



无法抗拒的味蕾诱惑，
勾起，超越时空的浪漫回忆……

咖啡味道

—— 60道魅力经典咖啡

谢 栋 SF工作室©编著

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

咖啡味道: 60道魅力经典咖啡 / 谢栋编著. —北京:
农村读物出版社, 2006.6
ISBN 7-5048-4903-0

I. 咖... II. 谢... III. 咖啡—配制 IV. TS273

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第058874号

策 划	潇潇
编 著	谢栋 SF 工作室
咖啡制作	谢栋
摄 影	
设 计	SF 工作室

责任编辑	李 娜
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	700mm×1000mm 1/16
印 张	5
字 数	80千
版 次	2006年11月第1版 2006年11月北京第1次印刷
印 数	1 ~ 6 000册
定 价	25.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



一杯咖啡寄养一份心情。
生活在都市，
闲适的日子，
舒舒服服来上一杯钟情的
Coffee，
馥郁的香气，
诱引着思绪恣意缠绵，
在苦涩与甜蜜中，
随时光在咖啡杯边悠然流淌，
静静播散一抹温柔的气息，
享受让世界慢下来的幸福感觉

.....

策 划 潇潇
编 著 谢栋 SF工作室
咖啡制作 谢栋



► 作者简介

谢栋，1986年进入餐饮行业，曾任星级酒店餐饮部主任、经理，现就职于香格里拉西餐厅。谢老师曾于1998年赴新加坡著名的意大利餐馆LA.FORKETTA学习深造，专修咖啡、匹萨、面食、菜品和甜点等特色意大利料理，尤其对咖啡饮品有很深的了解，回国后创办自己的咖啡店。本书中谢老师详述了咖啡的冲泡技巧，与大家一起分享精品咖啡的独特味道。



咖啡味道

60道魅力经典咖啡

谢栋 SF工作室 · 编著

无法抗拒的味蕾诱惑
超越时空的浪漫回忆

.....



农村读物出版社

目录

Part1 超越时空的味蕾记忆 4

一杯咖啡的诞生	5
1.选购咖啡豆	5
2.准备DIY工具、食材	6
3.咖啡杯选购要领	6
4.煮出一杯好咖啡	7
(1) 烘焙咖啡豆	7
(2) 研磨咖啡豆	8
(3) 冲泡热咖啡 & 冰咖啡	8
(4) 用好配角——糖	10

Part2 60道醇美瑰丽的经典咖啡 11

意大利特浓咖啡 (Espresso)	12
卡布其诺 (Cappuccino)	14
那不勒斯风味咖啡 (Napoli Coffee)	15
冰拿铁跳舞咖啡 (Iced Dancing Latte)	16
啤酒咖啡 (Beer Coffee)	17
古拉索冰咖啡 (Iced Cafe Curacao)	18
维也纳咖啡 (Vienna Coffee)	19
浓缩玛琪朵儿 (Espresso Macchiato)	20
激情咖啡 (Passion Coffee)	21
巴西利亚咖啡 (Brazillia Honey Coffee)	22
巴巴利安咖啡 (Chocolate Coffee)	23
魔幻飘浮冰咖啡 (Magic Cafe Floato)	24
罗马咖啡 (Coffee With Rum)	25



夏威夷咖啡 (Hawaiian Coffee)	26
古老的摩卡咖啡 (Cafe Mocha)	27
冰摩卡其诺 (Mochaccino Coffee)	29
墨西哥咖啡 (Mexican Coffee)	30
拿铁咖啡 (Cafe Latte)	31
巴黎浪漫曲 (Paris Romance Coffee)	32
果酱咖啡 (Coffee With Jam)	33
亚历山大咖啡 (Cafe Alexander)	34
爱莉丝咖啡 (Coffee With Brandy)	35
宾治咖啡 (Cafe Punch)	36
欧蕾咖啡 (Cafe Au Lait)	37
香草冰淇淋咖啡 (Vanilla Espresso)	38
鸳鸯咖啡 (Black Tea Coffee)	39
香草白兰地冰咖啡 (Cafe Floating La Glace)	40
绿茶咖啡 (Green Tea Coffee)	41
贵夫人咖啡 (Queen Coffee)	42
马萨克朗 (Mazagran Americanno)	43
库巴冰咖啡 (Peach Liqueur Iced Coffee)	45
庞德咖啡 (Coffee With Rose Petal)	46
皇室咖啡 (Royal Coffee)	47
伊甸园冰咖啡 (Marshmallow Chocolate Iced Coffee)	48
法利赛 (Farizer Coffee)	49
茉莉冰咖啡 (Jasmine Iced Coffee)	50
情人的眼泪 (Cafe Benekictine)	51
瑞士冰咖啡 (Iced Swiss Coffee)	52
蓝山咖啡 (Jamaican Blue Mountain)	53
波旁咖啡 (Bourbon Coffee)	54
摩加薄荷咖啡 (Mint Coffee)	55
冰岛咖啡 (Iceland Coffee)	56

爱恩斯坦咖啡 (Chocolate Espresso)	57
俄式咖啡 (Russian Coffee)	58
古拉索咖啡 (Cafe Curacao)	59
摩卡拿铁 (Mocha Latte)	61
苦冰咖啡 (Iced Coffee)	62
玛莉亚·戴丽佳咖啡 (OJ Liquor Coffee)	63
杏仁咖啡 (Almond Coffee)	64
瑞士巧克力咖啡 (Chocolate Swiss Coffee)	65
西班牙咖啡 (Spanish Coffee)	66
露西亚热咖啡 (Coffee With Orange Jam)	67
三合一冰咖啡 (Iced Coffee Shades)	68
土耳其咖啡 (Turkey Coffee)	69
摩加咖啡 (Moga Coffee)	70
康宝兰咖啡 (Cafe Con Panna)	71
爱尔兰咖啡 (Irish Coffee)	72
柠檬咖啡 (Lemon Coffee)	73
罗马冰咖啡 (Almond Milk Iced Coffee)	74
印第安咖啡 (Indian Coffee)	75

Part3 生活就是一杯杯咖啡 76

1. 咖啡饮用宜忌	77
(1) 根据咖啡的种类饮用	77
(2) 饮用咖啡的四点建议	77
(3) 六种不宜喝咖啡的人	77
2. 美颜瘦身的曼妙饮品	78
3. 咖啡逸闻	78
4. 十二星座的经典咖啡	79

Part1 超越时空的味蕾记忆

当咖啡在口中慢慢舞动，
愉悦的活力，
如浪花般泛滥出甘醇的记忆，
穿越时空，
世界的早晨，
一起在阳光中清醇。

Tempting Coffee

一杯咖啡的诞生



周末的心情，一点闲适，还有一点莫名的牵挂，房间中散发着浓浓的咖啡香，勾起人浪漫的情怀，随着夕阳的消逝，听见萨克斯的性感……

1. 选购咖啡豆

想自己冲泡出一杯香醇的咖啡，除了冲泡的技巧和经验外，最重要的就是选购品质良好的咖啡豆，并注意保存，否则会影响咖啡的品质和风味。

A. 何处选购咖啡豆\咖啡粉

首先建议您购买咖啡豆，而不是咖啡粉，因为已磨好的咖啡粉保存期不长，而且超市里销售的袋装咖啡粉通常是经过特殊处理的，少了些咖啡原有的酸味，风味容易散失。所以享受咖啡最好的方法是在饮用前将适量的咖啡豆磨成粉，这样可以保证咖啡原有的风味。常用的咖啡豆，都能够在大型超市或西餐材料专卖店中买到。

而如果您没时间磨豆，想直接购买咖啡粉，也可以在大型超市中找到，但最好先告诉售货员您所使用的冲泡器具，然后按照每次使用的量一包包密封装好，放入冰箱冷藏库内保存，这样可以最大限度的延长咖啡粉的寿命，但是放冰箱一定要注意串味和回温的问题。



B. 选购时，分辨咖啡豆好坏首先要看包装是否密封严实，还有一些诀窍：

- a. 闻：新鲜的咖啡豆闻之浓香，反之则无味或气味不佳。
- b. 看：好的咖啡豆形状完整、光泽度佳、个头大而饱满，反之则形状残缺不一。
- c. 压：新鲜的咖啡豆压之鲜脆，裂开时有香味飘出。
- d. 尝：把咖啡豆放入口中轻咬，若清脆有声，表示未受潮，即为上品。
- e. 辨颜色：深色带黑的咖啡豆，煮出的咖啡具有苦味；颜色较黄的咖啡豆，煮出来的咖啡带酸味。

C. 保存咖啡豆：

- a. 咖啡豆应放在不受阳光照射，且温度、湿度低的地方保存。未经开封、烘焙的咖啡豆保存时间较长，打开包装后的咖啡豆一般可保存1个月。
- b. 烘焙好的咖啡豆，保存期以7 ~ 10天为宜，因为这时的咖啡豆很容易随着湿气而吸进异味，会极大地影响口感。
- c. 咖啡豆最好现磨现煮，不要一次研磨得太多，因为咖啡粉与空气接触的面积增加，较易氧化或变质。
- d. 若直接购买的咖啡粉，应于7天内用完。



2.准备DIY工具、食材

DIY工具：磨豆机、咖啡杯、雪克壶、钩匙、量杯、煮咖啡机、奶泡壶、过滤纸。

DIY食材：咖啡豆、糖、奶油、酒、冰块、糖浆、巧克力酱、牛奶。

3.咖啡杯选购要领

林林总总的咖啡杯，是一片心情的海洋，可以聆听自己心海波动的声音。好的咖啡杯也可以说是泡制、享受好咖啡的重要前提条件之一，选购咖啡杯时一般要注意以下要领：

A.尺寸

◆100毫升以下的小型咖啡杯，多半用来盛装浓烈滚烫的意式或单品咖啡。

◆200毫升左右的一般咖啡杯，是最常见的咖啡杯，清淡的美式咖啡多选择这样的杯子，可以有足够的空间，自行调配、添加奶和糖。

◆300毫升以上的马克杯或法式欧蕾专用牛奶咖啡杯；加了大量牛奶的咖啡，像拿铁、美式摩卡，多用马克杯，才足以包容它香甜多样的口感。

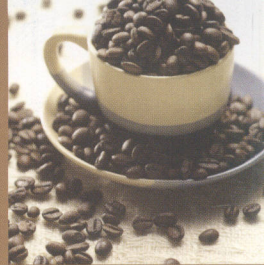
B.颜色

咖啡杯的色彩会影响心情及视觉空间大小，因此在购买咖啡杯时，应将色彩列为考量要素，例如素色桌巾，即可配上颜色较丰富的咖啡杯，而主色彩的决定，最好还是以与桌巾同色系或互补色系为佳。同时注意，尽量选择咖啡杯内侧是纯白色的，这样能使咖啡的颜色更加美丽诱人。

C.适用性

咖啡杯的风格以想要营造何种家庭气氛为考量，再决定何种咖啡杯花样，例如温馨的气氛，即可选择暖色系的水果花样。





4.煮出一杯好咖啡

如果说品尝咖啡是一种愉悦的享受，那么亲自为自己或家人冲泡一杯充满爱意的咖啡却是更幸福的体味。这里向您介绍一些在家制作咖啡的技巧，希望您能轻松煮出一杯好咖啡。

(1) 烘焙咖啡豆

要想冲调出高品质的咖啡，烘焙的咖啡豆味道好坏是至关重要的因素。

A.最简单的烘焙方法——烤箱烘焙法。

在家中烘焙咖啡豆，最简单的方法是用烤箱烘焙。这样做最大的好处是能调节温度，不会让您的家中弥漫烤咖啡的味道。

方法是：a.首先把烤箱预热到230℃。b.放入咖啡豆，切记要使咖啡豆之间保持空气流通，不要把豆铺得太厚，时常翻动烘焙约10分钟。c.当听到咖啡豆发出“噼啪”声，时刻观察其颜色的变化。当咖啡豆的颜色只比您想要的浅一点儿时，就可以从烤箱中取出冷却。余热会使咖啡豆继续加热2~4分钟。

B.咖啡豆烘焙程度不同，香味上也有微妙的变化。

一般来说，烘焙时间短，咖啡豆的颜色会呈浅褐色，酸味较重；随着烘焙程度的加深，酸味会渐次的消失，苦味则愈加凸显。通常我们将咖啡豆的烘焙分为浅、中、深三大类，而这三种烘焙又可细分为8个级别：浅度、肉程式、中度、深度、城市、全城式、法式、意式，其中以意大利式烘焙的程度最深。而不同品种的咖啡豆，风味各有侧重，需选择相应的烘焙程度才可能将其独特的风味发挥到最好。

烘焙级别		特 征	用 法	程 度
	Light 浅度	最轻度的烘焙，呈黄小麦色，香味淡。	试验用	轻度（极轻）
	Cinnamon 肉程式	豆子呈肉桂色，是常见的烘焙程度，酸味强。	美国西部人喜爱	轻度
	Medial 中度	豆子呈栗子色，香醇、酸味适中。	适合综合咖啡	中度
	High 深度	酸味中带有苦味。	适合蓝山等咖啡，为日本、北欧人喜爱	中度(微深)
	City 城市	苦味比酸味浓。	适合哥伦比亚及巴西的咖啡，深受纽约人、东方人喜爱	中度(深)
	Full city 全城式	以苦味为主，无酸味。	适合冰咖啡，为中南美人喜爱	微深度
	French 法式	味苦，略带黑色。	适合与奶调味冲泡的咖啡，如欧蕾咖啡	深度(法国式)
	Italian 意式	豆子呈炭黑色，表面泛油，苦味强劲。	适合卡布其诺、意大利浓缩咖啡	重深度(意大利式)

(2) 研磨咖啡豆

新鲜度是咖啡好喝与否的关键因素之一，用现磨的咖啡粉冲泡出的咖啡味道更香浓，在家研磨咖啡很容易，只要选好工具并掌握研磨方法就可以了。常见的磨豆机有手动、电动两种，由于在咖啡豆研磨过程中，其纤维细胞会被切开，咖啡油和香醇的味道同时被释放出来，因此想要冲泡一杯香醇可口的咖啡，掌握正确的研磨技巧是非常重要的。

a. 首先要注意研磨出来的颗粒粗细应一致，如此才能在冲泡时使每一粒咖啡末均匀地释放成分，达到咖啡浓度均匀的效果。

b. 其次，若采用手动研磨机研磨咖啡豆，应轻轻转动，以避免产生摩擦热，如用电动研磨机，则要注意选择摩擦热较低的材质及构造，否则咖啡的香味易因此散失。

c. 颗粒粗细控制，主要取决于冲泡方法和冲泡时间。一般冲泡时间愈短，研磨的颗粒应愈细致，这样和热水接触的面积愈大，如意大利浓缩咖啡（Espresso）。



(3) 冲泡热咖啡 & 冰咖啡

咖啡的冲泡方法从来没有最好的，所谓最好的方法就是最适合您的方法。最基本的方法是，将磨好的咖啡豆用热水浸泡出带有风味和香味的汁液。

A. 泡杯好喝的热咖啡。

普通热咖啡中咖啡粉与水的一般比例：

咖啡粉：	10克
水：	150毫升

热咖啡的浓度也可根据个人口味调节。

● 目前适合家庭冲泡热咖啡的最简单的方法有三种：滴漏式、压渗式和虹吸式。

手动滴漏式：

滴漏式是目前最常用的一种制作新鲜咖啡的方法。

操作步骤：

1. 先在过漏器中装好过滤纸。
2. 倒入咖啡粉（中等细度，一般每杯咖啡需要10克左右的咖啡粉和150毫升左右的水）。选用细嘴的小水壶煮水，以便控制注水的速度和方式，在水煮沸后需静置片刻。
3. 然后缓缓向过滤器注入少量水，浸泡30秒让咖啡充分膨胀。
4. 再由咖啡粉中心点往外侧，然后由外侧向中心呈螺旋状注水，注意控制水流速度，避免水直接注到滤纸上，稍歇，再次注水。如果做4~5杯咖啡，大约需要注水4~5次。



压渗式：

这种方法是用美式咖啡机制作咖啡。

操作步骤：

1. 将磨好的咖啡粉（粗粒）放入温热的咖啡壶中。
2. 倒入将开的水搅拌均匀。
3. 浸泡4~5分钟后将带有滤网的活塞压到壶底，使咖啡粉末和泡好的咖啡分开。
4. 最后倒入咖啡杯中即好。

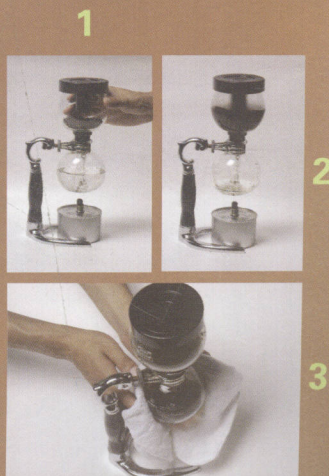


虹吸式：

即用虹吸式咖啡壶煮制咖啡，是一种利用蒸气压力提炼咖啡的方法，也很方便。

操作步骤：

1. 将虹吸式咖啡壶下壶装水，点燃酒精灯，当水开始冒水珠时，插入装好咖啡粉的上壶。
2. 下壶内的沸水会急速上升，约20秒后，用小匙将上壶内的咖啡粉拨湿，约60秒时熄火。
3. 此时下壶还有未上升的水，先倒出下壶的水，取湿抹布，擦拭底座，以热胀冷缩的方式，让咖啡液急速下降即成。



B.冰咖啡的制作。

将热咖啡经过急速冷却，即可获得冰咖啡，它所需的热咖啡浓度约是普通热咖啡浓度的2倍，而且咖啡粉要磨细。通常制作方法有两种：外缩法和内缩法。

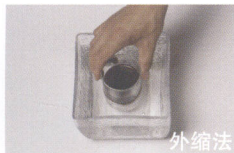
冰咖啡中咖啡与水的一般比例：

咖啡粉：	20克
水：	150毫升

浓度也可根据个人口味调节。

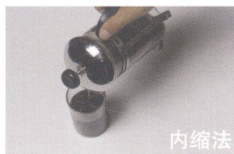
● 外缩法：

将冲泡好的热咖啡，装入咖啡壶中，放入冰冷的水中冷却，再放到冰箱冷藏，须注意不要冷却过度使咖啡结成冰块，否则会使咖啡的香味减弱变质。



● 内缩法：

在玻璃杯中加入碎冰，然后倒入煮好的热咖啡，使其急速冷却。冰块的多少可依个人口味而定，但须注意要适量，因为如果冰块太多，咖啡喝起来就会味道变淡。



● 这里还有一些小窍门：

- 温杯是好咖啡的先决条件，一定要把杯子预热一下再倒入咖啡。
- 冲泡前现磨咖啡豆。
- 先把水龙头的水放几秒钟，然后再用刚从水龙头流出的新鲜的凉水煮咖啡。
- 把水煮沸，但时间不要太长（50～60秒即可），冲泡咖啡的最佳水温是90℃左右。
- 即冲即饮，咖啡置于咖啡机上保温的时间，最好不要超过20分钟，放置过久会丧失风味。

（4）用好配角——糖

想冲调出好喝的咖啡，除了注意咖啡粉的冲泡方法，作为配角的糖、奶油、酒的使用方法也很重要。您可以循着钟爱的咖啡风格，加入不同的糖，找到适合自己的甜度：

找到适合自己的咖啡口味：

砂糖、细冰糖——不会破坏咖啡本身的风格，是忠于原味者最好的选择。

黑砂糖——使咖啡的味道更为浓郁，适合迷恋强烈味觉刺激的人。

葡萄糖、维生素方糖——加了营养剂，但方糖带着维生素的味道，葡萄糖加多了则略带苦味。

咖啡冰糖——风味独特的配角，但却可能抢尽主角咖啡的风采。

果糖——易溶于冰水，适合调配冰咖啡。

60道醇美瑰丽的经典咖啡

炉子的两端，一边是热气蒸腾的咖啡壶，一边是浓香四溢的热牛奶，阳光微曦里，这一幕厨房风景，温暖了每一个咖啡家庭的清晨，开启一天愉悦的味蕾享受……

Tempting Coffee





意大利特浓咖啡 Espresso



DIY

【原料 Ingredients】

意式烘焙咖啡豆20克，水180毫升。

【做法 Methods】

- ① 将咖啡豆磨制成粉状。
- ② 将咖啡粉放入咖啡壶中。
- ③ 在咖啡壶中注入水，快速加热至约90℃，立刻倒入杯中即成。

【冲泡秘技 Important Tips】

如果有条件，可以购买一台半自动咖啡机（专业咖啡店常用，价格比较昂贵，体积稍大），利用这种机器的高压蒸汽水萃取的Espresso，口味会更纯正。另外，在研磨咖啡时，注意粉碎程度适中，太粗的咖啡粉会使水通过的太快，浸取不足，煮出的咖啡又稀又淡；而太细的咖啡粉会使水通过缓慢，浸取过度，咖啡味道过苦。

品经

当今，Espresso和Cappuccino已成为最受欢迎的两种咖啡。Espresso是一种综合的咖啡艺术，起源于意大利，在意大利语中是“特别快”的意思，其特色是可以享受咖啡的原汁原味，味道苦涩浓郁，提供短暂但不幻灭的味觉与心灵盛宴。同时也可以用它做成各式各样的花式咖啡，如：卡布其诺、拿铁等，也十分有名。

最佳饮用时间：全天。

