

咖啡·健康·品生活

# 打造屬於您的Cafe生活提案

台灣人愛喝咖啡，但卻不一定懂得如何喝咖啡。怎麼沖？怎麼喝？怎麼品？甚至怎麼喝才能兼顧健康？為自己打造最完美的咖啡生活提案。文／洪詩茵 攝影／楊樹山 部分照片資料提供／朱雀文化《手沖咖啡的第一本書》、七個醫師的咖啡



## 根

據業者估算，台灣人每年平均喝掉一百杯以上的咖啡，咖啡早已成為台灣人生活的一部分。

## 咖啡·生活

近幾年，手沖咖啡愈來愈流行，尤其愈來愈多人喜歡自己動手沖咖啡，讓咖啡不僅僅是一杯飲料，更成為生活的一部分，一杯咖啡帶來一份悠閒的生活時光，為生活加添美學。

## 自己動手沖訣竅



自己動手沖咖啡愈來愈流行，原因之一，不外乎可以便宜的价格喝到優質的咖啡；其二，手沖咖啡可以享受自己動手做的樂趣，更可以依據自己的喜好，藉由沖泡技巧微調咖啡的風味。

SCS咖啡魔豆屋創辦人郭維平提到，有千萬不要買只有兩片刀片的磨豆機，這氣會慢慢消散，所以，現磨現沖的咖啡最好喝，依自己需求買一台磨豆機，但

一位客人，二、三年前愛上喝咖啡，甚至自己學習手沖，後來鄰居、朋友都會到他家聚會，喝一口他沖泡的咖啡。每次沖泡不同的咖啡豆，他就會拍照做紀錄，咖啡儼然成為他生活的樂趣。

對於絕大多數熱愛自己沖泡的咖啡客，郭維平分享，手沖咖啡的訣竅，最重要的前提是「原料要好」，一杯好咖啡，生豆的品質佔七〇%、烘焙技巧佔二〇%，沖泡技巧佔一〇%，因此，建議大家可以在自己住家或公司附近找一家烘焙咖啡店，去了解、去熟悉。

在擁有好咖啡豆的前提下，要想自己沖泡出一杯好咖啡，重點如下：

一、投資磨豆機：咖啡豆研磨好後香氣會慢慢消散，所以，現磨現沖的咖啡

種磨豆機磨出來的顆粒大小不一，會造成味道散亂不集中。

二、挑選適合自己的手沖器具：濾杯與手沖壺一定要相對應，如果只有一、二人喝，就買二人份的濾杯及二人份的手沖壺，以免操作不當影響風味。

三、手沖技巧：水溫與注水是重點，因為溫度及注水速度都會影響咖啡風味。深焙咖啡最適水溫為八五～八六度、中焙咖啡最適水溫為八七～八九度、淺焙咖啡最適水溫九〇～九三度；而注水的時候，粉水比大約在一：十～一：十八之間，以同心圓為原則，方向維持一致，手要穩定，注水量不可忽大忽小，注水的速度也不可忽快忽慢，沖泡面上的佈水要平均。

郭維平以沖泡一八〇毫升的咖啡為例，「手沖咖啡萃取風味，是有順序層

## 手沖咖啡步驟



1. 咖啡豆秤重



2. 以熱開水沖洗濾紙及濾杯，同時燙壺



3. 研磨咖啡豆

4. 確認水溫  
(淺焙 90 ~ 93℃、  
中焙 87 ~ 89℃、  
深焙 85 ~ 86℃)

5. 倒入研磨咖啡粉



6. 維持一致的注水速度，順時針同心圓注入開水（可搭配電子秤與 APP，秤重並計算時間）



現澀味，所以控制注水的量與速度非常重要。原則上，咖啡顆粒細、沖水速度慢，其風味會偏後段的甜、苦，咖啡顆粒粗、沖水速度快，其風味偏前段的酸、甜，可依照個人喜好沖泡出自己較喜歡的風味。」



咖啡豆的包裝必須不透光，且有單向透氣孔。

即可，但不可放在廚房，咖啡豆的風味每天都在變，這樣也能喝到不一樣的風味。保存狀況良好，從烘焙日期開始，淺焙咖啡可放置二、三個

月，但深焙咖啡則最好能在一個月內喝完。而咖啡豆封存一定要選擇不透光的包裝，而且要有單向透氣孔，空氣只出不進，這樣就可以藉由咖啡豆本身產生的二氧化碳保護咖啡豆，千萬不可將袋內的空氣擠掉。郭維平並提醒，剛烘焙好的咖啡豆太新鮮，味道還沒出來，待烘焙完六到十天之後，再行研磨沖泡為佳。

但對於偶爾沖泡咖啡的人來說，常溫放置時間一久就會有變質的疑慮，郭維平說，可以將咖啡豆放置於冰箱中，但因咖啡會吸收環境中的異味，所以必須

次的，如果將其分為前六〇、中六〇、後六〇，以三個杯子盛裝，那我們喝到的味道就會分別是酸、甜、苦，融合成一杯就是咖啡味道的層次。但如果沖泡時間太長，沖到第四杯就會出現澀味，所以控制注水的量與速度非常重要。原則上，咖啡顆粒細、沖水速度慢，其風味會偏後段的甜、苦，咖啡顆粒粗、沖水速度快，其風味偏前段的酸、甜，可依照個人喜好沖泡出自己較喜歡的風味。」

## 咖啡豆保存訣竅



一杯咖啡的風味，受咖啡豆影響甚大，咖啡豆該如何存放才能維持最佳風味呢？以新鮮咖啡豆為前提，郭維平認為，應視每個人的飲用頻率而定，每

## 咖啡的點點滴滴特展

展期：5/12 ~ 11/13

地點：十三行博物館

傳說中最早的咖啡樹是由一位衣索比亞的牧羊人所發現，這顆神的紅色咖啡果實開啟了千年的咖啡之旅。此特展從咖啡的起源、歷史脈絡、咖啡豆的種植與後製、各式咖啡器具...，讓大眾透過對咖啡的歷史和生產流程的賞析，深入了解咖啡生產與公平貿易議題的關係。

做好隔離措施，建議計算好每次使用的量，分裝在小密封袋內，再以大密封袋封裝再冰存，每次使用只要拿出一個小密封袋，不用退冰直接研磨後立即沖煮，也可避免咖啡豆一直重覆冰封又退冰的循環，影響其風味。

## 點一杯最愛咖啡

除了自己動手沖泡咖啡，當進入一間專業咖啡廳，面對琳琅滿目的選項，又該如何挑選適合自己的咖啡？郭維平表示，曾有客人問他：「如何選擇咖啡？」其實這也是他創立咖啡店以來，想要傳達及教育的，通常碰到這種問題，他會先反問客人「喜歡什麼咖啡？」如果客人表示喜歡黑咖啡，那他就會進一步詢問客人喜歡酸、苦或甜，

如果客人的接受度高，他會在咖啡應有的基本味道上，帶領客人找到他真正喜歡的咖啡風味，「我曾經碰到一位表明不喜歡酸味的客人，透過我的引導，最後客人找到他最愛的咖啡竟然是帶酸味的咖啡。有時候，客人表現出來的喜好是過去的經驗造成，可能，他曾經喝過一杯不好喝的咖啡，而那杯咖啡是酸澀的。所以，我非常鼓勵客人進來店內聊咖啡，我也能藉此推廣品飲咖啡的正確觀念與方法。」

## 品味咖啡五感體驗

當客人真正懂得如何挑選咖啡之後，郭維平才會進一步教導客人如何品味咖啡。他表示，酸、甜、苦是咖啡最基本的味道，三者兼具味道才有層次，拉掉

其中一味層次自然降低，所以必須先導正客人對咖啡的觀念，才能更進一步學習品味。郭維平指出，咖啡的酸味與烘焙程度相關，基本上淺焙咖啡一定是酸的，因為保留咖啡最多原始的味道及營養、抗氧化力，而且只有好的咖啡豆才能淺焙。以瓜地馬拉火山區的咖啡豆為例，其味道非常豐富，花香、甜味、酸

味、堅果香味；當咖啡的味道會由酸轉甜就是好咖啡，而且，好咖啡的酸味是舒服的，例如柑橘酸、李子酸、蜜桃酸，並散發著水果香氣。

想要好好地品味一杯咖啡，首先要記得，剛沖泡好的咖啡，不要立刻喝，因為太燙會造成味覺不靈敏，這時是聞咖啡香味的好時機，到了大約六〇度是最適口的溫度，而依據烘焙程度的不同，也有不同的適飲溫度，深焙咖啡適合溫熱時品飲，甘苦味較明顯，放涼後苦味會明顯突出；中焙咖啡適合溫熱飲，可品出甜味、核果油脂味；淺焙咖啡熱、溫的狀態適飲，但要記得留幾口放涼品飲，水果韻味會瞬間在口腔爆發。

喝咖啡是種五感體驗的生活美學，郭維平表示，手捧溫熱的咖啡杯、舌頭接觸咖啡的厚薄感是觸覺；優美的咖啡器皿、巧手拉就的拉花是視覺；咖啡館裡研磨、沖泡咖啡的聲音、客人的交談聲是聽覺；喝咖啡的嗅覺則分為前、後味，趁咖啡熱的時候先聞一口鼻前味，喝進去之後，鼻子吐氣，可從吐出的氣息中嗅到鼻後味；最重要的味覺，主要來自滿布口腔的味蕾細胞，喝咖啡時不



要一口吞，而要讓咖啡盈滿整個口腔，甚至可在口腔中嚼一嚼，可以品嚐到咖啡的許多豐厚味道。

### 台灣優質咖啡莊園

挾著豐富評比教學經驗，郭維平曾巡迴各地喝遍台灣各莊園的咖啡，因此，也想藉此機會推薦台灣本土的優秀咖啡。

一、南投向陽咖啡：位於南投縣國姓鄉中正路上，曾榮獲台灣精品咖啡豆評鑑、中部地區精品咖啡評鑑、農糧署全國台灣咖啡生豆評鑑等多項咖啡評鑑獎項，其咖啡樹位於海拔八百到一千公尺間，特別推薦其蜜處理法的咖啡豆，擁有複雜的甜香，溫熱喝甜感極佳，放涼喝有蜜桃果酸甜味。



二、雲林古坑鄉崧岳：位於雲林縣古坑鄉草嶺村，曾榮獲農糧署全國台灣

二、雲林古坑鄉崧岳：位於雲林縣古坑鄉草嶺村，曾榮獲農糧署全國台灣

咖啡生豆評鑑、台灣國際咖啡節台灣咖啡烘焙大師等咖啡評鑑獎項，其咖啡樹位於海拔一二〇〇公尺，其水洗法與日晒法咖啡豆皆採中、深烘焙，帶奶油、酸微、甜感，風味平衡乾淨，醇厚甘甜、酒甜香。



三、嘉義陳皇仁莊園咖啡：位於嘉義縣梅山鄉太平村，嘉義「梅山三十六彎」之二十八彎，其咖啡樹位於海拔八五〇公尺，曾連續榮獲二〇〇八、二〇一〇台灣精品咖啡豆評鑑冠軍，其水洗法咖啡豆有柑橘類果酸、黑巧克力、甜感、醇厚滑順；日晒法咖啡豆帶熱帶水果風味、波蘿蜜、甜感佳、醇厚滑順。

三、嘉義陳皇仁莊園咖啡：位於嘉義縣梅山鄉太平村，嘉義「梅山三十六彎」之二十八彎，其咖啡樹位於海拔八五〇公尺，曾連續榮獲二〇〇八、二〇一〇台灣精品咖啡豆評鑑冠軍，其水洗法咖啡豆有柑橘類果酸、黑巧克力、甜感、醇厚滑順；日晒法咖啡豆帶熱帶水果風味、波蘿蜜、甜感佳、醇厚滑順。



熱帶水果風味、波蘿蜜、甜感佳、醇厚滑順。

### 咖啡達人 郭維平



郭維平原本在保險公司擔任行銷企劃一職，因為喜歡喝咖啡，從研究到以咖啡為業已有13個年頭，其創立的313咖啡魔豆屋，以教學與分享為主要理念，店內不僅販賣咖啡豆，也推出教學課程，更歡迎大眾進來聊咖啡，真正學會怎麼品味咖啡、沖泡咖啡。而其開發的「NO.1 巫師黑咖啡」、「NO.3 巫師創意咖啡」掛耳包，在北市商業處舉辦的「2014 咖啡掛耳包競賽」黑咖啡組及創意咖啡組，分別拿下第一名及第三名的肯定。

#### ● 經歷

2014 ~ 2017 台北精品咖啡商業發展協會 副理事長

2013 ~ 2014 台北職能發展學院「咖啡師評定」評審長  
2008 ~ 2015 台灣咖啡生豆評鑑 評審 / 主審  
2013 WSC 世界杯虹吸壺大賽台灣選拔賽主審、台北市咖啡節評審、台北市咖啡館評鑑評審、台北咖啡拉花大賽評審

#### ● 證照

英國 City&Guilds 咖啡調配師 認證訓練講師、評審  
美國精品咖啡協會 (SCAA) : CQI Q Grader 杯測師、金杯、講師、烘焙師認證  
台灣大學咖啡官能鑑定、巧克力官能鑑定、丙級飲料調製

#### ● 教學

2011 ~ 2014 台北市職能發展學院講師  
2011 ~ 2015 中華職業訓練中心講師  
2015 城市科技大學 助理教授  
2014 ~ 2015 景文科技大學 專家協同教學

#### ● 書籍

《手沖咖啡的第一本書：達人私傳秘技！新手不失敗指南》



## 咖啡·健康

咖啡的健康爭論頗多，什麼時候喝比較有效？什麼品種的咖啡豆比較健康？關於咖啡的爭論莫衷一是，究竟，咖啡怎麼喝才健康？怎樣才能放心品味一杯咖啡的悠閒時光？

## 喝不逢時健康打折

咖啡是公認的提神飲品，但為什麼有人喝咖啡有提神效果，但有些人卻愈喝愈困？主要是跟人體壓力賀爾蒙「皮質醇」相關，咖啡因可幫助刺激中樞神經，讓人精神抖擻，不過效用會受皮質醇（cortisol）濃度影響，而皮質醇與人的清醒相關。

美國馬里蘭軍醫大學神經科學家米勒（Steve Miller）曾表示，起床不久是皮質醇最活躍的時間，之後一兩個小時就會逐步下降，此外，皮質醇分泌還有兩個尖峰時刻，即是中午十二點到下午一點和下午五點半到六點半，在皮質醇分泌活躍的時候，因為身體本身就充滿活力，所以咖啡在此時影響輕微，幾乎是多餘的，更糟的是，此時喝咖啡還可能會養成愈喝愈濃的習慣，久而久之

甚至會對咖啡因形成抵抗力。

避開皮質醇分泌高峰時間，才能發揮咖啡提神的效果，早上至少要等起床過後一小時再喝咖啡，大約在九點到十一點半間，而下午則以一點到五點半是喝咖啡最恰當的時機，不過專家還是建議下午四點之後盡量勿喝咖啡，以免影響晚上睡眠品質。

## 損益兼具適量為佳

「七個醫師的咖啡」店長陳顯表示，根據咖啡的多項研究指出，咖啡對人體的好處：含有豐富多酚類物質，具有強力的抗氧化功能；有助新陳代謝，可增加消耗熱量的速度；可刺激腸胃蠕動，有益排便；可降低罹患失智症機率。同樣地，咖啡對人體的壞處：增加骨質疏鬆症機率，空腹喝咖啡容易傷胃，高劑量的咖啡因會引起焦慮，睡前喝咖啡易失眠，不好的咖啡豆含有黃麴毒素。

喝咖啡之於健康是好是壞沒有醫學上的定論，重點是要適量，陳顯強調，正確飲用咖啡才是可依循之道，若以咖啡因計算，一天不可超過三百毫克；若

以杯數來計算，一天至多二到三杯。不過上述是以一般健康的人來說，若為



孕產婦、高血壓患者、腎衰竭患者或消化性潰瘍患者還是不宜飲用，因為咖啡會通過胎盤被嬰兒吸收，進而影響嬰兒的頭腦、心臟，而且咖啡因也會隨者乳汁被嬰兒吸收，所以產婦及孕婦都應戒之；此外，咖啡因會使敏感患者血壓升高，所以高血壓患者同樣不宜；而腎衰竭患者若有高血鉀現象，需配合限鉀飲食，也是不宜；而咖啡會刺激腸胃，自然不合消化性潰瘍患者飲用。

## 咖啡天然尚好

正確飲用咖啡的原則，還應包括選擇對的咖啡，何謂對的咖啡？可從成品與源頭兩方面來看，陳顯表示，咖啡的種類很多，三合一&二合一調和咖啡、罐裝咖啡、專賣店咖啡等，依據「七個醫師的咖啡」健康喝咖啡的原則，他們

七個醫師的咖啡店景



啡樹」來看，陳顯表示，世界上一共有四種咖啡樹，但現在市面上的咖啡主要是阿拉比卡種（Arabica）與羅巴斯塔種（Robusta）。阿拉比卡種咖啡樹不容易栽種，大多種在海拔的坡地上，採摘也需要人工進行，但勝在味道均衡、咖啡因含量也較少；而羅巴斯塔種的比較容易栽種，耐熱、耐寒、耐濕、耐旱、耐病，也比較容易採收，可以震盪機器採收，但生產出來的咖啡豆香氣很差，苦味有餘、酸度不足，而且咖啡因含量很高，羅巴斯塔種大多用來製作即溶、罐裝或沖泡式三合一咖啡。

比較推崇喝咖啡的原味——黑咖啡，即溶、罐裝咖啡的內容物幾乎是人工甘味、合成脂肪、化學香精或防腐劑的混合，遠不如濾泡式黑咖啡健康。此外，亦不建議添加奶精等調合物，至於拿鐵雖然較好，但腸胃不好者也必須避免。

再從咖啡的源頭「咖

### 咖啡因含量與烘焙

除了咖啡樹種之外，烘焙與沖泡時間也會影響咖啡因，咖啡因的濃度會隨著烘焙程度不同而改變，咖啡風味也會受烘焙程度影響。陳顯指出，咖啡因含量和烘焙程度呈反比，因為咖啡因在烘焙過程中會被破壞，所以，淺焙咖啡的咖啡因含量會比較高；而酸味和烘焙程度同樣呈反比，果香味也會隨著烘焙程度加深而遞減，偏好果酸味者可選擇淺焙咖啡豆，喜歡濃郁甘香口感者，則可選擇重焙咖啡豆。

不過，亦有另一說法，郭維平認為，烘焙程度對於咖啡因含量雖有影響，但差距並不大，深焙咖啡豆的組織比較鬆散，因此沖泡的時候咖啡因的釋放會比較多；而淺焙咖啡豆因為組織比較結實，沖泡過程釋放的咖啡因就會比較少。

而沖泡萃取的時間，與咖啡因濃度則是呈正比，陳顯指出，萃取時間愈長，咖啡因釋放愈多，一般人普遍以為義式濃縮咖啡的咖啡因含量最高，其實完全錯誤，義式濃縮咖啡的萃取時間最短，咖啡因含量自然最低。此外，咖啡豆研

### 咖啡達人 陳顯

「七個醫師的咖啡」店長，七位醫師來自不同的醫學院及科別，常常相約聚會，咖啡是他們友誼的潤滑劑，為了兼具美味與健康，醫師們逐漸開始注重咖啡豆的品質，龜毛地找出生豆的產地，買生豆自己烘焙，更訂出特殊的「七個醫師的咖啡」咖啡豆的烘焙溫度及火侯，並結合身心障礙照顧團隊，成立職業訓練中心，將製程交給學員，藉此給予身心障礙者一份穩定的工作，讓咖啡不僅僅進入生活，更成為公益關懷的一部份！

雖然「七個醫師的咖啡」的咖啡店目前因部分原因暫停營業，但網站及各販售據點仍持續販賣咖啡，也希望大家能多多給予這些身心障礙者一個支持與機會。



磨的顆粒愈細，咖啡因的釋放也會愈多。總而言之，只要掌握適量的原則，挑選好的咖啡豆，就可以健康地享受咖啡時光了！