



## 不只是飲品 喝的是生活

2013-10-27 記者 彭士捷 文



在現今社會當中，忙碌、緊湊，充滿著壓力的都市生活似乎攫走了許多人的活力。上班族們每天總是做著枯燥又重複的事情，讓人打不起精神工作。學生每天早上上課晚上又要打起精神讀書補習。這時候如果能夠來上一杯熱氣騰騰、香氣四溢的咖啡，往往能夠讓人更加清醒且工作及讀書的效率事半功倍。

而雖說現今人們飲用咖啡的習慣已經相當普及，甚至儼然成為了是一種全球性的文化。例如早上在各個街頭總是能看到許多人手裡拿著一杯咖啡，提著個公事包快步趕路，以及在都市中隨處可見的咖啡廳，總是溫暖地讓人流連忘返，彷彿忘了時間的流逝。但許多人並不了解「咖啡」其實大有來頭，它的製作程序以及種類，其實繁雜深奧的很，與發源自中國和日本的「茶道」有異曲同工之妙，並使許多人爭相投入咖啡的世界中而不可自拔。

### 因為羊咩咩 小種子崛起

咖啡主要生長在熱帶地區，從非洲的衣索比亞，中東的伊朗、土耳其，到中南美洲的巴西、宏都拉斯、哥倫比亞，以及夏威夷、印度尼西亞等地都有它的身影。而咖啡豆盛行的起源大約可以追溯到十世紀之前，非洲衣索比亞地區的某一位牧羊人發現一群可愛的小羊竟然在吃了咖啡樹上的紅色果實之後開始興奮地又叫又跳。經過來自阿拉伯的商人與僧侶們的實驗發現，這種果實確實可以讓人感到亢奮與充滿活力，於是他們將咖啡的種子從衣索比亞帶回阿拉伯地區。起初阿拉伯人並不了解咖啡豆具體該如何使用比較好，於是他們將其拿來當成發酵過後用來釀酒的工具，直到十三世紀左右，才漸漸開始以研磨及烘焙的方式將其改良。而在當時，咖啡已經成為了阿拉伯極為盛行的飲品，特別是在人們發現它具有提神醒腦、安定神經以及緩解各種生理疼痛的功用之後，更是使其成為了一種日常休閒的飲品以及社交的工具。而到了十六世紀左右，隨著地理大發現以及全球化的開始，咖啡文化也漸漸地傳播了出去。而這種獨特的文化也漸漸地帶起了一股風潮，席捲全球。許多熱帶或高山地區都爭相種植咖啡樹，因為其所帶來的商業利益與文化價值大得無法想像。



咖啡種類多，消費者可體驗不同風味的咖啡。(照片來源/中時電子報)

### 提神又醒腦 現代生活救星

說到咖啡所具有的功能，可能讓人又愛又恨，其所帶來的好處多多，但飲用的習慣不好也是會造成生理上的極大問題。現代醫學指出，咖啡可以刺激人們的中樞神經，讓人在充滿精神、消除疲勞的同時還能提高專注能力與學習效率。除此之外，咖啡還具有促進脂肪分解、提高新陳代謝以及利尿、抗憂鬱、整頓消化系統等優良作用。最重要的是，咖啡內所含有的一種叫做亞油酸的物質，可以有效減少血液凝塊與血栓形成，間接地降低罹患心血管疾病的機率。當然，過量地飲用咖啡因，也會造成心悸、心律不整等心臟疾病，而眾所皆知的骨質疏鬆症以及胃潰瘍，甚至是精神上的失眠等問題更是常常發生。

不過，只要控制好一天之內喝的咖啡不要過量，在利大於弊的情形下，咖啡當然也就隨之盛行了起來。例如現在人們普遍會在吃完早餐後買上一杯香醇濃郁的咖啡，除了提神醒腦之外，還能夠調劑身心，讓自己擁有滿滿的活力。而除了上班時間以外，喝咖啡也儼然形成了一種社交文化。

媒體歷屆廣告

#### 推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

#### 總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

#### 本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

#### 本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

#### 本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡  
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界  
陳思享 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方  
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲  
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員  
張婷芳 / 人物

人們會與三五好友相約在咖啡廳閒話家常，不論是在下午茶的時間或是繃緊了一天的神經終於能夠放鬆的夜晚，享受著那溫暖舒適的燈光與輕鬆寫意的音樂，敞開心房向朋友訴說自己的心事與煩惱，或是在簡單的音符搭配中傾聽著對方。當然，你也可以獨自一人享受那悠閒的時刻。點上一杯香濃的熱拿鐵，從書包拿出今天在書店精心挑選的新書，仔細地翻閱著、品味著，在柔軟舒適的沙發椅上，享受著咖啡的滋味，也是享受人生的滋味。



人們在咖啡廳中邊喝咖啡邊分享生活中的點滴。(照片來源/彭士捷攝)

## 眾多風味 引發熱潮

在享受飲用咖啡所帶來的精神饗宴的同時，許多人開始想更進一步地了解咖啡，畢竟咖啡的種類眾多，口味也不盡相同。例如深度烘焙的曼特寧咖啡，香味濃郁，口感較苦，但喝起來卻厚實香醇，苦而不澀；輕度或中度烘焙的牙買加咖啡，酸、甜、苦具備，口感平均，香氣濃厚，尤其是藍山咖啡，因為其獨特的高海拔及良好的生長環境，因此品質最好，堪稱咖啡界中的霸主。而摩卡咖啡就是雖然採用中深度烘焙，但口味仍然偏酸的種類，但是那種酸是帶有甘甜的微酸，並不會讓人嘔吧著嘴且睜不開眼。

沖煮的方式也會影響口感，例如義式咖啡Espresso採用義式濃縮機高壓萃取咖啡豆的精華。虹吸式採用真空方式分離沸水與咖啡渣。手沖過濾式利用濾紙過濾並經由緩慢倒入沸水溶出咖啡粉的精華。

由此可見，從咖啡的品種、產地到烘焙的過程與沖煮的方法，都會影響到一杯咖啡被沖煮出來之後的風味。人們甚至可以額外添加牛奶或焦糖及巧克力等配料而形成我們最常見到的拿鐵或馬琪亞朵及摩卡等咖啡。這就像是排列組合一樣，人們除了到咖啡廳或便利商店購買現成的咖啡之外，還可以在家自製各種不同組合的變化，除了能調配出最適合自己的口味，更能夠享受到一杯咖啡從手中誕生的成就感。



許多年輕人也開始挑戰自製咖啡。(照片來源/彭士捷攝)

## 不只是飲品 是生活

總而言之，咖啡雖然只是一種全球盛行的飲品，但它也衍伸出了許多獨特的文化。人們會愛上它，絕對不只是因為它香醇濃郁的口感以及它能夠提神醒腦、降低疾病的功能，而是它讓我們在生活中有了更多的調適。我們能夠享受與人一起喝咖啡時所帶來的寧靜悠閒，並使身心靈因而放鬆。我們也能自己動手製作，購買自己喜愛的磨豆機及沖煮設備，並隨著心情調配自己的獨特風味，就像人生一樣，有時酸有時苦有時甜。其中的變化，值得人們細細品味。

### 總編輯的話

本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出

走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

▲TOP

關於喀報 聯絡我們  
© 2007-2014 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0