

为什么我的咖啡是苦的？为什么三分钟过后的咖啡最美味？什么样的咖啡适合我？

这杯咖啡不要太好喝

操作性极强的自制咖啡教程

戴尔·沃勒 (Dale Waller) ◎ 著

董阳 卢超 ◎ 译



Fiberead
- 2016 -

目录

[《这本咖啡不要太好喝》](#)

[这本咖啡不要太好喝](#)

《这本咖啡不要太好喝》

戴尔·沃勒 (Dale Waller) 著

董阳 卢超 译

责任编辑: Fiberead

©Fiberead 纤阅科技文化(北京)有限公司 2016

©浙江出版集团数字传媒有限公司 2016

本书版权为浙江出版集团数字传媒有限公司所有, 非经书面授权, 不得在任何地区以任何方式反编译、翻印、仿制或节录本书文字或图表。

DNA-BN: ECFD-N00008982-20161121

最后修订: 2017年01月21日

出版: 浙江出版集团数字传媒有限公司

浙江 杭州 体育场路347号

互联网出版许可证: 新出网证(浙)字10号

电子邮箱: service@bookdna.net

网址: www.bookdna.net

浙江出版集团数字传媒有限公司为作者提供电子书出版服务。

本书电子版如有错讹, 祈识者指正, 以便新版修订。

©Zhejiang Publishing United Group Digital Media CO.,LTD,2013

No.347 Tiyuchang Road, Hangzhou 310006 P.R.C.

service@bookdna.net

www.bookdna.net

纤阅科技文化（北京）有限公司

contact@fiberead.com

www.fiberead.com

这本咖啡不要太好喝

说在前面的话

若是起床后能闻到香飘四溢的咖啡，再感受咖啡在体内流淌，那早起还会是件难事吗？不爱喝咖啡的朋友也喜爱咖啡特有的香醇气息，只不过他们无法爱上咖啡留在口中的回味。

要想制作出一杯香飘四溢无“怪味”的完美咖啡，这本书你是买对了。

“怪味”，是指咖啡弥留在口的回味。不喜欢的人会很难从热可可、奶茶、散叶茶上对咖啡“路转粉”的。

还好，我花了几个月专门去学了咖啡制作工艺，学会了一些花式咖啡的做法。所以，不论是原香烘焙咖啡，还是添加奶或糖的花式咖啡，你都会发现属于自己的口味。

这本书会先从咖啡的历史和咖啡豆的烘焙开始，然后带你挑选合适的咖啡豆（放心，花不了太多银子），再教你如何制作。要知道，在家也能做出花式咖啡（窍门也在书里）。这本书还会教你如何挑选适合自己口味的咖啡器具，最后还为咖友们写了一些小提示。

散叶茶品种数不胜数，咖啡品种也是。于咖友而言学习咖啡的种类将会是一件愉快的过程。看看专业咖啡师都有哪些看家本领吧，在家做一杯花式咖啡，不仅省钱，还有更多意外收获哦。

第一章：咖啡的历史·咖啡豆的烘焙

咖啡并不是什么神秘的东西，围绕其渊源的故事也并不多见。虽然人们早在接触咖啡前就喝上了茶，但咖啡的传播与发展的历史，却与茶有着惊人的相似。其中最为人津津乐道的咖啡渊源，便是在埃塞俄比亚，一个名叫卡尔代的牧羊人发现自己的羊吃了咖啡灌木旁的红色浆果后个个兴奋不已。随后便把这件事告诉了他的朋友，一个僧侣。僧侣和卡尔代也尝了尝那种红色浆果，最后都变得亢奋，毫无倦意。原来是那咖啡浆果里的咖啡因。

大约在公元前1,000年前后，未经烘焙的咖啡浆果是一种主要的水果，常与蛋白质食物搭配食用。咖啡浆果发酵过后，同可可果一样，都可酿成果酒。到了13世纪，人们开始“烤”咖啡豆，开始饮用“热咖啡”。

然而我们所理解的咖啡豆烘焙工艺则源于阿拉伯半岛。那里的穆斯林圈内十分盛行在长祷告时享受咖啡带来的神清气爽。他们的做法是，把咖啡豆烤干，然后再放进水里煮沸。当时的咖啡市场被阿拉伯半岛垄断。

纵观历史，直到17世纪咖啡种植园仍未超出阿拉伯半岛或是非洲范围。据说在1616年至1696年间，一个荷兰人在斯里兰卡（当时叫“锡兰”）和爪哇建立了亚洲咖啡种植园。随后法国人将咖啡带去了加勒比海地区，接着西班牙人把咖啡带去了中美洲地区，葡萄牙人又把咖啡带去了巴西。最后，咖啡走进了意大利和法国。

18世纪，咖啡种植园开到了美国。19世纪，美国人开始经营咖啡公司，比如Maxwell House（麦斯威尔咖啡），还有Hill Brothers（希尔兄弟咖啡）。同样举世闻名的还有阿尔巴克兄弟二人（约翰·阿尔巴克和查尔斯·阿尔巴克）在1864年发明出来的“可自动卸载的咖啡豆烘焙机”。哪里有人，哪里就能闻到咖啡的气息。到了20世纪60年代，

美国人玩起了花式咖啡。1971年诞生了第一家Starbucks（星巴克）。瞧他家的咖啡饮品、甄选咖啡，还有咖啡周边，谁都知道他和咖啡做成了世界上最大的一笔买卖。

那些眼花缭乱的咖啡品种则是由全世界的咖啡烘焙师制定出来的。其实本土咖啡豆烘焙店里还会卖一些有机咖啡，例如，阿拉斯加州首府朱诺有一家咖啡公司——Heritage Coffee，他家卖的就是极品咖啡。要是你家有爆米花机之类的小家电，那你就在家自己烘焙咖啡豆了。

第二章：甄选优质咖啡豆

品质优良的咖啡豆能够造就一杯完美咖啡。咖啡生豆要经过烘焙、研磨、冲泡才能成为一杯饮品。如果你现在还没有尝试过各种咖啡豆（或咖啡粉）的话，现在是时候了。萝卜青菜，各有所爱——不论是各种咖啡还是各种辣酱，每个人都会有各自喜好，有的人单凭闻味道就可以判别咖啡豆的好坏，有的人则要在尝尽多种咖啡之后才能决定属于自己的味道，当然，也有的人什么咖啡都能喝，完全喝不出咖啡豆里的高酸度。

挑选咖啡豆，并不意味着花高价去买。Starbucks（星巴克）就是一个很好例子，他们是批量生产咖啡豆。要是你有留心其他咖啡豆，他家的咖啡豆其实回味很酸的。还是那家本土咖啡公司——Heritage coffee，烘出来的豆子一点酸味都没有，无论是轻焙还是深度烘焙，口感特好。

轻焙

这个阶段的烘焙过程耗时较短。咖啡豆经过第一次爆裂，此时芳香醇厚，豆油能使芳香犹存。

中焙

咖啡豆经过第二次爆裂，这一次爆裂的声音比第一次要响亮。此时豆油仍可保持新鲜度，但是酸度增加。

深焙

在这个阶段，咖啡豆里的糖香被分解，变得苦涩。尝起来如同将红茶浸在水里5分钟而不是平时的2分钟。此时口感仍然很好，但是对于有的人来说就像加了一种焦味，因为咖啡豆已经变得苦涩。

甄选优豆要依个人口味。你是喜欢苦涩的，还是高酸度的咖啡？大部分人比较喜欢轻焙后的淡味咖啡，因为口感顺滑，回味并不明

显。

有人说咖啡豆在深度烘焙后会有更多的咖啡因，实际上并非如此。咖啡因含量与咖啡豆的烘焙程度毫不相干。深度烘焙能让咖啡豆拥有更醇厚的口感，爱上这味道并不意味着让人“上瘾”。

咖啡豆烘焙店

当你买咖啡的时候最好买下咖啡豆，这样无论何时想喝咖啡只需给自己细磨一杯就可以享受咖啡的乐趣了。

建议选择一家有机烘焙店，这样豆子里就不会有农药或其他什么添加剂。咖啡本身是一种天然杀虫剂，所以就不要找能够提供额外服务的烘豆店了。

先看看你家附近有没有合适的烘豆店。虽说流行品牌有口碑，但那都是批量生产，质量并不总是他们的首选。另外，有些店的烘焙工艺还是信得过的，比如Gevalia、Starbucks（星巴克）、Heritage Coffee、Kind Coffee都很不错。你想，要是他们挑选的豆子良莠不齐，谁会光顾他家生意呢？

第三章：制作美味咖啡

制作美味咖啡，首先从咖啡豆的正确储存开始。咖啡豆买到手，首先要确定的是这些咖啡豆能否在短时间内喝完，否则豆子不新鲜做出的咖啡也不会好喝到哪里去。

“新鲜度是咖啡的生命”

首先，咖啡豆最好买一到两个礼拜的量。把豆子储存在一个不透明的密闭罐里，再把密闭罐储存在室温环境下。千万不要冷冻豆子，更不能把豆子放进冰箱里。最好是放在避光凉爽的地方。如果放进一个可被日晒或靠近炉灶的橱柜里，咖啡豆会失去新鲜度。

为什么不能把咖啡豆冷藏或冷冻呢？因为凝结在密封罐内壁的水汽会让豆子吸潮，从而湿度影响新鲜度。

磨粉

按需取粉。制作一杯咖啡需要2大勺咖啡粉，其实做任何一种咖啡，2大勺粉是最佳配比。趁咖啡豆还未磨成粉，你可以过秤感受用量，大约0.38盎司（10.6克）就可以了。

磨豆的器具也会影响咖啡成品的口感。市面上最便宜的是钢片磨豆机，但钢片会把部分豆子磨得很细，结果磨出的粉粗细不匀。盘式磨豆机就十分优秀，磨出的咖啡粉粗细均匀。

控制水温

水温最好控制在90.5℃和96.1℃之间。建议使用山泉水或是矿泉水。千万别用家里水龙头里的自来水，因为水里的杂质和氯会影响最终口感。还有，水不能过度沸腾，这也会影响口感。

控制时间

制作美味的滴漏式咖啡需要4-5分钟，耗时最久。用法压壶制作的咖啡只需要2分钟。浓缩咖啡只需要20-30秒，超过30秒的咖啡喝起来就会十分苦涩。

控制粉水比

滴漏式咖啡基本上是2大勺的粉比6盎司（170克）的水，耗时4-5分钟。加的咖啡越多，咖啡的醇厚度和浓郁度就越明显。用法压壶制作咖啡如果超过2分钟，制成的咖啡尝起来就会有股炭焦味。

第四章：自制花式咖啡

想在家里喝上一杯拿铁咖啡或摩卡咖啡或其他花式咖啡，就一定要买一台死贵的浓缩咖啡机吗？别浪费钱好吗！做好一杯基础款咖啡就足够了。

把牛奶放进微波炉或用热源加热，也可以用自动奶泡机。如果没有奶泡机，你可以买一种只打泡的奶泡器。自己用别的方法先加热牛奶后打泡，这样比较省钱，奶泡同样绵密顺滑。注意，牛奶的温度不能超过73℃。

要想喝浓缩咖啡，就要把咖啡粉磨得很细，然后准备2大勺（1大勺=3小勺=15ml）的粉配28克的水（这里用的水要相对少些）。装好咖啡粉，压实，再浇注水。水会浸泡咖啡粉，然后在20-30秒的时间里流出成品。

然后将加热的牛奶迅速加入浓缩咖啡里。Starbucks（星巴克）或其他制作花式咖啡的咖啡馆还会加入糖浆，所以喝起来是甜甜的。实际上，花式咖啡里加上一丢丢（1小勺）糖浆就足够了。最后搅拌均匀，再静置3分钟。

为什么喝花式咖啡还要静置呢？为的是等咖啡变得匀称。有些咖友拿到他们的咖啡，喜欢一股脑就喝。这不是对的，应该等一等，让牛奶和浓缩咖啡充分融合。等温度降到68℃，差不多就能喝了。

挑对了糖浆，就能用糖浆的味道平衡咖啡的酸度，冲淡咖啡留在口中的回味——香草糖浆能遮住咖啡的回味，但是用坚果糖浆，比如夏威夷果味、榛果味或是果仁味就能很好地中和咖啡的回味。要是加些焦糖浆、肉桂粉或是棉花糖，手里的花式咖啡尝起来就会是甜蜜中带着坚果味。

最先尝出来的是夏威夷果味，随后是肉桂味（前提是加了这种调味料），咖啡的回味则消失殆尽。肉桂对身体很好，是坚果系饮品里

常见的撒料。

第五章：咖啡机

偏爱精品咖啡的你大可不必特意去买一台死贵的浓缩咖啡机，下面是一些市场上流行的家用咖啡机评测。

滴漏式咖啡机（美式咖啡机）

滴漏式咖啡机配上计时器最棒，有木有！为什么呢？相比没有计时器不能恒温加热的用不了几次就会出毛病的廉价咖啡机，有计时器的咖啡机煮出来的咖啡口感中上等呢。

胶囊咖啡机

Keurig和Tassimo是市面上较为流行的两款胶囊咖啡机品牌。二者均能做出多种口味的咖啡，还包括热可可。虽说加水量可以人为控制，但这也是胶囊机的不足之处——胶囊机的预设容量是一杯咖啡的用水量，大概是113克或226克。而且，胶囊机没有热奶的功能，如果想喝奶咖还要另配一台奶泡机。卡布奇诺咖啡、拿铁咖啡还有摩卡咖啡里通常是不含液体奶的，那都是速溶粉。Keurig和Tassimo的主要服务对象是爱好黑咖啡，以及意式浓缩咖啡里添加奶油的康宝蓝咖啡。

浓缩咖啡机

自制一杯浓缩咖啡，方法有三。其一便是用法压壶。把咖啡粉倒进壶底，水烧开后倒进法压壶，2分钟后压下压杆，随后把咖啡液体倒进杯中，依口味可以加入热牛奶。

其二是用Bialetti（比乐蒂摩卡壶），放在热源加热制作咖啡。往下壶里倒水（不要超过泄压阀），然后把咖啡粉装进粉槽，最后拧紧上壶放于加热源上。水沸腾挥发的蒸汽会通过气压把热水从下壶中粉槽的导管经过咖啡粉过滤出香浓的咖啡到上壶。摩卡壶很适合做单杯咖啡。

Bella（贝拉），是家用电咖啡机品牌。市面上符合物美价廉咖啡机的，非她莫属。Mr. Coffee（咖啡先生）则因其过多的塑料配件而略显廉价，Hamilton Beach（汉美驰）曾风光一时，但近年也开始用上了塑料配件。贝拉咖啡机的过滤槽可以用洗涤液清理，如果蒸汽喷嘴被水汽或是牛奶堵上了，喷嘴还可以卸下来。不论买回家的浓缩咖啡机是什么牌子的，喷嘴都应该可拆卸清洗。要是牛奶糊在外表，喷嘴还应该能浸泡过夜。

第六章：给咖友们的小提示

你是不是越来越离不开咖啡了？没人不爱咖啡带来的瞬间快感，谁都离不开它了呢。爱喝咖啡的你或许已经知道如何制作一杯完美咖啡，难道不想再了解一些关于咖啡的知识吗？

很多学术报道上都说，上午10点前不要喝咖啡。因为身体时时刻刻都在受到荷尔蒙的影响，而咖啡很可能会打断这种激素调节（皮质醇）。通常是早上8-9点、午餐前后以及晚餐时分激素达到最高值时，身体机敏度最高。当体内激素从高位回落，也就是上午10点和下午2点饮用咖啡效果更佳，因为此时咖啡因能促进皮质醇的生成，更好地起到提神作用。

那些学术研究还说，每天摄入咖啡因的安全剂量是400毫克。其实一天摄入200毫克就足够提神醒脑的了。

咖啡因能提神，这无可厚非，可一旦排出体内又会让人觉得疲惫不堪，精神萎靡。

花式咖啡里添加的东西越多，饮料里所含的咖啡因就越少，同时意味着更多的糖和碳水化合物，带来更多脂肪。

还需要说的一点，每一位“骨灰级”咖友都应该知道——咖啡因会减少身体的氧气供给，而身体没有氧气供给是无法正常运转的。所以有很多咖友都遇到过腿抽筋的尴尬，虽说加强锻炼可以减缓抽筋现象，但往往是在锻炼身体时发生了抽筋。这是因为咖啡因阻碍红血细胞的无氧呼吸。因腿抽筋而苦恼的咖友可以考虑一下脱因咖啡。

最后需要说的是，别以为“脱因咖啡”一点咖啡因都不含，那里面还是有些微量咖啡因的。但脱因咖啡可以减缓咖啡因对身体产生的刺激。不信你可以喝上两个礼拜的脱因咖啡试试。你的身体会渐渐降低咖啡因的“耐受性”，同时也不会因为戒掉“咖啡瘾”而感到四肢无力。最

终你会发现，一杯经过脱因处理的咖啡比正常的咖啡更提神醒脑。喝脱因咖啡更能激发身体活力，提高一整天的工作效率。

说在最后的话

再次感谢你的购买！

我希望这本书满足了你的求知欲，也希望这阅读过程为学习咖啡增添了一份乐趣。关于咖啡的起源、如何挑选适合自己的咖啡豆、如何自制一杯完美的咖啡，还有制作花式咖啡的小窍门、为完美咖啡挑选咖啡机，你懂的够多啦！别忘了写在最后的小提示噢~

好啦，如果你喜欢这本书，那就留下你的想法吧。我会不胜感激的！

谢谢！

祝好运！