

我的咖啡小日子

忙碌的早晨中

在工作或唸書的空隙中

插入一小段Coffee Break

生活得以點綴

讓我們一起

享用咖啡吧！



coffee
love.

認識咖啡

咖啡 coffee是採用經過烘培的咖啡豆所製作出來的飲料，通常為熱飲，但也有作為冷飲的冰咖啡。

想喝杯好喝的咖啡，你會怎麼做呢？



到常去的咖啡館、或是探訪對味到堅持的店家、
如果在家自己煮，我們所追求的就是自己所喜愛的風
味。

然而，即使是同樣咖啡，也會因鮮
度、烘培度及沖煮方式不同而產生不同
風味，這就是咖啡會讓人覺得迷人又難懂的原因；
但反過來說，那也是咖啡的奧妙與趣味之處。

My coffee



咖啡 3 守則

只要做到這三點，

您手中的咖啡將變得分外美味。

認識咖啡、了解自我喜好。

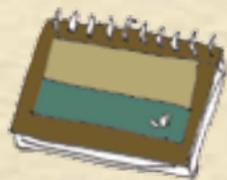
學習正確的沖煮方式。

珍惜與夥伴一起喝咖啡的時光氣氛。



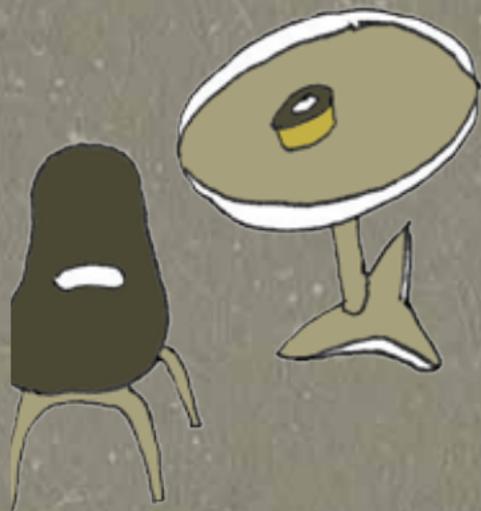
探尋 古坑咖啡
喝好咖啡

很少人知道雲林縣古坑鄉
有一座台灣咖啡山
日據時代
古坑咖啡曾是天皇貢品
聽說今天
古坑咖啡又找回昔日光彩



My coffee 

古坑咖啡歷史
世界咖啡分布





咖啡豆的世界



咖啡世界地圖

coffee world map



來一杯

雲林古坑

手沖香純咖啡

古坑咖啡的背後

似乎就代表了一部台灣的微型農業史。

連全球知名的連鎖咖啡星巴克，也不敢
忽視台灣咖啡的實力。

根據史料咖啡早在一百多年前即已漂洋過海的來到
台灣。

清光緒2年(1876)福建巡撫丁日昌奉派至台灣主持事務，1877年釐定「撫番開山善後章程二十一款」中第十六條有以下的敘述：「.....令其擇避風山坡種植茶葉、棉花、桐樹、檀木以及麻、豆、咖啡之屬，俾有餘利可圖.....」，這是目前有關台灣何時開始種植咖啡的第一筆紀錄。

另根據台灣總督府殖產局技師田代安定及澤田兼吉之調查報告，紀錄台灣最早試種咖啡是在清光緒十年(1884)：「有一位與大稻埕的德記洋行有貿易關係的英國人，從馬尼拉引進咖啡，種植於現今三峽一帶」。

古坑從何時開始種咖啡呢？根據圖南產業株式會社在民國三十五年十二月三十一日的事業概況中記載：「古坑栽培咖啡是從昭和5年(1930)開始，而將咖啡採事



業管理化是在9年（1934），苗圃位於現今崁頭厝六斗坑，即現在劍湖山摩天輪下方，由咖啡耆老黃耕子先生擔至荷苞山一帶栽種，於昭和14年（1939）栽種面積達21甲餘，銷售至台北市「池內商會」及嘉義市「藤井食料店」等，後再推廣種至現今桂林、華山、樟湖一帶，面積達一百餘公頃。

民國三十四年日本戰敗退出台灣，咖啡事業由國民政府接收，三十五年成立台南縣經濟農場，三十九年底改制為雲林縣經濟農場，開始大力推廣種植桐油林、咖啡林，四十五年農復會（農委會前身）在美援的幫助下撥付經費支持咖啡事業，四十七年在斗六市破土興建遠東最大的咖啡工廠，當時場長為陳連茂、咖啡小組召集人黎維槍、荷苞工作站主任林炳蒼、烘焙師陳守宜、總務倪裕琨、主計黃茂松、農場領班黃耕子……等等皆參與其中。

趁著徐徐晚風，應該前往當地著名的華山地區，享受山區夜景。華山地區有不下五十家沿著山路、可以眺望夜景的複合式餐廳。這些餐廳經營者，大多是當地栽種茶、檳榔等農作物的農民。

想把心情放鬆，就去古坑走走，讓山林及咖啡香洗滌身心吧！

My coffee 

台灣咖啡分布

咖啡品種介紹



台灣咖啡分布

高山型風味豆或稱山地咖啡

地理環境：白天日照稍足，晚上稍為寒冷。

特色：花香味。

已知分布地區：嘉義梅山、大埔、中埔、瑞里、阿里山，南投仁愛。

高原型風味豆或稱高原咖啡

地理環境：熱帶型氣候，乾濕季分明。

特色：香料味、巧克力味

已知分布地區：高雄、屏東三地門、泰武。

島嶼型風味豆或稱島嶼咖啡

地理環境：海島型氣候，常年海風吹拂，日夜溫差大。

特色：巧克力味。

已知分布地區：花蓮、台東。



咖啡豆



咖啡豆品種有哪些？

目前全球主要栽種的有阿拉比卡(Arabica)、羅布斯塔(Robusta)及賴比瑞亞(Liberica)等三原種，其中阿拉比卡占世界產量76%，因風味最佳、香味好、味道均衡、品質最優、市價最高。為市場主流。阿拉比卡之下又分數十品系，以下介紹國際最盛行的六支豆子：



Typica (帝比卡)

古老原生種，最早在衣索比亞最先發現的豆種，被推廣至各地後，因地形氣候土壤等自然條件，衍生出很多變種。帝比卡風味含有甜味、乾淨、厚實的BODY。

Bourbon (波旁)

衣索比亞、葉門的阿拉比卡變種，波旁的咖啡櫻桃可以是一般的紅色，還有黃色、橘色等，櫻桃熟得快，豆型小，風味大概呈現複雜的酸度。





咖啡的世界

Geisha (藝伎)

藝伎源自衣索比亞一座名叫GEISHA的山上，一九六三年從哥斯大黎加引進至巴拿馬，因為產量低，但一般農人種植意願不高。巴拿馬翡翠莊園首次帶著GEISHA參加巴拿馬全國咖啡杯測大賽，並且贏得冠軍，此後一連四年都得冠。翡翠裝原GEISHA風味:整體乾淨明亮、細緻度好、油脂(body)細膩、佛手柑、蜂蜜、蘋果、柑橘、香料、花香、莓果、茶香、杯底餘韻香氣細膩。

Caturra (卡杜拉)

卡杜拉是BOURBON(波旁)的一個單基因的變種，產能與抗病力均比波旁佳，且樹株較矮，方便採收。風味與波旁豆不相上下，更重要是適應力超強，不需要遮蔭樹，稱為曝曬咖啡(SUN COFFEE)。卡杜拉口感充斥著水果味，莓果的酸氣，尾韻充滿藍莓的影子，生豆看起來硬硬綠綠的，這就是卡杜拉最大的特點。

Pacamara (帕克馬拉)

這支豆子是經由人工結合PACAS與MARAGOGYPE培育出的新品種，愈高的海拔產地風味愈佳，呈現平衡豐富的花香、辛香。

KENYA (肯亞)

屬於水洗處理阿拉比卡種咖啡，對於喜歡喝酸味明顯咖啡的人來說是不可多得的選擇，雖然有鮮明個性，但是在風味上算是相當平衡，因此仍算是很順口。







咖啡栽種環境條件

適應區域

咖啡新苗會被放進栽培盆，移入苗圃，有了屬於自己的一方天地。在台灣的咖啡苗圃棚架上，常以黑紗網罩覆蓋保護，避免新苗受陽光直射。一年後幼樹逐漸步出溫室，移植於栽培地，直接面對大自然的考驗。在台灣通常移植到平原、低海拔台地、山坡地或高海拔山坡地。

雨量&溫度

咖啡需要每年降雨量在1,500~2,000公釐之間，溫暖的氣溫約15 ~ 25°C最適宜。

海拔高度

阿拉比卡種咖啡如果種在赤道附近，高度大約在2,500公尺為適；如果種在南、北回歸線附近，則可栽培在約300~1,000公尺的高度，但仍須注意霜害的問題。

土壤

苗床最好選擇平坦而又稍緩斜、容易灌溉，並且排水性良好的地點。種植咖啡的土壤特性最好在符pH值4.2~5.1之間，屬酸性較強的土壤。

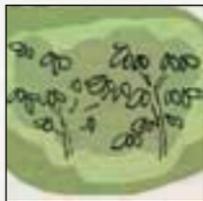


咖啡豆是農產品

咖啡豆的生產過程

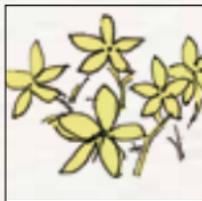


咖啡樹



通常咖啡種子在播種後兩個月發芽，咖啡苗放置在專用的苗床上培育。之後長到數十公分的階段時，就移植到咖啡園裡。

開花



咖啡樹經3年成長後就會開始開花。在乾燥期的雨後，可愛的小白花會依序先後在枝條上綻放，散發出茉莉花般的香氣。

結果



花謝後數日會長出綠色的果實。約6~8個月果實逐漸膨大成熟成鮮紅色，因其顏色與形狀而被稱做「咖啡櫻桃」。

採收



由於同枝條上的果實成熟度不同，因此必須以人工一粒一粒地手摘採收。有些產地的樹身較高，則須架設梯子採收。

處理

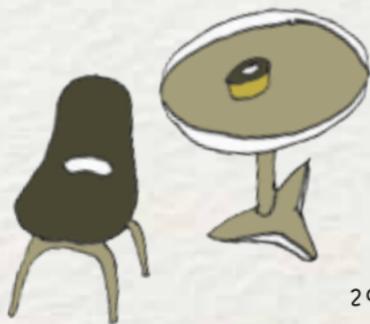


從果實取出種子的方法，分成太陽曬乾去除果肉的「日曬法」，以及泡水去除的「水洗法」兩種。

出貨



處理完成的生豆，以手工挑去未熟豆等缺點豆和石頭等異物，再依大小和比重等加以分級、出貨。



一杯咖啡怎麼來？



目前較普遍的生豆處理法

要取得200克生豆需水洗1公斤果實，同時約需消耗2~10公升的淨水，成本高。

優點：酸味及明亮感較日曬豆佳，風味也較乾淨。

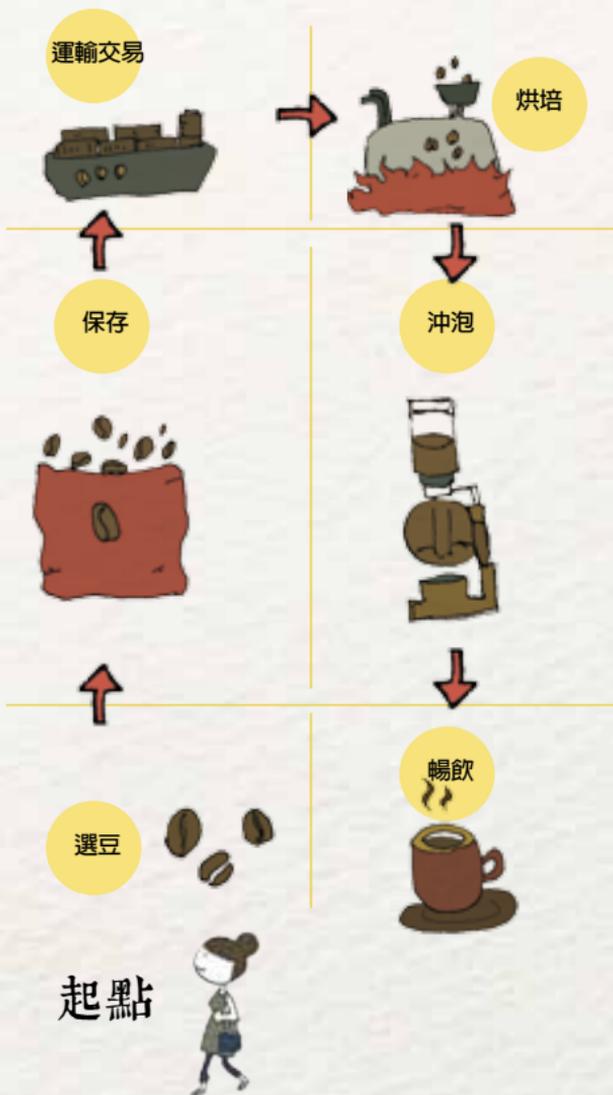
原稱為「PULP NATURAL」意即為帶著黏膜進行日曬乾燥

在日曬過程時不易乾燥，所以需全程嚴密控管、翻動，避免產生不良的發酵味。

優點：完美執行可增強咖啡的甜度。

最古老的生豆處理法

優點：生豆在果肉內自然乾燥，吸收果實精華，所以果香濃郁，甘甜明顯，醇厚度優。



一杯好咖啡的條件



烘培

▶ 生豆經過烘培後，才會散發出香氣。咖啡豆在剛完成烘培的時刻香氣最為濃烈。



烘培

▶ 生豆經過烘培後，才會散發出香氣。咖啡豆在剛完成烘培的時刻香氣最為濃烈。



磨豆

▶ 研磨後的粉末顆粒大小分為極細研磨至粗研磨等四種程度，建議讀者在飲用前再研磨。



萃取
(沖泡)

▶ 只要選擇對自己而言最方便的萃取法即可。並透過反覆操作，使咖啡呈現較一致的風味。

像音符一樣，快樂!!，

我被咖啡香 圍繞!



在古坑擁有
優雅的咖啡生活。



引出 咖啡豆的風味 各種烘焙度的風味差異



想要喝到好喝的咖啡

首要的第一步就是取得自己喜歡的咖啡豆，無論是用多昂貴的器材、按照說明方式沖煮，若是最重要的咖啡豆狀態不好的話，也無法煮出好喝的咖啡。

烘焙度大致上分為**3**個階段：

淺焙、中焙、深焙。

其中再細分**8**個階段，外觀的顏色變化從淺茶色到深茶色、接近黑色的茶色。

一般而言，淺焙酸度較強而深烘焙的苦味較強。無關豆子本身的個性，烘焙度的風味變化在每種豆子上是相通的，因此可以將這點作為決定自我喜好的一項基準，可以事先記下來。

淺焙

- 淺烘焙
Light Roast
酸味強烈，幾乎感覺不到濃稠度和香氣，主要用於杯測而非飲用。
- 肉桂烘焙
Cinnamon Roast
和Light一樣是杯測用比較多，主要適合用在酸質佳的咖啡豆上。

中焙

- 中烘焙
Medium Roast
如栗子般的顏色。口感柔和，酸中帶著些微苦味。
- 中深烘焙
High Roast
稍微深一點的中烘焙，酸味和苦味的平衡感佳。是最容易表現出豆子個性的烘焙度。
- 城市烘焙
City Roast
中深焙階段，酸味被壓抑而感得到苦味，咖啡店裡面多使用這個烘焙度。

深焙

- 深城市烘焙
Full City Roast
外觀為褐色，稍微明顯的苦味出現，豆子表面浮出些許油脂。
- 法式烘焙
French Roast
豆色接近黑色，苦味與濃稠感增強，推薦作為拿鐵咖啡等加入牛奶飲用。
- 義式烘焙
Italian Roast
烘焙程度更深，用於濃縮咖啡及冰咖啡上，豆子表面包覆一層油膜。



My coffee 

烘豆步馬緊



烘豆8步驟 烘豆前的準備



1.測量當下的大氣壓力、溫度、濕度。



2.再次挑出不良生豆。

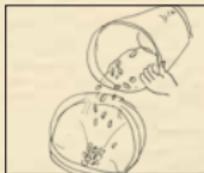


3.測量生豆的重量、含水率與密度。



4.暖機。

開始烘豆



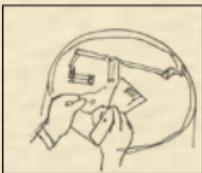
5.將生豆倒入漏斗，等待烘焙室預熱設定的溫度，就可進豆烘焙。



6.烘焙其間透過取樣棒，用視覺、嗅覺，檢視豆子的狀況。



7.豆子烘焙至預定的烘焙度即可打開下豆門，讓熟豆落在冷卻盤冷卻。



8.等機器溫度降低，再做烘焙機清潔。

專注每一步驟 一有差池整鍋報銷



不同烘焙師也會有不同的表現方式，取決於烘焙師的火力與時間控制、他想表現的香氣、味道、甚至是他的風格。

烘焙四公斤的咖啡豆，其實只有半小時不到的時間，過去沒有電子化設備，需要的是關注火力、溫度表、控制排風、畫曲線圖做紀錄，即使現在將烘豆機連接電腦，透過軟體讀取烘豆機運作上包含溫度、時間的變化，仍需戰戰兢兢，因為每一天的氣候都不一樣、每一批的豆子不同、為了讓每批豆子展現極致，需要專注地監視。

Coffee //
TESTING!





烘豆Q&A

Q：如何決定咖啡的烘焙度？

A：品質愈高的豆子愈有淺焙的潛力，舉個簡單的例子，新鮮的魚可用來作生魚片，但是品質差的魚就必須要透過調味才能好吃；烘豆也是一樣，烘豆師要看這支豆子的潛力如何，若是夠好，當然值得以淺焙呈現，鑑賞豆子原本就存在的風味。

Q：淺焙、中焙、深焙的烘焙關鍵在哪？

A：很多人問，淺焙或深焙的操作關鍵在豆子於鍋爐中的時間？或是火力大小？一支淺焙的豆子可以是在鍋爐內烘個20分，一支深焙的豆子也可能烘個10分就可以出爐，所以時間不是最必然的因素，而是溫度。烘焙過後，會用咖啡烘焙度檢測儀檢測烘焙後的咖啡豆，以及研磨成咖啡粉的顏色以確認烘焙度。



Q：何謂杯測CUPPING？

A：每烘好一支豆子就會執行杯測，用來檢視這支熟豆的品質，將9.9公克磨好的咖啡粉直接泡在180cc、93.3度C熱水中三到五分鐘，然後分別品嚐咖啡在高溫、中溫和室溫的香氣和風味，去除不同沖泡方式的影響，以標準化步驟來分析烘焙好的咖啡豆本身特性，包括香氣、風味、餘韻、酸味、醇厚度和平衡感。

在家也能沖出 一杯好咖啡

以最簡單的設備，用最簡單的方式，卻可以享受到千變萬化萬的咖啡滋味，這就是手沖咖啡最大的魅力！

看著咖啡職人輕轉手腕優雅注水，那專注的眼神彷彿與咖啡對話。其實，只要準備好基本手沖器材，你也可以創造屬於自己的咖啡絮語。

手沖咖啡(HANDDRIP、POUR OVER)

又稱滴漏式咖啡，因為在沖泡過程中，溫度對咖啡豆中化學物質的破壞比較少，可說是專業咖啡師公認最能表現咖啡豆特性的沖泡方式！

好咖啡豆透過適當的手沖技巧，咖啡看起來像是一杯紅酒，不同的咖啡有不同的香氣、口感、味覺、餘韻、茉莉花香、柑橘清香、堅果香、巧克力味、焦糖味...誰能想到一顆小小的豆子竟然藏著這麼多的滋味。而手沖的方式又是這麼地直接、簡單，簡單到只要買了濾杯、濾紙和磨好的咖啡粉，拿一般水壺和馬克杯替代手沖壺、咖啡杯，就可以沖出一杯咖啡。在家沖咖啡成本比買便利商店咖啡低，風味卻好太多了。

2



不銹鋼杯

1



手搖磨豆機

有趣的是，愈簡單的東西變化愈多，也愈難掌握，手沖咖啡技巧也是如此，你可以像倒茶一樣很快地沖出一杯咖啡，也可以如同對待藝術品般，耐心細心呵護。繁簡由人、風味精心隨興，這就是手沖咖啡最大的魅力。



My coffee 

手冲咖啡





手搖磨豆機

專業電動磨豆機，研磨顆粒均勻且可調多種粗細，但價格高。在家建議使用手搖磨豆機，因為便宜的電動磨豆機多為刀片式，磨出來的豆子粗細很不均勻。



不鏽鋼杯

用來裝盛磨好的咖啡粉，
任何容器皆可代替。

手沖壺

以細口(細嘴)、順手好拿的為佳，神燈圓肚型不需加太多水就可以平穩注水，較容易控制水柱粗細和速度。建議選擇開放式把手設計，操作起來更靈活。



濾紙

濾紙可吸附咖啡油脂，讓咖啡喝起來純淨明亮，需選擇適合濾杯形狀大小的濾紙，並建議使用無漂白的濾紙，漂白過的比較沒有紙味，但有藥劑殘留疑慮，另濾紙不要重複使用。

濾杯

主要分為梯形(有單孔、雙孔和三孔之分，以三孔最為普遍)、圓錐形單孔兩大類，材質則有樹脂、陶瓷和金屬。使用前先用熱水溫熱。

咖啡壺

盛裝滴漏下來的咖啡液體，能耐熱、保溫最好，有刻度的方便初學者控制水量，單杯份也可以直接用咖啡杯或馬克杯裝，記得使用前先用熱水溫熱。



咖啡豆

放進單向透氣閥袋保存，
避免日曬，需要用時再研
磨，烘好後一個月內風味
最佳。

手沖咖啡STEP BY STEP 剛剛好的藝術



手沖的重點就是「均勻、均衡」，以適當的水量和溫度，讓適量的咖啡粉充分浸潤、均勻受熱，不必花太多金錢和時間，隨時都可以享受到一杯口感豐富、韻味悠長的手沖好咖啡！

一般標準為咖啡豆:水
1:10，也就是10公克
的咖啡豆萃取出100cc
的咖啡。除了以電子秤
量，亦可使用購買濾杯
時附送的量匙，一平匙
一般為8~10公克。



取適量咖啡豆



My coffee



磨豆

採用手沖方式時，建議豆子
研磨至中細程度。咖啡豆要
沖煮的時候才拿出來研磨，
能保持新鮮和香氣。



確認可溫

水煮沸後自然降溫三分
鐘左右，約至90~92
度C左右是最佳萃取溫
度。也可使用溫度計測
量水溫，但要注意量測
位置，需量水中、而不
是杯底溫度。



濾紙放進濾杯以熱水沖一下，可沖去雜味並讓濾紙更貼合。接著倒入咖啡粉，搖晃濾杯始咖啡粉平整後開始注水，從中心往外畫圈注水，水量至咖啡粉浸泡在水裡極可。



看到咖啡粉膨脹起來，這是咖啡粉吸水且粉內氣體遇熱膨脹，表示咖啡豆很新鮮。此時暫停20~25秒，讓咖啡粉充分浸泡在熱水中以萃取咖啡液，這個動作稱為「悶蒸，」或「醒豆」。



完成!!



等水開始往下滴漏，咖啡粉層表面慢慢失去光澤，即將崩塌前，開始第二次注水，同樣從中心慢慢往外繞開；再由外往內繞圈，繞圈注水時盡量部要讓路徑重複，水流盡量穩定。

美好的風，
唯有美好的景色，
吹過美好的我。



My coffee



雲林縣古坑觀光導覽圖



斗六市





Coffee is
TESTING!



古坑綠色隧道

重新歸劃後的古坑綠色隧道綠色市集，經公開招商評選後申請入駐，在市集配置上除了社福團體、地方特色商品、本縣觀光工廠、文創產業、有機認證及轉型期農業及當地社區農特產品。



古坑 福祿壽酒廠

福祿壽酒廠擁有台灣島上天然的釀酒環境，傳統工藝製酒加上百年老井古泉，釀出甘醇好酒，福牌高粱酒系列屢獲世界菸酒評鑑機構金質獎肯定，已成功行銷中國、美國、日本、歐洲共同市場、澳洲等，努力成為世界級的品牌。

地址：646雲林縣中山路11號

電話：(05)582-3106



劍湖山世界

劍湖山世界一開始以「主題樂園」打穩進軍休閒產業集團的基底，打造全國最大的親子樂園、創下全台第一家開幕以來年年及客人次達百萬以上的民營遊樂區、第一家年年榮獲產官學界評鑑為特優等的遊樂區等紀錄！

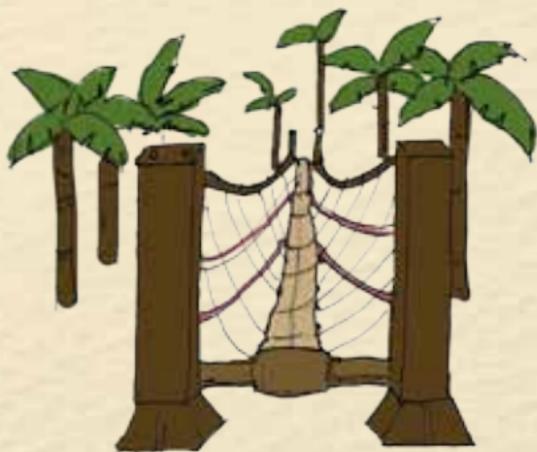
地址：646雲林縣古坑鄉大湖口67號

電話：(05)582-5789



華山 情人橋

情人橋是近來新興熱門景點，從古坑華山咖啡大街沿華山溪步行不到半小時即可抵達，整體情人橋為一“V”字形狀，走在狹窄的橋面上會搖晃，面對重山環繞，彷彿飄搖在雲霧間，因同時只容二人一起通過，因而得其名。



華山 樟湖

樟湖風景區內的十六個風景點散佈在海拔三百至八百公尺間的山區，在清水溪橋西北面的溪谷中以及石橋山莊附近。其中，瀑布是樟湖景觀中最具代表性的景色之一，多處的清泉飛瀑及溪澗流水聲勢浩大壯觀，有如萬馬奔騰。

樟湖貝殼化石區及特產頗多，



草嶺峭壁雄風

草嶺十景當中，最為陡峭險峻的登山步道，非峭壁雄風莫屬啦！峭壁雄風故名思義，是一座相當陡峭的山壁，這座山壁的形成是因為岩層順著層面向下滑動而斷裂，呈現出45度角的峭壁，但也有著孤獨冷傲的壯闊，足以成為許多健行登山客挑戰體力的最佳選擇！不僅如此，在峭壁前段的路途中，有一座持名寺供人參拜，寺外的廣場能夠俯瞰草嶺風光，一旁還有四面佛像和栩栩如生的觀音像呢。



MAISO



像音符一樣，快樂!!，

我被咖啡香 圍繞!



MAISO



像音符一樣，快樂!!，

我被咖啡香 圍繞!





像音符一樣，快樂!!，

我被咖啡香 圍繞!

像音符一樣，快樂!!，

我被咖啡香 圍繞!



Wow~
咖啡香爆炸真的好喝



像音符一樣，快樂!!，

我被咖啡香 圍繞!





Today is so beautiful ~~~~~





Today is so beautiful ~~~~~





Today is so beautiful ~~~~~



Today is so beautiful ~~~~~



今天好美呀



Today is so beautiful ~~~~~





約好囉 ☺
下個128天會更美好喔!





約好囉 ☺
下個128天會更美好喔!





約好囉 ☺
下個128天會更美好喔!

約好囉 ☺
下個128天會更美好喔!



咖啡, 來了!



約好囉 ☺
下個128天會更美好喔!





發行單位：雲林縣古坑鄉公所

發行人：林麗如

策劃：孫旺田

審稿：葉志廷

編撰：林麗翔

地址：雲林縣古坑鄉中山路40號

電話：(05) 5826320

網址：<http://www.gukeng.gov.tw>

經費補助：交通部觀光局、雲林縣政府

美術編輯：天祥行·元祥印刷廠

承印者：天祥行·元祥印刷廠

電話：05-5332365 傳真：05-5331099

網址：www.yuanxiang.com.tw

插畫會期：2014年11月

ISBN：

本圖文版全屬古坑鄉公所，未經同意不得轉載。



接受交通部觀光局補助



雲林縣政府