

風靡世界的咖啡文化

50223林芳竹

認識咖啡

咖啡是指經過烘焙過程的咖啡豆所製作沖泡的飲料。

咖啡是人類社會流行範圍最為廣泛的飲料之一。

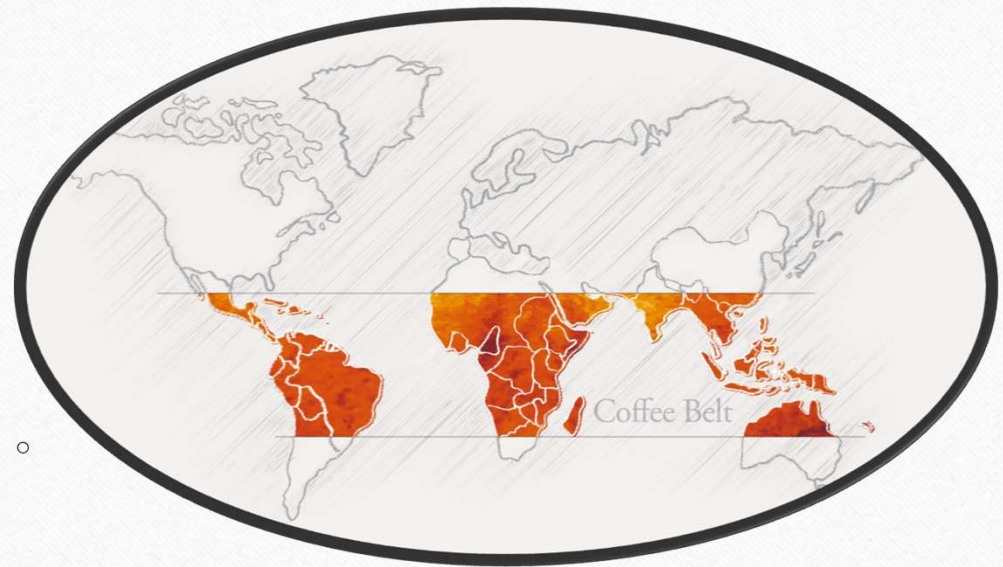


起源

以Kaldi牧羊人的發現為咖啡傳說中最普遍的說法，在西元600到800年間，衣索比亞Kaldi牧羊人發現他的羊群吃了樹叢中某種果實後，變的異常興奮特別有活力，所以去檢了一些櫻桃紅色的果實來品嚐，因此發現這種果實讓他充滿活力更加清醒。之後有僧侶聽說這件事情，去品嚐這種果實，覺得苦澀而失望的將果實丟入火中，反而發現發出濃郁的香氣，因此將這種烤過的果實煮成飲料，喝了這種飲料後能讓他們保持清醒，這似乎就是世界上的第一杯咖啡的發現的傳說。

產地

適合栽培咖啡的地區以赤道為中心，
南、北緯各25度的環狀地帶。
環狀地帶被稱為咖啡地帶或咖啡區域。



產區

- 中南美洲圈：
巴西、哥倫比亞、瓜地馬拉、
委內瑞拉、墨西哥、牙買加等。
- 東南亞圈：
印尼的爪哇和蘇門答臘、越南、印度等。
- 阿拉伯非洲圈：
阿拉伯、衣索比亞、肯亞、坦尚尼亞等。



品種

- 阿拉比卡(Arabica)
- 羅姆斯達(Robusta)
- 賴比瑞亞(Coffea Liberica)

主要成分

- 咖啡因
- 蔗糖
- 酚酸
- 脂肪
- 蛋白質
- 纖維
- 礦物質



關於咖啡因

- 咖啡的主要活性成分。略帶苦味，熔點高達 237°C ，因此烘焙好的咖啡熟豆，其咖啡因幾乎完整保留下來，並在萃取時會融入杯中。咖啡因的作用主要是刺激循環系統和呼吸系統、中樞神經系統，特別是大腦皮質層的腦細胞，適量的咖啡因亦可減輕肌肉疲勞，使人提高警惕性、情緒激昂、減輕睡意及肌肉疲勞，維持持久的工作能力。亦能提高身體基礎代謝，抗老化，具有利尿作用，並能促進消化液分泌刺激腸胃蠕動，幫助排便。咖啡因還可以縮短人的反應時間並提高反應能力，因此在奧運會中被列為違禁品；但過量攝入咖啡因也會帶來副作用，使人失眠、煩躁、易怒；由於它會促進腎臟機能，有利尿作用，幫助體內將多餘的鈉離子排出體外，但攝取過多也會導致咖啡因中毒。

阿拉比卡(Arabica)

- 生長條件

- 1.肥沃的土地或火山灰土地

- 2.充足的溼度、適當的日照與遮蔭，平均氣溫約20度

- 3.適合種植海拔900~2000公尺的山坡地上

- 生長形狀:長橢圓、溝紋窄而曲折。

羅姆斯達(Robusta)

- 生長條件
 - 1.耐乾旱、耐多雨、耐高溫
 - 2.對蟲害抵抗力強
 - 3.適合種植海200~600公尺的山坡地上
- 生長形狀:半顆外形較渾圓、溝紋較直。

賴比瑞亞(Coffea Liberica)

- 生長環境
 - 1.不耐寒
 - 2.生長在平均溫度為20℃左右
 - 3.適合種植海300~400公尺的山坡地上
- 生長形狀:呈對半的橢圓形，腹面平坦，中央有一條淺溝，背面隆起。

常見單品咖啡

- 藍山咖啡
- 巴西聖多士咖啡
- 哥倫比亞
- 可那咖啡
- 曼特寧咖啡
- 摩卡咖啡
- 吉里馬札羅咖啡
- 肯亞咖啡
- 爪哇咖啡

烘焙程度

- 淺烘焙：酸性強，香氣中含有青草味
- 肉桂色烘焙：香味佳、酸性強、表面無油
- 中度烘焙：香味佳、酸性柔和，屬於美式烘焙
- 強烘焙：顏色、香氣佳，藍山咖啡烘焙到此
- 城市烘焙：苦味比酸味強，適合東方人。
- 市區烘焙：以苦味為主，適合沖冰咖啡
- 法式烘焙：苦味強、香氣濃，適合加牛奶
- 義大利式烘焙：表面有油脂，適合義式濃縮咖啡

研磨程度

- 細研磨：義式濃縮咖啡、土耳其咖啡
- 中研磨：美式咖啡、虹吸式、濾紙式滴泡法
- 粗研磨：濾壓式咖啡壺、冰滴式咖啡

器具和煮法簡介

- 美式咖啡機
- 濾紙式滴泡法
- 虹吸式咖啡煮法
- 濾壓式咖啡壺
- 比利時咖啡煮具
- 冰滴式咖啡
- 義式濃縮咖啡

美式咖啡

說明如右

產品說明圖



使用圖示



濾紙式滴泡法

注入熱水的壺，壺嘴最好細長一點，才能將咖啡粉末沖滾開來。注水的動作，必須均勻持續而緩慢定量，第一階段先以約與咖啡粉末等量的熱水，將粉末從中間慢慢順方向繞圈濕潤沖泡開來，見底下有些許咖啡滴落即停止注水。約等10-15秒左右，當咖啡粉充分發酵、水份完全滲入粉末，再注入下一階段的水。

熱水須分二或三次重複注水沖滾開來，注意，注入的水流量，約與滴注出的咖啡水量均等。靜待咖啡濾泡萃取量到達所要的份量，即可停止注水並將濾杯移開不再萃取。



虹吸式咖啡煮壺

1. 先將熱水倒入下壺，上壺放入咖啡粉後斜插入下壺。
2. 下壺以酒精燈大火加熱至沸騰。
3. 下壺水沸騰之後，扶好虹吸壺晃動幾下以平衡水溫，並將上壺插正。
4. 當下壺開水上升至上壺的一半時，將火力轉為小火。
5. 開始進行第一次攪拌，以同方向畫圓迅速攪拌。
6. 攪拌之後，觀察上壺的泡沫層、咖啡粉層和液體是否有明顯分層。
7. 持續加熱 45 秒後，將虹吸壺離火再次攪拌，以把空氣拌入其中。
8. 等待上壺液體流回下壺後，虹吸咖啡就完成了。

（可用一個濕抹布擦拭下壺，加速咖啡液流回的速度）



濾壓式咖啡壺

1. 先將需要的咖啡粉放入濾壓壺中。
2. 將溫度約略90~95度的熱水注入壺中，開始注入3/1的水等待咖啡粉吸收水分膨脹，緩緩上升(就是咖啡的悶蒸)，繼續將水完全注入及輕輕攪拌混合。
3. 蓋上蓋子後，靜置約4~5分鐘，將壓桿往下壓，把咖啡壓到最底部。
4. 過濾後的咖啡液倒入杯中，即可飲用。



法式濾壓壺



1. 先將濾壓壺
溫熱後，加入
適量的研磨咖
啡粉。



2. 先倒入少量
沸水悶蒸十秒
，再將熱水注
滿，蓋上蓋子
浸泡。



3. 適當時間後
按下把手，將
濾網下壓，即
可倒出美味的
咖啡囉！

冰滴式咖啡

說明如右



冷萃 / 冷釀式咖啡

說明如右



義式濃縮咖啡



1) 把濾器放入沖泡把手，加入咖啡粉，並用填壓器填壓



2) 把沖泡把手鎖在沖泡頭上



3) 放置一個咖啡杯在沖泡把手咖啡出口正下方



4) 按咖啡沖泡鍵開始沖泡。



5) 沖泡開始，咖啡從咖啡出口流入杯中。



6) 完成

