的砂糖为对象，彻底验证它们和咖啡之间的搭配

度。而关于和咖啡搭配的奶精，也将特别选出几种推荐品牌。只要了解这些重量级配角资料，相信你眼中所看到的咖啡世界也将更加宽广。
(→P60)



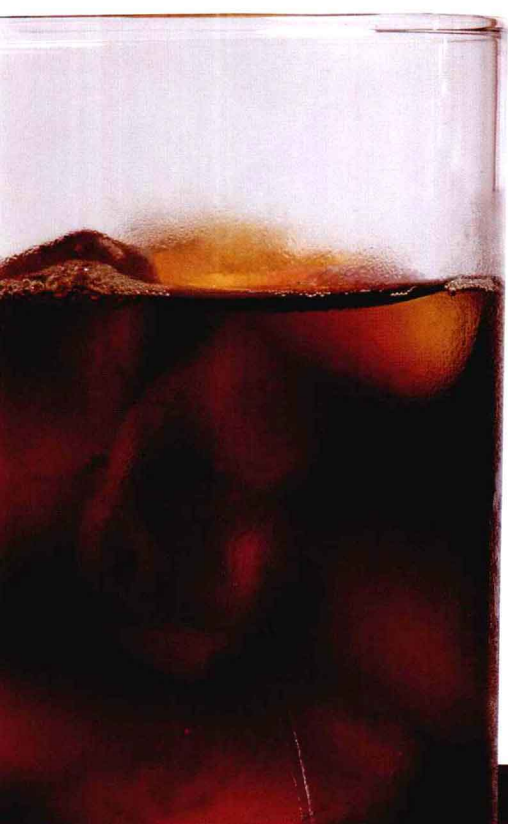
法则>>

5 追根究底 才会明白 冰咖啡的 深奥

很多人对热咖啡讲究万分，但说到冰咖啡的时候又该怎么办呢？大家是否知道，冰咖啡这种喝法，其实是起源于日本呢？

在市面上销售的冰咖啡中，其实存在着一种能够冲泡出以往从不曾品尝

过的极致美味冰咖啡的方法，这种冲泡法叫做“Aromatic Ice”与“Supreme Ice”等。光是冰咖啡，就有4种不同的冲泡方式。相信入口的瞬间，那美妙的滋味会久久让人难以忘怀。(→P80)



法则 >>

6 透过调配手法 让咖啡的世界 更宽广



由于国际大型咖啡连锁店登陆，卡布奇诺和意式浓缩咖啡也成了随处可见的咖啡饮品。自家拥有一台浓缩咖啡机的人，也越来越多。

等到完全学会意式浓缩咖啡的正确冲煮法，接着就要学习奶泡的做法。在本书中，将

请来曾经获得世界大赛冠军的顶尖咖啡师，从基本的技巧到进阶应用的花式咖啡，由浅入深地为大家做详尽的解说。此外，还将介绍各种不需使用浓缩咖啡机，也能冲煮出滤泡式咖啡的花式调配手法。（→P96）





法则>>

7

追求咖啡 冲煮器具及 精致的咖啡杯盘



咖啡，是一个充满了个人趣味的世界。咖啡滤杯、咖啡豆研磨机、咖啡壶……只要是和咖啡相关的器具，可以说是琳琅满目。到底要选哪一款，还真的让人很难决定。

究竟要先准备哪些器具呢？各位的疑问，只要随本书

的内容按图索骥，就能循着功用或冲泡需求来找出必须备妥的器具名单。关于各项器具的资料，本书也已详细地罗列。

另外还介绍了许多广为人知的旷世名作，例如由崛口俊英所收藏的日本咖啡杯与咖啡盘等精品。（→P74、→P102）

法则>>

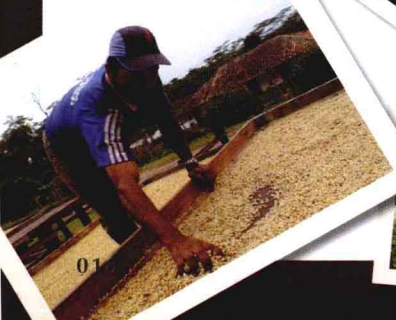
8

生产地不同味道也会产生差异

咖啡豆的产地分布于咖啡带中，也就是包括赤道在内的热带及亚热带地区。现今世界上有60多个国家积极地进行咖啡栽种的工作。如产量位居世界第一的巴西，以及以科纳咖啡而闻名的美国夏威夷等，各个产地都生产出不同特色的咖啡。

不同的国家当然气候也会有所不同，这样的环境差异，

造成了品种间的特色区别。如果能了解产地的最新动向及众人所瞩目的农庄情报，只要熟知各国的咖啡背景和生产状况，相信就能轻松地徜徉于咖啡所带来的异国风情之中。
(→ P116)



法则>>

9

不可忽视的 咖啡的悠久历史

当初被当做伊斯兰的秘药而不容许外流的咖啡，由于具有压倒性的存在感，因此即使背负着禁制品的标签，也挡不住咖啡往世界各地快速流通的趋势。

自咖啡被发现以来，直到今日它真正融入成为大众生活的一部分，其历史浩浩荡荡地跨越了千年的时光。（→P162）

法则>>

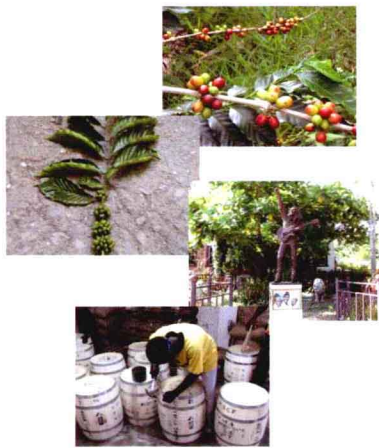
10

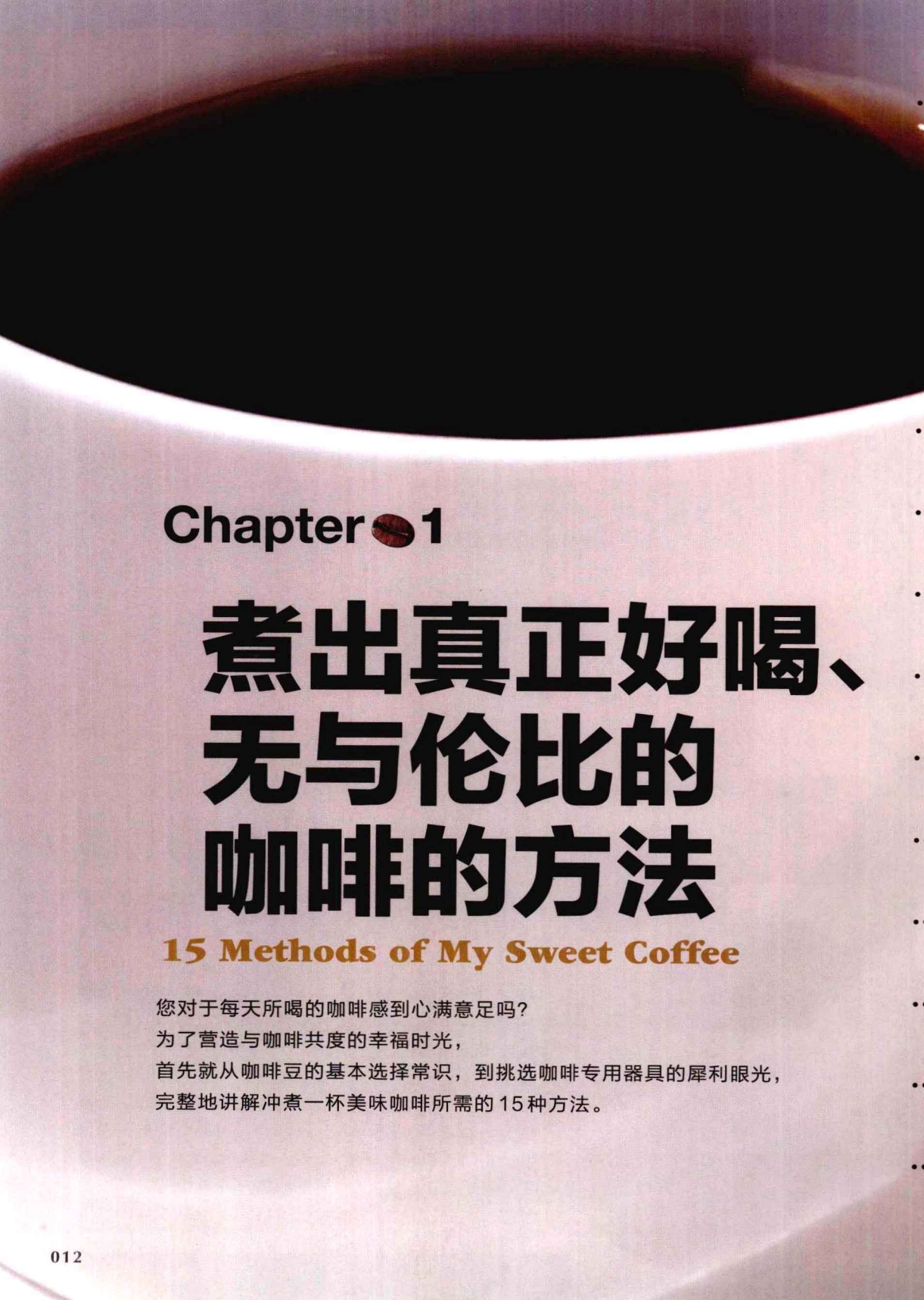
见广识博 咖啡的相关知识

世界上第一家咖啡沙龙，据说开张于16世纪。仅仅是一杯咖啡，所散发的强烈香气以及咖啡因等成分带来的提神效果，让许多文艺创作者长久以来深受其吸引。尤其到了近代，在正式场合或三五好友私

底下的闲谈之间，更是无法缺少咖啡的存在。

同时咖啡也在许多艺术作品中占了一席之地，衍生出许多饶有趣味的花絮逸闻。隐藏在咖啡背后的逸闻和杂学常识，也是咖啡令人感受到乐趣的地方。（→P165）





Chapter 1

煮出真正好喝、 无与伦比的 咖啡的方法

15 Methods of My Sweet Coffee

您对于每天所喝的咖啡感到心满意足吗？

为了营造与咖啡共度的幸福时光，

首先就从咖啡豆的基本选择常识，到挑选咖啡专用器具的犀利眼光，
完整地讲解冲煮一杯美味咖啡所需的 15 种方法。

- 
- 1 咖啡豆是怎么制作出来的?
[COFFEE BEANS]
 - 2 咖啡豆，就要这样选
[SELECT]
 - 3 不同的烘焙手法，展现出截然不同的风味
[ROAST]
 - 4 依据烘焙度和萃取器具，使用不一样的研磨方式
[MILL]
 - 5 试着在家挑战手工烘焙的乐趣
[SELF ROAST]
 - 6 煮出原创配方的综合咖啡
[BLEND]
 - 7 听听咖啡达人怎么说——冲煮香醇咖啡的方法
[DRIP]
 - 8 了解水质造成的咖啡口感差异
[WATER]
 - 9 了解砂糖的背景，扩展咖啡的世界
[SUGAR]
 - 10 哪些奶精可以和咖啡相互搭配?
[MILK, CREAM]
 - 11 初探咖啡杯的奥妙世界
[CUP, SAUCER]
 - 12 享受冰咖啡的4种方法
[ICE COFFEE]
 - 13 咖啡师嫡传技法！在家煮出地道的大师风味
[ESPRESSO]
 - 14 自由自在地调配花式咖啡
[ARRANGE]
 - 15 冲煮器具决定了咖啡的味道！
[TOOLS]

1

[COFFEE BEANS]

15 Methods
of My Sweet Coffee

咖啡豆是怎么制作出来的？

咖啡豆是源于咖啡树成熟果实中的种子。由于采取人工栽培，不需要砍伐森林；在阴暗处也能顺利成长，是极具环保性的产业。

单单一杯咖啡 背后就蕴含深奥故事

咖啡豆是茜草科咖啡树的果实种子。由于果实外观长得很像红樱桃，所以也常被称为“咖啡樱桃”。将果实的外皮、果肉、内果皮、银皮等部位去除后，就可以得到咖啡生豆，并开始进行输出作业。咖啡从一开始种植到收获，大约需要3年的时间，而从开花到结果，以阿拉比卡种咖啡来说，需要半年到9个月的时间，而且当咖啡豆成熟后，必须在2周内完成收获才行。

咖啡的栽种，主要于被称为咖啡带，包含赤道在内南、北纬25°之间的热带地区进行。现今世界上有约60个国家和地区种植咖啡，生豆供应国包括巴西、哥伦比亚等40多个国家。咖啡的味道会因产地及品种、加工精制的方法而有极大的不同。究竟是谁在什么样的环境下种植的呢？光是品尝一杯咖啡，背后就蕴含了许多深奥的故事。

1

育苗 Seedling



**1个半月~2个月
就会发芽**

将咖啡豆植于苗圃后，大约1个半月~2个月就会萌芽。当幼苗长至30~40cm时，就可以移至土垄，在不会遭受阳光直射的地方继续栽植。

2

成树 Tree



**大约3年就会长成，
开始结果**

长成的树苗移至田地后继续培育。接下来大约3年的时间就会长成，开始结果。自第4年开始，产量逐渐增加，若照顾妥善，将可以持续收获20~30年。

3

开花

Flower



特征就在于茉莉般的香气

咖啡树在长成之后，将会开出纯白的花朵。小巧的白色花朵，其特征就在于茉莉花般的香气，让庄园笼罩于白色的花朵和甜美的花香中。可惜花朵在2~3天内就会凋谢。

4

结果

Fruit



外观像樱桃般红润的果实

在花朵凋谢之后，就会结出绿色的咖啡果实，静待6~8个月后果实开始丰满，果实的颜色也慢慢地由绿色转变成红色。由于不论是外观或颜色都很像樱桃，所以才会被称为“咖啡樱桃”。

5

收获

Harvest



以手工进行采摘的收获作业

咖啡果实成熟后，运用大批的人力，一粒粒以手工采摘收获。至于长在高处较难摘取的果实，就利用梯子加以辅助，或是摇晃树枝来获得果实。绝大多数产地，在收获时都是采取手工采摘的作业模式。

6

精制

Refine



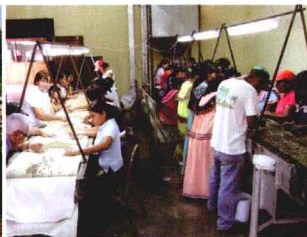
主要的4种精制方式

咖啡豆的精制加工主要有水洗式（Washed）、非水洗式（Natural）等4种方式。干燥方式则大致区分为2种，即日晒干燥和机械干燥（Dryer）。

7

手工分拣

Hand pick



根据大小、外形、比重来分出等级

生豆在经过选机挑除外观不佳或是有瑕疵的豆子之后，还会根据生豆的大小、外形以及相对密度来分出等级。所以，还会再一次以手工的方式进行分拣作业。

8

试饮

Cup test



经过试饮阶段后，正式出货

生咖啡豆会经由各地农业协会或精制工厂进行试饮，以确认香气和味道是否没有任何问题，并判断咖啡豆的各方面条件是否符合出口的规格。接着才会开始向各地的订货商出货。