

■ 企劃徵文

民生路咖啡地圖

高雄市立聯合醫院 蘇瑞勇醫師

相隔幾年外地的朋友，再次來到高雄，意外地發現高雄不一樣了！也許是捷運與高鐵的開通，高雄比過去更瀟灑著一種國際城市的魅力吧！不僅如此而已，高雄讓人稱羨的寬闊馬路也變得美麗，公共藝術空間增多，多條街道更加林蔭蓊鬱，行道樹長高了，長得更茂密，景觀變得更漂亮。民生路是高雄市幾條美麗的自然生態道路之一，林蔭夾道，車輛與行人分開，相當適合步行健走。

.....

咖啡來到，
這黑黝而有益身心的液體，
醫治疼痛的胃，
讓天才思路更加敏捷，
增進了記憶力，
擺脫悲傷，振奮了精神，
不再瘋狂

.....

這是1674年無名氏佚名詩，對咖啡的描述。的確，這幾年來，台灣咖

啡文化正夯，大街小巷咖啡館林立，喝咖啡風氣頗為盛行。雖未到奧國詩人所說的『我不在家裡，就在咖啡館裡；我不在咖啡館裡，就是在往咖啡館的路上』，或是巴黎的『我們在咖啡館見』那種程度，但也驚人！

整條民生綠廊，路雖不長，更非以餐飲街出名。但步行幾次後，你會發現在民生路上的咖啡館不少：如咕蒂咕蒂研磨咖啡、奧多咖啡、國賓大飯店的lobby咖啡、二元咖啡、小時候咖啡、雨果咖啡、Aroma 咖啡、笛爾咖啡、古得曼咖啡、斑比諾、its' 咖啡、蘿格咖啡、南非咖啡、台灣咖啡、拉芬朵兒、維那奇和白鳥咖啡等；其中的幾家咖啡館，在高雄也頗有名氣。

二元咖啡館位於國賓大飯店對面的三角窗，咖啡香醇道地，值得一飲。有販賣各種咖啡豆，除了賣咖啡外，也賣簡餐。簡餐有九種套餐供選擇，皆為本地家常菜色，如虱目魚

肚、鰻魚飯、鱈魚飯等，飯是五穀米，另配有其他三菜一湯，甜點是日式紅豆湯圓，當然還有自家的招牌咖啡，每餐約240元。



雨果咖啡館位於民生路上的白宮，「當代紀念座」的二樓。裝潢新潮，透過圓形窗（牛眼窗），民生路上台灣欒樹多彩的樹冠，一覽無遺。雨果的咖啡也頗出名，簡餐不貴，含飲料才200元左右。由於物美價廉，一席難求，需預先定位。由於座無虛席，人多吵雜，若想圖個清靜，安靜用餐，可要失望了。

小時候咖啡位於成功路與民生路口三角窗，它的早餐最棒，一大碗新鮮的水果沙拉、兩片烤法式麵包、一片火腿、一小碟碎蛋，飲料是熱綠茶

一壺，僅65元，物美價廉。還有各式的書報，可以讓你消磨一個毋需上班的上午。

咕蒂咕蒂研磨咖啡在民生路周邊

有三家；一是在國賓大飯店後面，夢萊茵大樓的一樓，另一家在鼎新公園旁，正好分處在民生路的頭尾兩端，最後成立的一家居在民生圓環上。目前僅供飲料不供餐，除了咖啡外，它的奶綠也不錯喝。

古得曼咖啡位於民生圓環

旁，這是高雄少有24h營業的咖啡館，以越南法式的咖啡聞名，也兼賣牛排、火鍋等餐飲。到了深夜，人潮更多。多的是漂亮、打扮新潮、穿著暴露的辣妹，聽說是個把妹的好地方。

斑比諾也位在民生圓環邊與中華電信為鄰。以義大利麵、披薩專長，但也賣咖啡，由鬥牛士餐飲集團經營。

台灣咖啡用的是台灣本土咖啡，古坑的荷包山出產。前些時候，古坑咖啡太出名，供不應求，不肖廠商以雜牌咖啡混淆上市，砸了招牌，現在

喝古坑咖啡，心裡還是毛毛的。

『一手拿外帶咖啡杯，一手握駕駛盤的開車人，可能很關心油價的上漲，卻未必知道咖啡是全球僅次於石油第二大交易商品，是人類飲料產品的冠軍，喝咖啡的習慣及各地連鎖咖啡店正是全球化的重要表徵。』政治大學台灣史研究所戴寶村教授這樣說著。

咖啡的原產地被認為是在今非洲衣索比亞高原，有關咖啡最早的文獻報導是在十世紀時阿拉伯哲學家拉傑斯（Rhazes，850~925？）的記載。拉傑斯被歷史學界認為是第一位將咖啡的藥效記載文獻的人，他是阿拉伯有名的醫師，也是哲學家、天文學家與宗教評論家，他在書中提到：『衣索比亞是阿拉比卡咖啡的誕生地，這些土生土長的種子乃生長於高原之上；除此之外，這些種子還同時生長於安哥拉、剛果、薩伊盆地、喀麥隆、利比牙與象牙海岸等地。』

咖啡在阿拉伯流傳，但最早僅侷限於某些特定的群體，如回教僧侶或醫師等。而在1454年著名的伊斯蘭法典詮釋者格馬路丁將此神祕飲料公諸於世後，瞬時間，咖啡的香氣混著他的神祕氣氛，迅速地在阿拉伯半島蔓延開來。

1510年咖啡傳到埃及開羅；1517年土耳其國王沙林一世的鄂圖曼大軍征服埃及後，將咖啡帶回伊斯坦堡，

喝咖啡的習慣逐漸傳遍整個鄂圖曼帝國。土耳其不但大開喝咖啡風氣之先，也有計畫地發展咖啡栽培，壟斷了咖啡豆市場100~200年。

1615年，威尼斯商人首先向阿拉伯人取得買賣咖啡的專利，從葉門運抵威尼斯，再由威尼斯配銷運至義大利各地，甚至西北歐地區。1616年荷蘭人也不甘寂寞，由亞丹港偷偷走私一株咖啡樹苗，送到阿姆斯特丹植物園培育。這株樹苗在皇家植物園備受呵護，順利的存活下來，它所繁衍的後代，就是後來荷蘭人在殖民地種植咖啡的源頭。

培育成功的咖啡樹苗交由荷蘭東印度公司的遠洋船隊，於1658年在錫蘭（今斯里蘭卡）試種。而荷蘭東印度公司也於1699年將咖啡豆在印尼的爪哇、蘇門答臘、蘇拉維西、東帝汶、巴里島等地試種。這樣有計畫地在殖民地栽種咖啡的企圖心，讓荷蘭在18世紀初期成為除阿拉伯國家以外，歐洲主要的咖啡生產及運銷國家。

法國馬賽港因占地利之便，於17世紀中葉後就成為歐洲南部第二大咖啡輸入港及轉運站。根據資料統計，1660年這一年內，大約有19000公噸的咖啡豆由摩卡運至馬賽港，除了1/3留在法國外，其餘的咖啡豆再運至義大利、瑞士、英國及北歐等地銷售。從此，西方的咖啡市場日趨熱絡，成為

炙手可熱的世界商品。

1643年出現在巴黎，在這以前咖啡依然被視為奇異飲品，當作昂貴的藥材，只有上流社會才消費得起。在巴黎首先受到宮廷貴族的注目，而路易十四的凡爾賽宮「咖啡宴會」使得咖啡成為一種新的流行。對貴族階級而言，咖啡本身並不重要，重要的是「要怎樣喝？」，這個過程提供了他們展示優雅、高貴和超凡品味的大好機會。

1726年後，法國在西印度群島順利地推廣咖啡栽種事業，並與荷蘭形成東、西兩半球的咖啡栽種對峙狀態。經過50年的發展，西印度群島的法屬殖民地已成為18世紀以來全球最大的咖啡產地。

歷史學家Jules Michelet認為18世紀振奮人心的文學藝術成就上，咖啡扮演了很重要的角色，在他的〈法國歷史〉書中寫道：『除了咖啡，沒有其他東西能讓法國人更加妙語如珠、口若懸河，思緒更如泉源而出。毫無疑問地，人們形成一個重要的新習慣，氣質也隨之改變，這種輝煌而又幸福的革命性演變必須歸因於咖啡的興起。』

咖啡樹是一種常綠喬木，可以長到三層樓高，但是一般栽種的咖啡樹，為了方便採收，農民將它修剪得一人高。咖啡樹開白色花朵，帶有淡淡類似茉莉花的香味，花朵凋謝後，

結出深綠色橢圓形果實，隨著時間成熟，果實變成黃色，再漸漸轉成紅色。我們所熟悉的咖啡豆就是生長在紅色果實裡的兩顆種子。

咖啡樹共有四種，但具有商業價值而被大量栽種只有兩種：一是阿拉比卡種（Arabica），另一是羅巴斯達（Robusta）。不同品種咖啡豆具有不同的味道，即使相同品種的咖啡樹，由於不同的土壤、不同氣候環境的影響，也會生長出風味各異的咖啡豆。

阿拉比卡咖啡樹較難栽植，性喜溫和的白日 and 較涼的夜晚，太冷、太熱、太潮濕的氣候都會影響它的生長。阿拉比卡咖啡樹需要種在高海拔的斜坡地，因此採收時要工人爬上爬下，困難度較高。但是阿拉比卡咖啡豆味道較香、較均衡，且咖啡因含量較少，雖然栽種不易，卻佔咖啡總栽植量之70%。

阿拉比卡咖啡豆多產於南美巴西、哥倫比亞、中美洲諸國，加勒比海的哥斯大黎加、瓜地馬拉、牙買加、墨西哥及非洲衣索比亞、肯亞、坦尚尼亞等國。阿拉比卡咖啡豆顆粒大，大小一致，顏色均勻有光澤。一般在台灣的咖啡館所喝的單品咖啡，幾乎都屬於阿拉比卡種的優質咖啡豆，如巴西山多士、蘇門答臘的曼特寧、葉門摩卡、亞買加藍山等。

羅巴斯達咖啡樹耐高溫、耐寒、耐旱、耐濕甚至可耐黴菌的侵襲，適

應力極強，在平地也可生長得很好，採收也不一定要人工。但是其咖啡豆香氣較遜一籌，苦味強，但酸度不高，且咖啡因含量為阿拉比卡一倍以上。羅巴斯達咖啡豆因較富有個性，常用在混合調配或即溶咖啡上。羅巴斯達咖啡顆粒較小，且大小不一，外觀較不好看。主要產於烏干達、象牙海岸、剛果、薩伊、安卡拉等國。

一般而言，咖啡樹必須種在北緯25度~南緯25度之間，赤道兩邊繞地球一週的環狀地帶，此環狀地帶被稱為咖啡區 (coffee zone) 或咖啡帶 (coffee belt)。在這區域內的土壤含有肥沃的有機質，也有火山灰質。區內年平均雨量在1000~2000公釐之間，平均溫度是20°C，四季溫差不大。

咖啡樹在播種後3~5年就會開花結果，結果後的20年都是採收期。咖啡樹具有在日蔭處生長的特性，需要與一些高大的遮蔭樹 (shade tree) 種在一起，白天可遮陽散熱，夜晚則可保溫，因此在咖啡樹園往往可看到矮如灌木叢的咖啡樹與香蕉樹、芒果樹或其他樹種間錯排列種植。香蕉是最常當作遮蔭樹的樹種，因為香蕉不但成長很快，香蕉本身又是拉丁美洲的主食，對咖啡農家也是重要的收入來源，非常珍貴。

咖啡果實沿著每一枝條，一顆顆生長，雖然長在同一枝條上，但每顆

果實成熟度不一，有的青綠色，有的已轉黃，有的卻是完全成熟的鮮紅，有的已經過熟的乾枯褐色，每個枝條五顏六色的咖啡果，非常好看。但是由於成熟期的不同，所以一定要用人工逐一篩選採收，同一枝條的咖啡果，可能要歷經好幾個禮拜，三番兩次地來回摘收，才能完工。

在全世界的咖啡帶，我們將它分成三個主要產區：就是拉丁美洲產區、非洲阿拉伯產區和亞洲太平洋產區。這三個產區所出產的咖啡豆各具獨特風味，拉丁美洲的咖啡豆展現出較平衡的風味，且具有可可般的香氣，同時又帶有清爽活潑的酸度；非洲與阿拉伯產區的咖啡豆呈現多姿多彩的風貌，飄散出類似檸檬、葡萄柚或巧克力的香味，從不同產地的咖啡豆產生不同口感的味覺變化，可以是莓果、奇異果馨香或是如橙果般的清新水果風味，由於種類多元，許多珍貴的咖啡豆都是來自此產區；亞洲太平洋區的咖啡豆是複雜中帶著優雅的深度、濃度飽和、口感滑順、酸度低，並具有質樸大地的香氣，深受大家的喜愛。

咖啡含有咖啡因 (Caffeine)，咖啡因也存在於茶葉、可可豆裡。它可使中樞神經興奮，提醒神腦，消除疲勞，但喝多了會影響睡眠品質；它也具有刺激心肌的功能，能增加心臟的

工作量與氧氣消耗，但會導致心悸；其他尚有利尿、幫助消化、止痛及提高注意力、警覺性、靈敏度等作用。咖啡能促進脂肪分解，且能提高人體熱量的消耗速率，有助於體重控制。

喝咖啡應適量，喝太多易引起骨質流失，導致骨質疏鬆症，得不償失。咖啡因也可經由血液透過胎盤，懷孕婦女若喝過量的咖啡會導致流產、早產，哺乳的婦女喝下的咖啡因可由乳汁進入嬰兒體內，導致嬰兒無法入睡，吵鬧不休。雖然嚮往每日餐後咖啡的幸福感，但也只能總量限制，每天僅喝一至兩杯。

有個迷思，許多人認為較高檔的咖啡，一定比一般普通咖啡會引起心跳加速、睡眠障礙等，其實不然。最常食用的三合一、二合一咖啡，含咖啡因濃度反而較高，所以副作用也高，但較純、較上級咖啡則較不會引起心悸、失眠等事情發生。

每個人對咖啡因的敏感度不一，一般而言，咖啡因攝取之後幾分鐘之內就遍佈全身各組織內，一小時後排掉20%，全部排泄完畢需要五小時以上。女性對咖啡因的代謝較快，但孕婦排泄較慢，所以懷孕婦女咖啡不能喝多，還有老人家對咖啡敏感度較高，所以老人、孕婦喝咖啡要減量。

每人每天攝取300~400毫克的咖啡因是適量的，這相當於四杯的咖啡，當然隨各人體質與烹煮咖啡濃度

而異，但建議總量限制，以1~2杯為度。

我喜歡喝咖啡，但更喜歡咖啡的香味，尤其是滿室芬芳的咖啡館，是種滿足、恬靜與舒適。對於歐洲人而言，咖啡不再只是一種飲料，咖啡變成人們生活的一部分，是品味，是絕佳的伴侶。我喝的是品質道地黑咖啡，含在口中，咖啡的香氣直衝口鼻，舌頭味蕾感受其香醇，有點兒淡淡的酸味，瞬間轉化為微柔的甘甜；舌根部位的苦感，入喉後很快就回甘，整個口舌生津，如沐春風，源源不絕，久久不散，讓人回味再三。

品嚐咖啡也要和品嚐葡萄酒一樣，要品飲三，即眼到、鼻到、舌到，即是要動用到視覺、味覺、嗅覺和觸覺。視覺方面先要看看咖啡表面浮起的泡沫（crema），如果顏色為黃色，表示咖啡還未完全被萃取，這可能由於機器壓力不夠、水溫太低或萃取時間太短、咖啡量不夠或咖啡粉研磨太粗之故；若是分布不勻，一邊是深褐色，一邊是白色，表示咖啡萃取過度，可能是咖啡機壓力太大、水溫過高、抽取時間太長、咖啡粉太多、壓粉太緊或咖啡粉研磨過細所致；若表面為均勻黃褐色，表示烹調適當。

因為浮在表面的泡沫會阻擋香氣上升，在聞香之前先攪動一下，使咖啡香氣能散發出來，以判斷香氣的濃度和品質，其實在咖啡豆研磨成粉、

烹煮之前，就要嗅聞一次，烹調後再細聞一次，相互比較。味覺方面，可品嚐出咖啡的甜、酸、苦味，人類的舌頭是味覺的感覺器官，舌尖感應甜味，舌頭兩側負責酸味，舌根感受苦味。一口咖啡喝下，由舌尖到舌根再嚥下，先會感受甜味，但很快消失，而苦味在舌中停留較久。

要習慣不加糖和奶精(caffeemate)，奶精雖然名為『奶精』，但並非真正奶製品，是用玉米澱粉、植物性脂肪、安定劑、乳化劑、及抗

結塊劑等混合而成，熱量奇高。最近流行卡布奇諾(Cappuccino)、拿鐵(Latte)等加上鮮奶的咖啡，較易入口，但同份量咖啡的熱量，卻由黑咖啡的5~10大卡變成150~200大卡，更不用說加糖，熱量更高了，減重的你，不能不注意哦！我習慣向咖啡調理員(Barista)要杯冰開水，品嚐一口黑咖啡後，再一口冰開水，會讓你覺得咖啡更好喝，冰水更甘甜。不要狼吞虎嚥，不要大口牛飲，讓生活的藝術，生活的美學，就從品味咖啡開始。

