

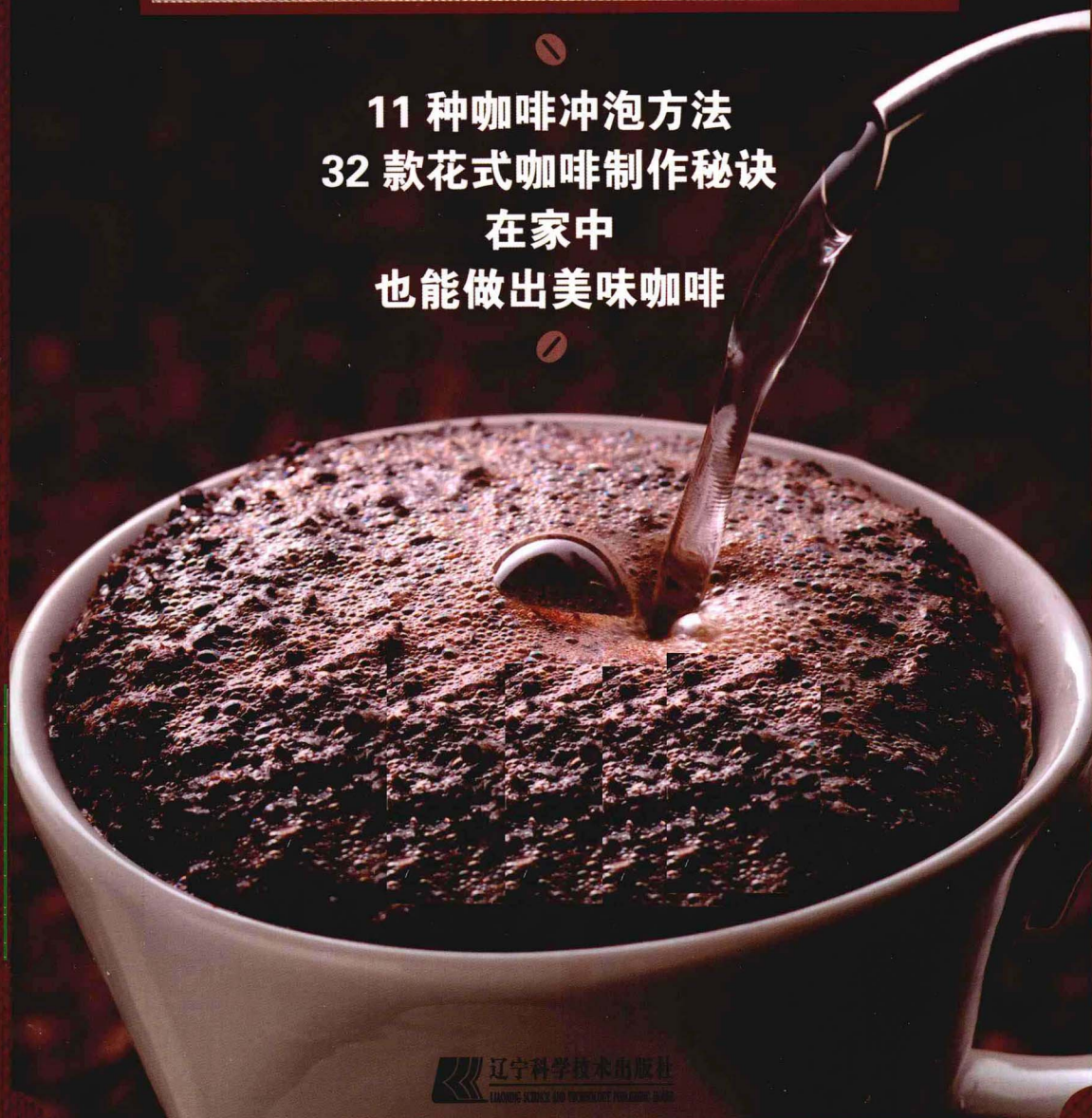
了解得越多味道就越美

闲品咖啡

HOW TO ENJOY GOOD COFFEE

(日) 藤田政雄 编著 牛艳玲 译

11 种咖啡冲泡方法
32 款花式咖啡制作秘诀
在家中
也能做出美味咖啡



TITLE: [知れば知るほどおいしく飲める コーヒー事典]

BY: [藤田 政雄]

Copyright © NIHON BUNGEISHA, 2010

Original Japanese language edition published by NIHON BUNGEISHA 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 NIHON BUNGEISHA CO.,LTD.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2012, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由株式会社日本文艺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: 06-2011第175号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

闲品咖啡 / (日) 藤田政雄编著; 牛艳玲译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5381-7681-0

I. ①闲… II. ①藤…②牛… III. ①咖啡—基本知识 IV. ①TS273

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第225033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: 邵嘉瑜

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: 9

字数: 135千字

出版时间: 2012年12月第1版

印刷时间: 2012年12月第1次印刷

责任编辑: 郭莹 谨严

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-7681-0

定价: 36.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

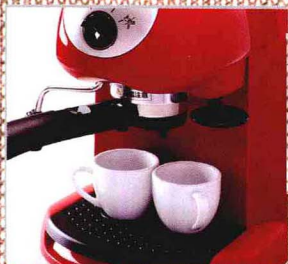
本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7681

了解得越多味道就越美

闲品咖啡

HOW TO ENJOY GOOD COFFEE

(日) 藤田政雄 编著 牛艳玲 译



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·



前言

初次接触咖啡是在我的学生时代。当时我在一家咖啡店打零工，作为咖啡吧台内的服务人员，用滤网一次滴滤50杯份的咖啡，然后根据客人的要求用奶锅把咖啡再次煮沸后，呈上。

由于滴滤时的温度、蒸煮方法和注水方法不同，咖啡会散发出不同的香气。我对如此细腻的事物产生了兴趣，于是用各式各样的器具冲泡咖啡或者品尝不同产地的咖啡。从此以后，我深深地被这种琥珀色饮料所吸引，更努力追寻味道更佳的咖啡。

如今，日本已经是世界上排名第三的咖啡进口消费国，咖啡认定、咖啡拍卖等在社会上也逐渐被认可。目前有很多家庭购买优质的咖啡豆，自己制作咖啡饮用。基于以上这种情况，笔者就咖啡的基础知识、制作美味咖啡的萃取方法重新作了一下归纳。

如果您能更好地享受有咖啡做伴的日子，而这本书又能对您有所帮助的话，我将感到万分荣幸。

藤田政雄

目 录

前言.....3



什么是咖啡豆.....8

世界三大原种咖啡.....10

咖啡的成分与风味.....12

何时开始饮用.....14

在哪些国家栽培.....16



第1章 冲泡美味咖啡

购买咖啡豆.....20

烘焙基础知识.....22

研磨咖啡豆.....24

磨豆机与其特征.....26

萃取香醇咖啡.....28

滴滤窍门一.....30

滴滤窍门二.....32

滤纸滴滤法.....34

法兰绒滴滤法.....38

直火式浓缩机冲泡法〈摩卡壶〉.....42

浓缩咖啡机冲泡.....44

制作冰咖啡.....46

妥善保存咖啡的方法.....48

砂糖和牛奶.....50

◆ 咖啡杯的形状和冲泡咖啡的方法相结合.....52

第2章 花式咖啡的制作方法

与咖啡特性相容的材料.....54

制作牛奶泡沫.....56

加牛奶的经典咖啡……………58

Café au lait

牛奶咖啡……………58

Caffè Latte

拿铁……………59

Latte macchiato

拿铁玛琪雅朵……………59

Einspänner

安修培那（维也纳咖啡）……………60

Kaiser melange

凯撒混合咖啡……………60

Caffè con panna

康宝蓝咖啡……………61

Café de Belgique

比利时咖啡……………61

Cappuccino

卡布奇诺……………62

◆尝试制作卡布奇诺……………63



与酒搭配……………64

Café royale

皇家咖啡……………64

Irish coffee

爱尔兰咖啡……………65

Kaffee Maria Theresia

玛利亚·特雷西亚咖啡……………65

Café Malibu

椰子酒咖啡……………66

Café kahlua

可可酒咖啡……………66

Cappuccino cassis

黑醋栗·卡布奇诺……………67

Café bru lot

火烧咖啡……………67

享受咖啡的风味……………68

Caffè Borgia

博尔吉亚咖啡……………68

Honey café con leche

蜂蜜咖啡……………69

Rosa Mexicano

墨西哥玫瑰咖啡……………69

Caramel latte

牛奶拿铁……………70

Moka caliente javanesa

爪哇摩卡咖啡……………70

Café mocha

摩卡咖啡……………71

Almond coffee

杏仁咖啡……………71

调制冰咖啡……………72

Iced mocha

冰摩卡……………72

Coffee float

漂浮冰咖啡……………73

Frosty Orange

橙味冷咖啡……………73

Café tropical

热带咖啡……………74

Café Alexander

亚历山大咖啡……………74

Café shakerato

雪克罗多浓缩咖啡……………75

Café cacao frapé

可可刨冰咖啡……………75

咖啡甜点……………76

Coffee jelly

咖啡果冻……………76

Affogato

香馥卡朵……………77

Granita di caffè

碎冰咖啡……………77

◆咖啡与咖啡馆文化……………78

第3章 ☕

更好地享受咖啡

了解生豆的特征……………80

烘焙工具……………82

去除瑕疵豆（手工挑拣）……………84

挑战手网烘焙……………86

◆混合咖啡豆……………90

挑战各式各样的萃取方法……………92

虹吸壶冲泡法……………94

渗滤壶冲泡法……………98

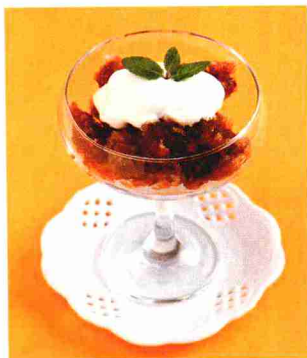
滤压壶冲泡法……………100

土耳其式冲泡法……………102

越南式冲泡法……………104

制作水滴咖啡……………106

◆咖啡的作用……………108



第4章 ●

咖啡豆的产地和品牌

◆精制咖啡豆……………110

生豆的分级〈筛网编号〉……………112

生豆的分级〈海拔差〉……………114

精选咖啡……………116

South America

南美地区的咖啡豆……………118

Brazil

巴西……………119

Colombia

哥伦比亚……………120

Bolivia

玻利维亚……………121

Peru

秘鲁……………121

Central America & the Caribbean Area

中美・加勒比海地区的咖啡豆……………122

Jamaica

牙买加……………123

Cuba

古巴……………124

Dominica

多米尼加……………125

Costa Rica

哥斯达黎加……………125

Guatemala

危地马拉……………126

El Salvador

萨尔瓦多……………127

Mexico

墨西哥……………128

Honduras

洪都拉斯……………129

Nicaragua

尼加拉瓜……………129

Africa & the Middle East

非洲・中东地区的咖啡豆……………130

Tanzania

坦桑尼亚……………131

Ethiopia

埃塞俄比亚……………132

Kenya

肯尼亚……………133

Yemen

也门……………134

Zambia

赞比亚……………135

Burundi

布隆迪……………135

Asia Pacific Area

亚洲太平洋地区的咖啡豆……………136

Indonesia

印度尼西亚……………137

Hawaii

夏威夷……………138

Viet Nam

越南……………139

Papua New Guinea

巴布亚新几内亚……………139

◆从江户时代就开始饮用咖啡……………140

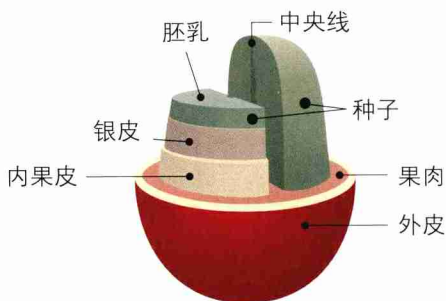
◆可持续咖啡的目标……………142

什么是咖啡豆

一杯香气四溢的咖啡带来幸福感的那一刻
它的美味是由小小的咖啡豆一步步酝酿的



咖啡果



咖啡果的结构

生长在热带

熟成后咖啡果呈深红色

咖啡属阿卡奈科常绿灌木，以热带为中心大约分布有6000多种。其中属于咖啡种类的大约有40种，但是作为商业用途的只有3种，即阿拉比卡类、罗布斯塔类和利比里卡类。

成熟的咖啡果呈深红色，所以又被称为“红樱桃”。摘下咖啡果将其外皮除去后，就会露出黄色的果肉。果肉带有甜味，其中心有一对种子对称分布。把果肉晒干之后就会看到内果皮。剥去内果皮之后就是包裹着银皮的种子，这就是生豆。

从播种到开花需要3年

花呈白色，有茉莉花的香味

从播下羊皮纸状的咖啡种子，到发芽需要40~60天。在这期间由于适应环境的

※注：坎尼弗拉类是罗布斯塔类的原种。由于坎尼弗拉类一般被称为罗布斯塔种，所以本书统一标识为罗布斯塔。



咖啡花



咖啡树

能力比较差，需用寒冷纱等盖上，也要避免阳光直射。之后大约半年时间里，咖啡苗会长到50厘米。咖啡树从播种到开花最快也要3年。洁白的咖啡花一般由5瓣组成，带有茉莉花般的味道。数日之后，花开始枯萎，里面的果实经过6~8个月才会成熟。

收获时间为一年两次

收获方法因产地而异

咖啡收获是在旱季进行，具体时间因产地而异。收获咖啡的方法可分为两种：手摘法和用木棒将咖啡果打落后收集落果法。

阿拉比卡类的原产国中，除了巴西和埃塞俄比亚之外都是采用手摘法收获咖啡豆；罗布斯塔类除了巴西和埃塞俄比亚之外，其大部分的原生产国采用后者。另外在大型的庄园里一般使用机器进行采摘收集。

收获的咖啡果通过水洗式或日晒式进行精选后，制成生豆。水洗式的生豆除去银皮后表面上有光泽，日晒式的生豆的特点是脱壳后仍然残留着银皮。

世界三大原种咖啡

栽培的咖啡原种有三类

世人最熟悉的是阿拉比卡类

作为商品阿拉比卡类的

产量占70%~80%

如前面所述，作为商业用途的咖啡只有阿拉比卡类、罗布斯塔类、利比里卡类，因此被称作“栽培咖啡三原种”。

埃塞俄比亚原产的阿拉比卡类占全产量的70%~80%。从17世纪初开始进行，从现在的沙特阿拉伯移植到印度，从此以后扩展到现在的生产国。我们所熟悉的“巴西咖啡”“哥伦比亚咖啡”等知名品牌都是采用阿拉比卡类咖啡豆生产出来的。

罗布斯塔类的原产地是非洲刚果。与高地栽培的阿拉比卡类相比，它具有很强的环境适应能力和抵抗疾病的能力，即使在低地栽培也会成活，因此经常被作为罐装咖啡的原料大量种植生产。

现在市场上流通的主要是以上两种。马来西亚和菲律宾栽培的利比里卡类的产量很低，几乎不出口。

三大原种咖啡的特征

	阿拉比卡类	罗布斯塔类	利比里卡类
产 量	超过世界总产量的70%	不到世界总产量的30%	极少量
生豆的形状	椭圆扁平	稍圆较短的椭圆形	带尖端的麦字形
风 味	香味很好	稍酸较苦	较苦
栽 培 高 度	高地（800~1500m）	低地（800m）	平地和低地
适 宜 温 度	15~24℃ （不适宜高温、低温）	24~30℃ （能抵抗高温）	15~30℃ （抵抗高温、低温）
适 宜 雨 量	每年1400~2000mm	每年2000~2500mm	无论多雨少雨都适宜
主要生产国	巴西、哥伦比亚、埃塞俄比亚、坦桑尼亚、夏威夷州、印度尼西亚等	越南、印度尼西亚	利比里亚、越南



阿拉比卡类



罗布斯塔类

频繁进行品种改良的

阿拉比卡类

阿拉比卡类的特点是味道芳香且有酸味，生豆呈扁平的椭圆形，咖啡树高多为3~5m。

罗布斯塔类的特征是香气和炒小麦时散发的味道相似。酸味弱，生豆与阿拉比卡类相比稍圆。产量高，具有较强的抵抗高温、多雨、少雨等环境的能力。

阿拉比卡类正在以抵御病害、增加产量及味道的提高等生产的平稳化为目标，频繁地进行品种改良，品种多达70多种。例如：从东非移植到巴西进而扩展到中美诸国的波旁、同一品种的卡杜拉、中南美诸国栽培的铁毕卡、苏门答腊栽培的苏门答腊以及在巴西发现的大粒的玛罗高日波等。

平豆和圆豆

咖啡树的果实是由两颗椭圆形的种子相对组成的。这种形状一侧是扁平，另一侧是卵形，因此这样的种子被称为平豆。



平豆



圆豆

有些果实里面只长出一粒种子，被称为圆豆。由于异种交配等原因，多数情况在开花较早或者较晚的树的顶端长出，圆形比较容易煎焙，是名贵品种。



平豆



圆豆

咖啡的成分与风味

烘焙后的咖啡，由于其中所含成分发生作用，会产生独特的苦味、酸味和风味

生豆中所含的成分是苦味、酸味的根源

刚制作出咖啡的独特香气和味道是魅力无限的。

这种丰富的味道究竟是从哪里产生的呢？人们首先想到的会是咖啡的成分咖啡因吧！并且一般都会认为咖啡发苦是因为咖啡因的缘故，实际上咖啡因的苦味成分只占总量的10%。

其实，有苦味的根源主要是因为其中含有绿原酸等褐色色素。烘焙程度越深，色素就会越浓，苦味变得越重。

绿原酸抗酸化物质，是占阿拉比卡类的生豆中5%~8%的，是红葡萄酒及日本茶等里面所含钙的一种成分。

除此之外，钙、单宁酸等因素中也含有苦味成分。咖啡豆中除了含有苦味成分之外，还含有柠檬酸、苹果酸等构成酸味的成分，和蔗糖、葡萄糖等构成的甜味成分。

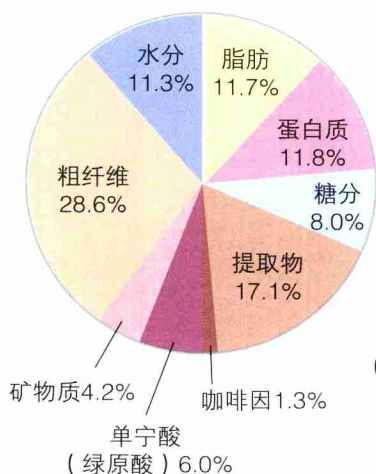
经过烘焙，生豆中含有的各种各样的成分发生化学反应，从而形成了咖啡独特的苦味、酸味和风味。

生豆中有致香作用的成分达200多种

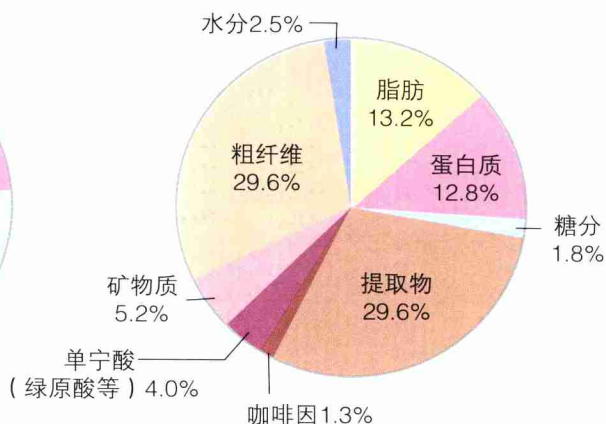
一般来说，咖啡的生豆中含有200多种香气成分，其中由亚油酸等油脂构成的脂肪类经过烘焙后会变成新鲜的香气，形成咖啡独特的香味，因此一般被称为牛奶咖啡。阿拉比卡类的生豆中含有高于罗布斯塔类几倍的脂肪质，因此，阿拉比卡类咖啡豆能够散发出更丰富的香味。



生豆的成分



烘焙豆的成分



咖啡小知识

一杯咖啡中含有多少咖啡因

一粒咖啡豆中，咖啡因的含量大约占1%。那么一杯咖啡中咖啡因的量是多少呢？

假如一杯咖啡有100ml，其中含有的咖啡因的量是60~100mg。等量的绿茶、乌龙茶、可可中大约含有20mg，等量的红茶中有30mg。

另外，烘焙时间越长，咖啡因流失就越多，因此深度烘焙的咖啡因比浅度烘焙的少。另外，细研磨的咖啡粉中含有的咖啡因较多。

等量不同种类饮料中咖啡因的量

咖啡	约60mg
红茶	约30mg
煎茶	约20mg
乌龙茶	约20mg
可可	约20mg

以科学技术厅资源调查会/第五次修订日本食品标准成分表为基础制成

何时开始饮用

从埃塞俄比亚传播开来，在清真寺院里饮用的咖啡以大航海时代为契机，从欧洲发展到世界各地。

起初咖啡是作为药来使用的，
不久在清真寺院里开始饮用

咖啡在何时何地被发现、被饮用，这个问题至今还没有明确答案。但是咖啡的发源地是在被称作“人类发源地”的埃塞俄比亚的阿比西尼亚高原，这是目前最有说服力的说法。

起初人们直接食用咖啡果，或者水煮之后作为药来使用，也有的使其发酵制作成酒来饮用。

关于咖啡的最早记录来自阿拉伯的医师拉泽斯。他在公历900年左右曾留下这样的记载，即把阿比西尼亚高原产的咖啡果水煎之后的液体更能够给人带来愉快和兴奋感，并且对胃部的保养亦有效果。

咖啡作为饮品受到钟爱是从小伊斯兰教的僧侣开始的。僧侣们把这叫做“咖啡”，通夜祷告的时候饮用咖啡可以赶走困意。咖啡还可以作为伊斯兰教所禁止的酒的替代物，只在比较重要的仪式上饮用。当时咖啡并不是普通人可以饮用的，仅仅是在寺院中使用。

咖啡在大航海时代传播到
世界各地

在寺院里秘密饮用的咖啡在15世纪时开始发展到伊斯兰教民众，并且在大航海时代由旅行者带到欧洲各国。

到17世纪时，荷兰的东印度公司购买咖啡，从此以后在殖民地开始进行咖啡的栽培。紧接着在欧洲的阿姆斯特丹和伦敦等各国的都市中连续诞生了咖啡店，作为人们聚会的场所兴盛起来。但在这些称作“咖啡屋”的地方进行的政治讲道，使当权者极为恐惧，以至于到了18世纪，英国、德国等国均发出了有关咖啡的禁令。另

外，以巴赫作曲的“咖啡”为代表，许多艺术家以“咖啡”为题的作品也是从那时开始的。

咖啡*在各国的说法

咖啡的叫法	语 言
Coffee (咖啡)	英语
Café (咖啡)	法语、西班牙语、葡萄牙语
Caffee (咖啡)	意大利语
Koffie (咖啡)	德语
Koffe (咖啡)	荷兰语
Koffe (咖啡)	丹麦语
Kahvi (咖啡)	芬兰语
KoΦe	俄语
Kahwah (咖啡)	阿拉伯语
Kahve (咖啡)	土耳其语
Kopi (咖啡)	印度尼西亚语
Kahawa (咖啡)	斯瓦希里
Bonn, bun (咖啡)	埃塞俄比亚语

注：*有说“咖啡”这个词来源于阿拉伯的一种植物饮料（quhuah），也有说来源于埃塞俄比亚的地名卡法（kaffa）。

咖 啡 小 知 识

卡尔代传说
发现咖啡功效与山羊有关

传说，在埃塞俄比亚发现咖啡功效的，是一名年轻的牧羊人，名字叫做卡尔代。

一边在山野中散步一边放羊的卡尔代注意到，山羊一吃到红色的果子就像被施了魔法一样极度亢奋，一直不停地转圈跑。卡尔代自己也想变得精神，于是也试着吃了红色果实，结果吃完果实后，全身的疲倦不知不觉中消失了，全身又充满了活力。

也有这种说法，当看到卡尔代异常兴奋的样子，修道士也把红色的果实水煮后制作饮料。当然，在埃塞俄比亚还留下了很多关于咖啡的传说。

