

擂咖啡體驗

說明 本活動利用簡單的器具研磨咖啡豆的技巧，體驗過程中享受自製咖啡的香氣、風味及樂趣。

- **材料器具｜咖啡豆 (熟豆)10 公克、刷子、研缽、杵、濾掛袋**
- **操作時間｜20 分鐘**
- **適合季節｜全年**

體驗流程

一 材料製備 (圖 1)：

臺東在地種植的咖啡採收後，以水洗處理，將咖啡豆外果皮及果肉去除後，清洗發酵 12-18 小時，利用機器或日曬的方式進行乾燥。發酵處理後的咖啡豆帶有明顯的酸味與果香。



圖 1 ｜咖啡豆

二 製作流程：

1. 將咖啡豆 (熟豆) 放入研缽內，用杵輕輕將咖啡豆敲碎，再研磨 (圖 2)。
2. 利用刷子將咖啡豆碎粒集中，繼續研磨至細砂或粉狀。
3. 將研磨好的咖啡粉放入濾掛袋。
4. 以 90℃熱水沖泡，即可完成。



圖 2 ｜利用杵輕敲咖啡豆

知識引導

一 在地咖啡豆特色：

臺東氣候和煦，適合咖啡生長。大多數咖啡種植於山區，午後便雲霧繚繞，減少了烈日對咖啡的傷害，加上日夜溫差大的氣候環境，使咖啡生長過程蓄積更多的營養物質，提升咖啡的品質。

二 水洗處理製豆的優點有哪些？

1. 處理程序於室內進行，環境衛生較易控制，有效降低咖啡豆雜質產生。
2. 處理前已將咖啡豆外果皮及果肉去除，乾燥過程中較不易發霉。
3. 咖啡豆外觀完整且品質較高。

三 咖啡粉粗細是否會影響風味？

進行擂咖啡時，研磨速度及頻率宜穩定，過程中應以同一方向進行，咖啡顆粒粗細較一致。咖啡豆磨得越細，豆子的表面積越大，萃取出的物質就越多，沖出來的咖啡較濃郁且味道醇厚。反之，咖啡豆磨得越粗，萃取時間越短，沖出的咖啡口感較薄，濃度較低，酸味較明顯。

四 適合沖泡咖啡的水溫是幾度？

最適合煮咖啡的水溫約在攝氏 85℃-92℃之間，若太低的水溫煮出來的味道偏酸，反之，溫度太高味道會偏苦。另外，10 公克的咖啡粉建議用 150-200 毫升的水沖煮，從濾掛袋中心開始注入熱水，再慢慢向外畫圓，直到將咖啡粉完全浸濕，待約 20-40 秒，咖啡粉中的氣體完全釋放後再繼續沖泡。

體驗學習重點

1. 學習如何運用杵的壓力和旋轉完成咖啡研磨作業。
2. 咖啡顆粒粗細為重點，研磨至砂糖粗細大小最適宜。
3. 沖煮咖啡的水溫非常重要，若溫度太高，雜質容易溶出而影響口感和品質。