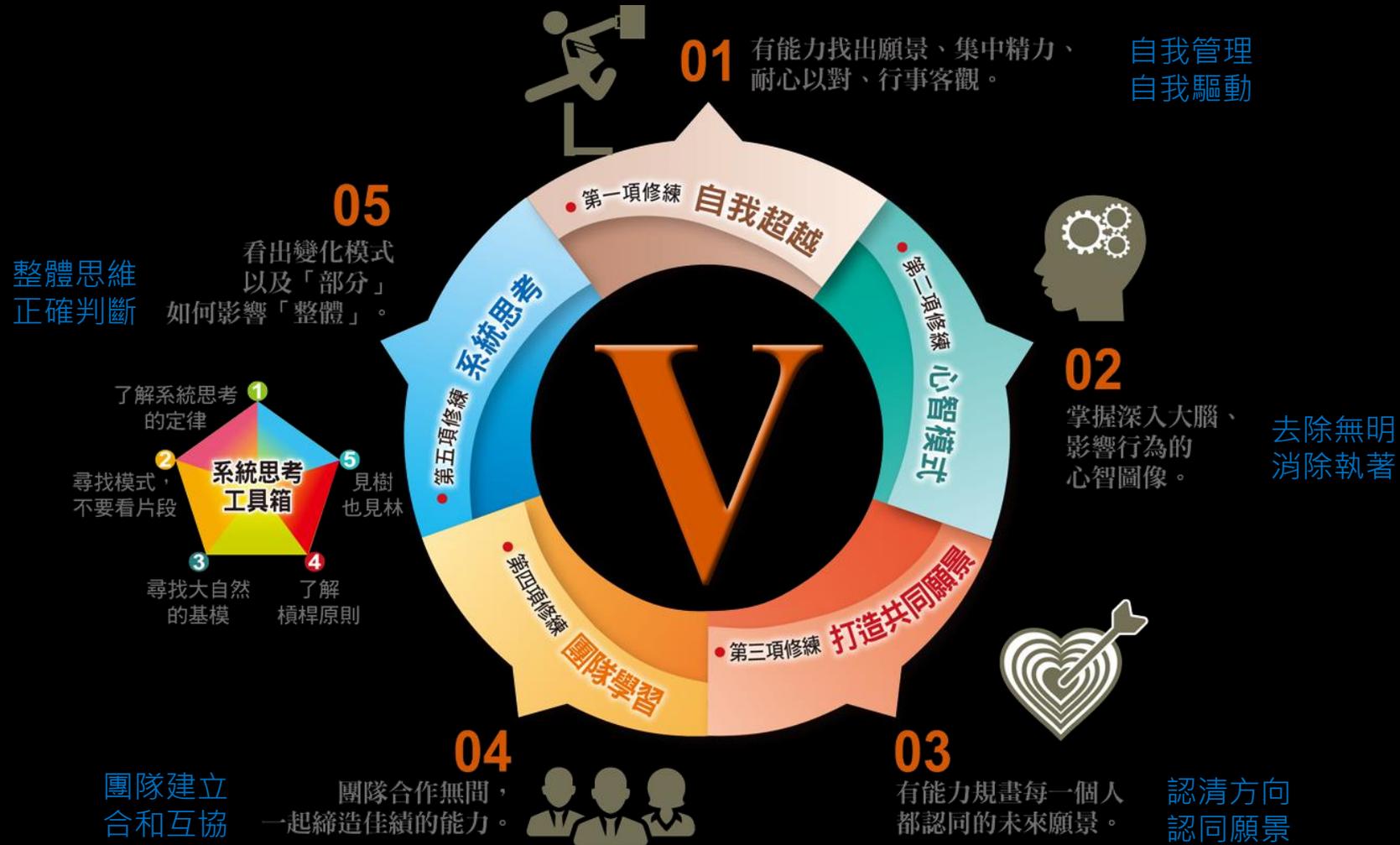


# 奈普敦週刊

第V0027-0392期20201024

泡好咖啡的系統思考  
-以手沖咖啡為例

# 第五項修練—學習型組織的藝術與實務



# 系統思考-第五項修練

看看出變化模式，  
以及「部份」  
如何影響「全體」

整體思維，正確判斷



# 手沖咖啡(淑伶的作業)-1

- 最近至靜思堂報名參加「**咖啡人文**」，本來對咖啡就有一份的**熱愛**，但不知道該如何沖泡一杯好咖啡。原來**手沖**泡的咖啡，和**機器**所煮出來的咖啡，味道差如此之多，**我真愛上它了**。



# 手沖咖啡(淑伶的作業)-2



- 手沖泡咖啡的濃厚，味道的酸甜苦澀，當然咖啡豆的好壞佔了大部分，但沖泡時間的快慢、手法也佔了很重要的因素。
- 咖啡豆的挑選→咖啡豆的粗細→濾紙的沖洗→沖泡咖啡的水溫→心定與靜，水壺才能拿的穩→沖泡由內而外，或由外而內都可，需同方向→咖啡粉需膨脹→味道香醇的咖啡

# 手沖咖啡(淑伶的作業)-3

- 「見樹又見林」整體來說，它就是一杯咖啡，聞起來像濃的咖啡味道，但也必須喝起來有咖啡本身特質的味道，就如同我最喜歡喝瓜地馬拉的花神咖啡，他帶有些酸味，而它的酸味又和義式咖啡的酸味不同。



**瓜地馬拉 安提瓜 花神**

花神 La folra de Cafe' 原意為「咖啡之花」，來自著名的安提瓜(Antigua)產區。三座火山包圍形成獨特的微型氣候加上高海拔的優勢，讓安提瓜咖啡以獨有的花香、口感明亮優雅如女神般而聞名於世。

Aaron Coffee  
亞倫咖啡



# 手沖咖啡(淑伶的作業)-4



- 一杯咖啡的好壞，我們要先了解咖啡豆的特質，還有個人的喜好，就是**咖啡豆的烘焙**，烘焙的程度來自於自己的口感，有的人喜歡味道濃郁，就會烘焙的較重。
- **沖泡咖啡的溫度**並不是100度的開水，這樣會把咖啡美好的味道沖刷掉了，只要**92度**就可以了。當慢慢在沖泡時，咖啡粉真的會**蓬鬆**起來，如果無法蓬鬆，一來要考慮是否咖啡豆變質了，二來就是手沖法**不正確不夠熟練**，要讓自己的**心靜**、定慢慢沖泡，一杯香醇的咖因而產生。

# 手沖咖啡(淑伶的作業)-5

- 上課那天，有位師兄沖泡的咖啡，**淡而無味**，不知道哪裡有問題，後來老師有偷偷看那位師兄的手法，才知道問題出在哪裡了，原來他從頭至尾都未按照老師的教法去做，大概只做到了30%。

丈二金剛摸不着頭腦

zhàng èr jīn gāng mō bu zháo tóu nǎo



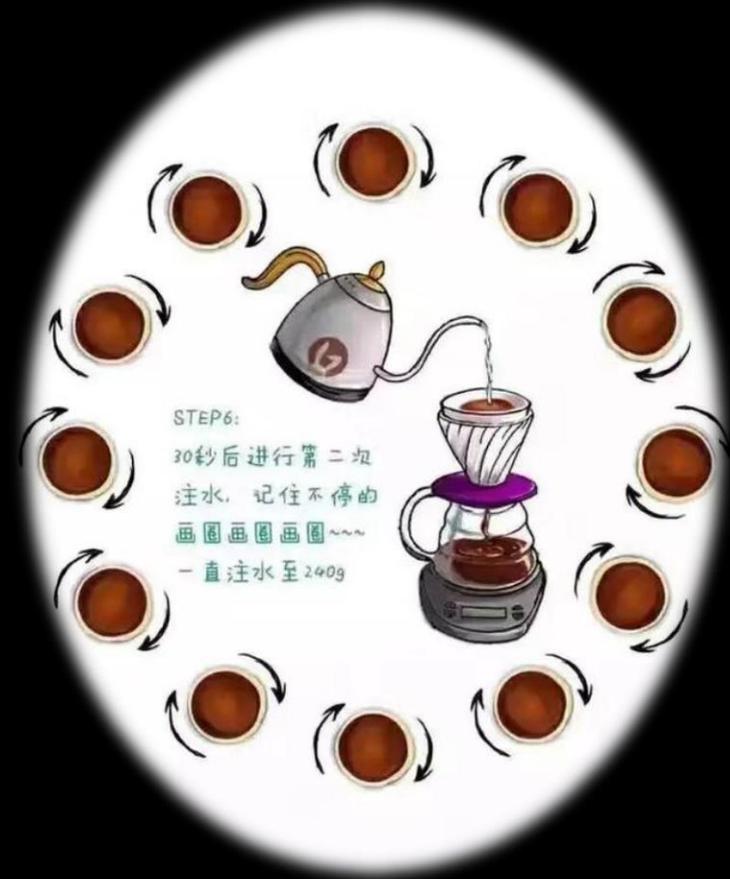
Ninchanese





# 手沖咖啡(淑伶的作業)-6

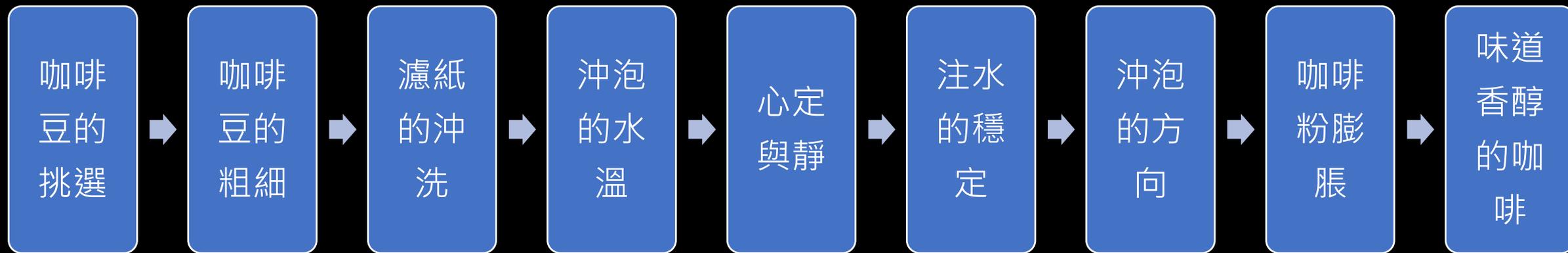
- 系統思考可以幫助思考更加具體，並促成有效的完成事情，面對複雜性的挑戰，克服思考盲點，徹底解決問題。



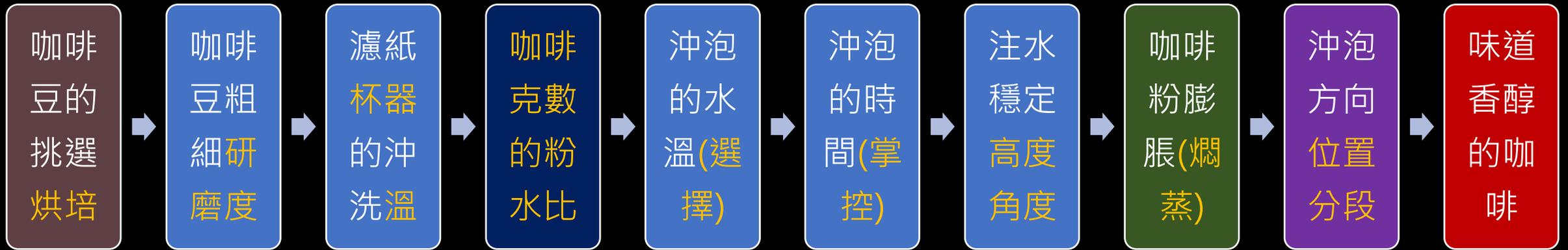
## 手沖咖啡(淑伶的作業)-2

- 手沖泡咖啡的濃厚，味道的酸甜苦澀，當然咖啡豆的好壞佔了大部分，但沖泡時間的快慢、手法也佔了很重要的因素。
- 咖啡豆的挑選→咖啡豆的粗細→濾紙的沖洗→沖泡咖啡的水溫→心定與靜，水壺才能拿的穩→沖泡由內而外，或由外而內都可，需同方向→咖啡粉需膨脹→味道香醇的咖啡

# 手沖咖啡的流程(淑伶的的思考)

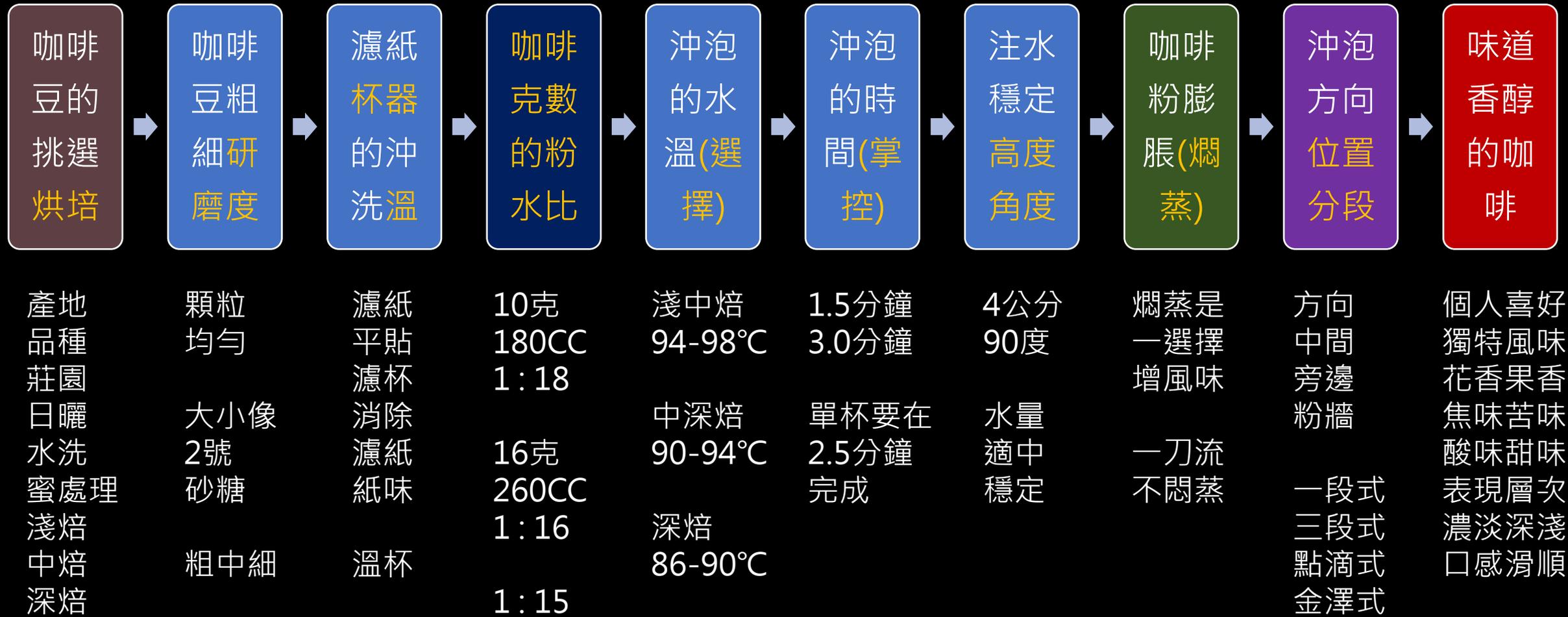


# 手沖咖啡的流程(系統思考)



心的定與靜，愉悅與愛心。整體變數與時間掌控，節奏表現。練習與熟練，達人

# 手沖咖啡的流程(系統思考)



心的定與靜，愉悅與愛心。整體變數與時間掌控，節奏表現。練習與熟練，達人

生豆



1 • LIGHT ROAST



2 • CINNAMON TOAST



3 • MEDIUM ROAST



4 • HIGH ROAST



5 • CITY ROAST



6 • FULL CITY ROAST



7 • FRENCH ROAST

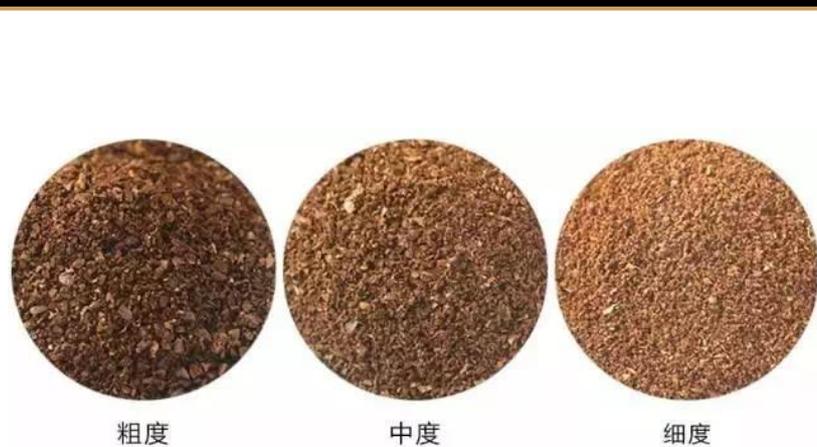
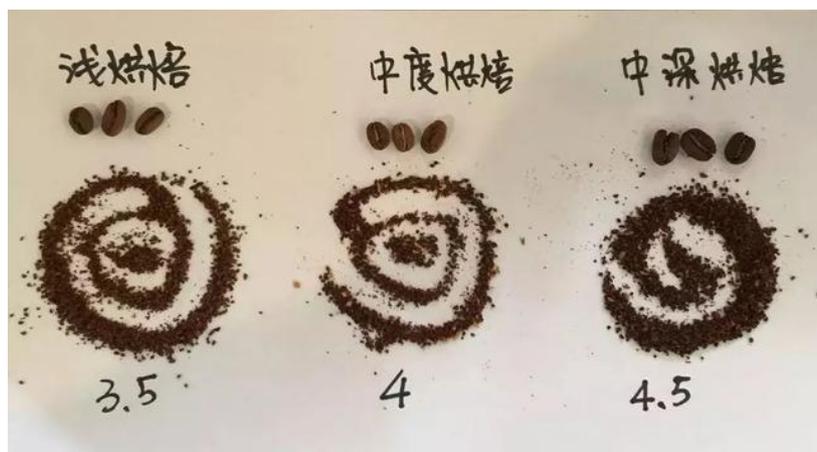


8 • ITALIAN ROAST



瑕疵豆





## 鑽石形 咖啡過濾杯



HARIO

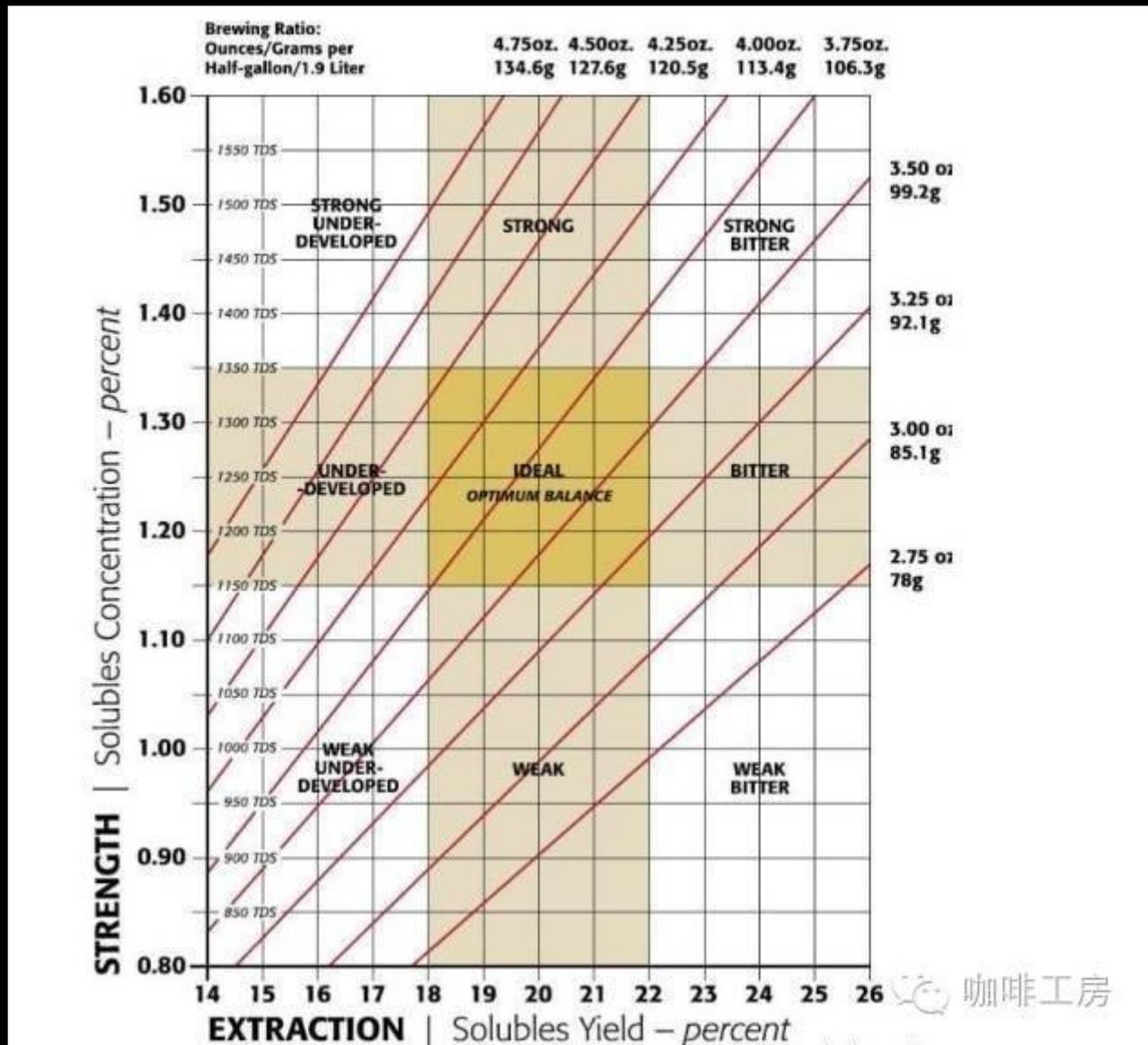


## 河野流 咖啡濾杯

2-4杯







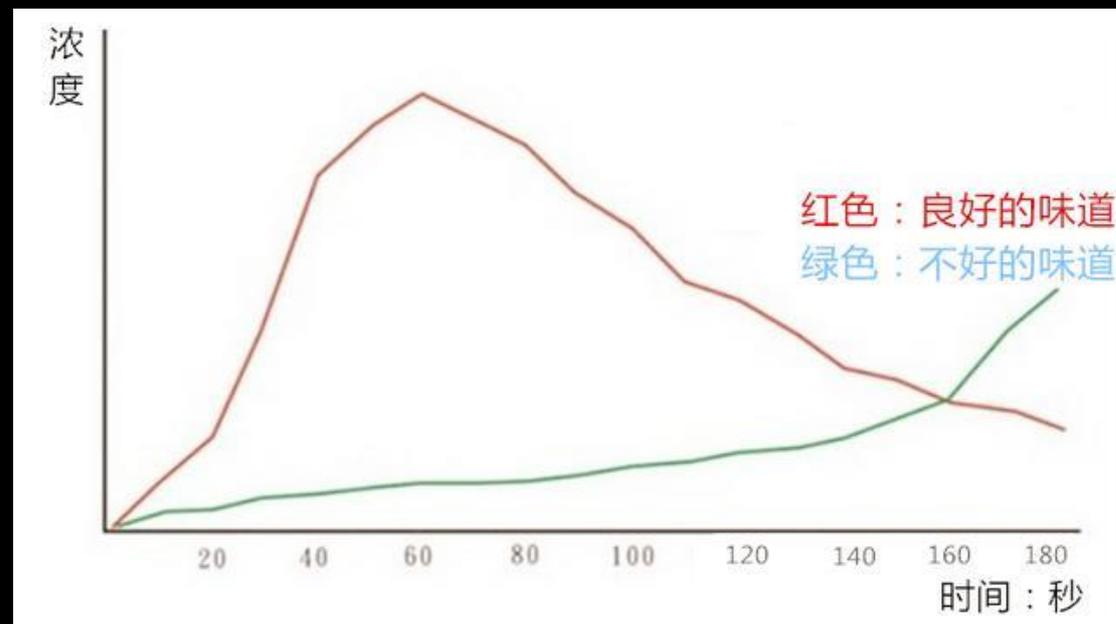
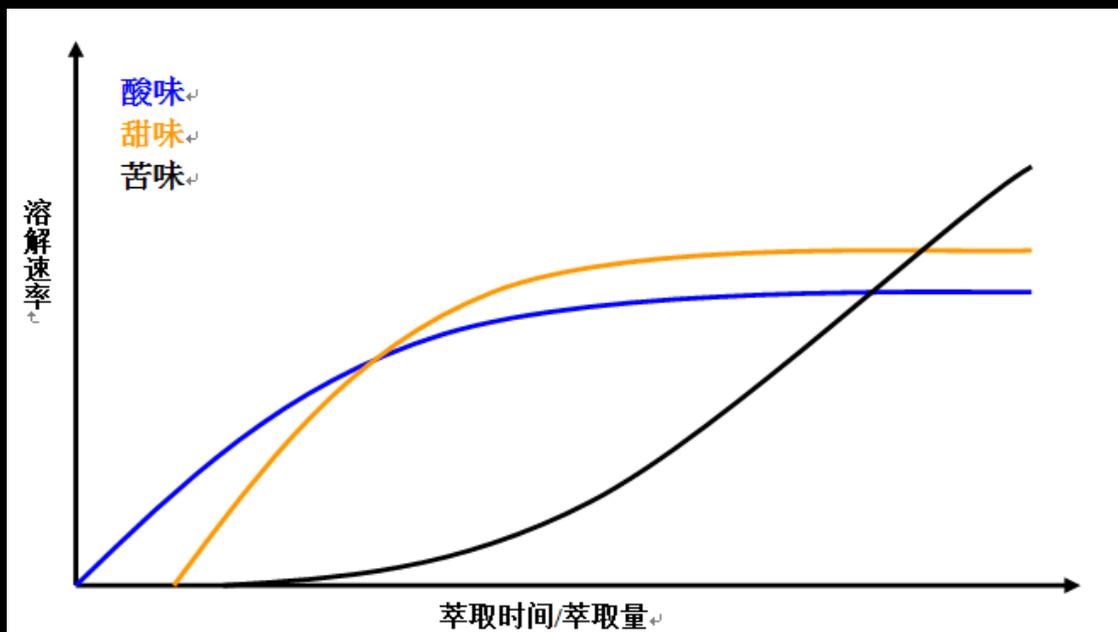
我們最常用的手沖泡煮比例為1:15~1:16，即「金杯準則」的1:16.5~1:18.5

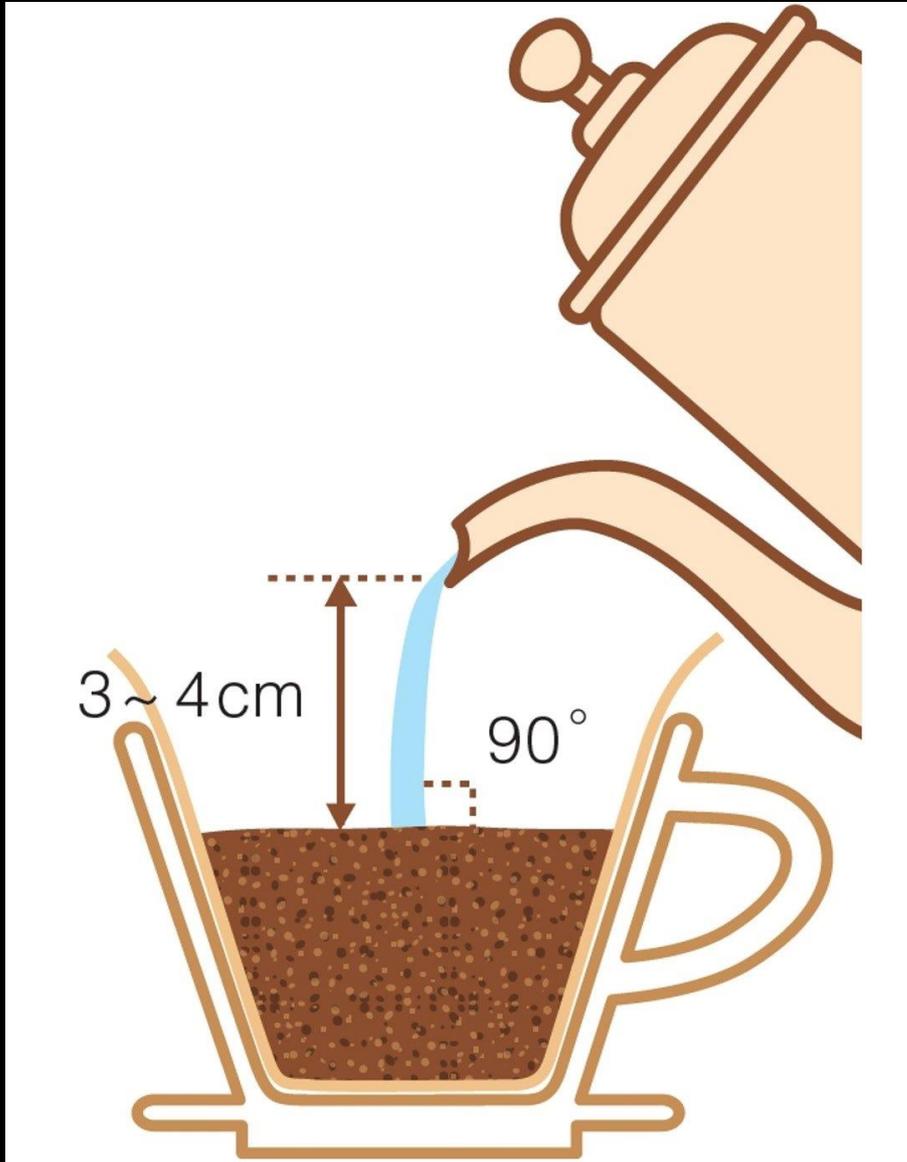
序號	品名	產區	烘焙度	烘焙溫度	壺內水溫	一爆點+溫度
1	東非裂谷晴光咖啡 Sun of Africa Great Rift Valley Blend Coffee	馬拉威、蒲隆地	Village 218°C	218	93	20
2	哥倫比亞拉米妮塔模範生 La Minita Reserva del Patron	哥倫比亞	City 222°C	222	92	24
3	瓜地馬拉安提瓜拉米尼塔花神 Guatemala Antigua La Minita La Flor	瓜地馬拉	Country 219°C	219	93	21
4	印尼亞齊迦佑山特級曼特寧 G1 Indonesia Aceh Gayo Mandheling G1	印尼	FullCity 226°C	226	91	28
5	衣索比亞西達莫牧童古吉日曬Gr.1 Ethiopia Sidamo GUJI Nature Gr.1	衣索比亞	Village 217°C	217	94	19
6	肯亞奇安布產區奧克蘭莊園AA Top Kenya Kiambu Oaklands Estates AA Top	肯亞	City 221°C	221	92	23
7	衣索比亞科契爾哈瑪耶加水洗Gr.1 Ethiopia Kochere Hama Yirgacheffe Washed Gr.1	衣索比亞	Village 214°C	214	95	16
8	瓜地馬拉薇薇特南果檸檬樹莊園米其林 Guatemala huehuetenango EL Limonar	瓜地馬拉	Country 219°C	219	93	21
9	坦尚尼亞吉力馬札羅圓豆 Tanzania Kilimanjaro PB	坦尚尼亞	Country 220°C	220	93	22
10	蒲隆地蓋席拉處理廠波旁水洗 Burundi Gasera FW AA	蒲隆地	Country 217°C	217	94	19
11	衣索比亞甜寶科卡耶加雪夫日曬Gr.1 Ethiopia Yirgacheffe Koke Honey Natural Gr.1	衣索比亞	Village 215°C	215	94	17
12	薩爾瓦多聖伊蓮娜莊園波本蜜處理 El Salvador Finca Santa Elena Bourbon Honey	薩爾瓦多	Village 215°C	215	94	17
13	印尼亞齊黃金+曼特寧 Indonesia Aceh Golden Plus Mandheling	印尼	City 224°C	224	91	26
14	哥斯大黎加塔拉珠產區拉米妮塔莊園 Costa Rica Tarrizu La Minita	哥斯大黎加	Country 217°C	217	94	19
15	牙買加藍山No.1 Jamaica Blue Mountain No.1	牙買加	Village 214°C	214	95	16

### 参数变化对手冲咖啡风味的影响

	粗	酸	苦	Body	刺激感
***** 颗粒感	粗 ▼ 细	多 少	少 多	少 多	少 多
 温度	高 ▼ 低	多 少	多 少	多 少	多 少
 时间	长 ▼ 短				多 少







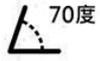
## 細嘴壺。

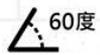
口徑 4-5mm ~ 6mm

適合初學者操作。壺嘴開口小，較能固定水流強度，出水較慢，不會忽大忽小，力道較好控制。壺嘴為平切式，壺嘴抬高增加出水衝擊力，划圈注水時，壺可以很靠近濾杯而不會刮到濾紙。

適合沖法

大致上都適合

小水柱 角度70度 

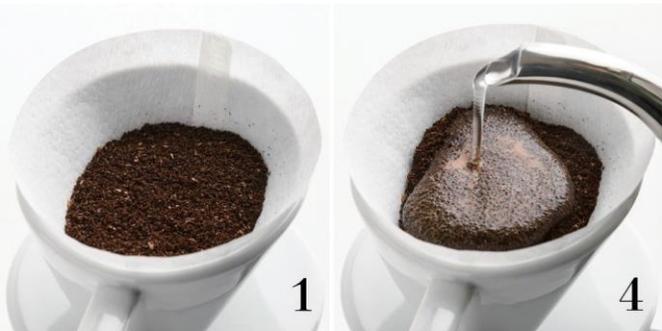
大水柱 角度60度 

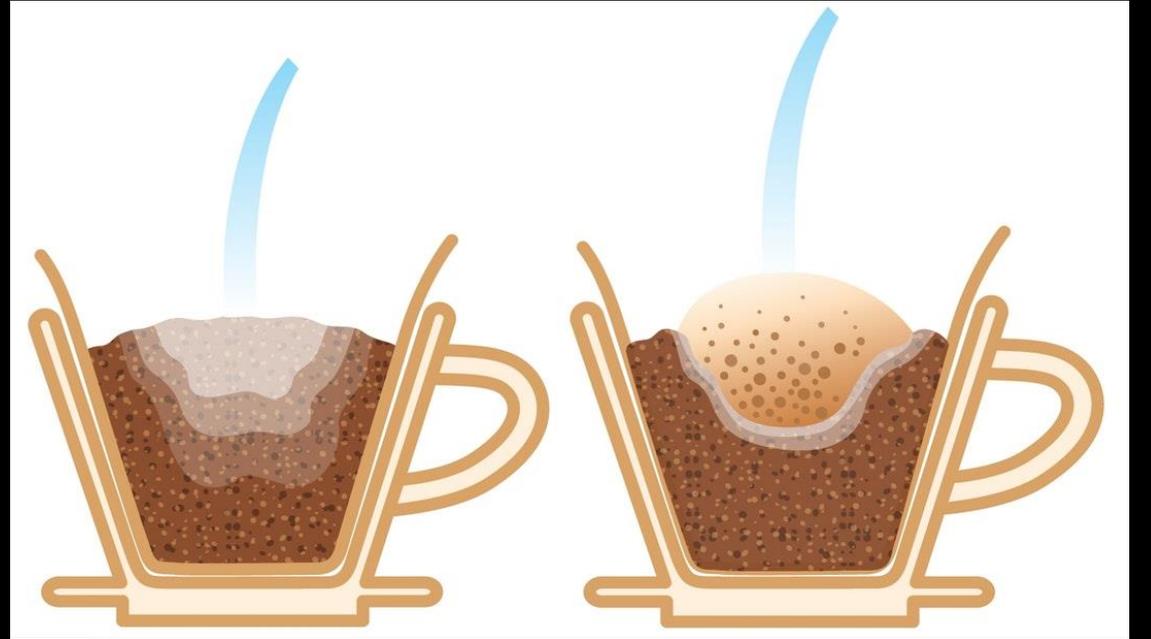


6mm代表壺款  
Bonavita定溫手沖壺



4-5mm代表壺款  
Kalita POT900銅壺





20g of grounds x 3 = 60ml (1 pour)

60ml 60ml 60ml 60ml 60ml

Total water : 300ml



金澤式手沖專用 - 特仕版金澤壺  
金澤式ドリップポット (特別加工品)

不需要多高端的水流控制，只需要每次沖煮時狀況穩定，簡單的電子秤搭配時間控制即可操作。前40%的風味調整，希望酸一點就增加第一次注水、減少第二次注水，希望甜一點則減少第一次注水、增加第二次注水；後60%的口感調整，希望薄一點可以將三次注水改為兩次注水，想要厚重則改為四次注水。

沖煮參數建議：

水溫：92°C

研磨度：3~4

粉水比：20克、總注水量  
300克 (1 : 15)

沖煮時間：約2分半

沖煮流程：分五段注水，注  
水間隔45秒，每次注水60克

# 手沖咖啡 Pour Over COFFEE

烘焙度 Roast	處理法 Process	國家 Country	風味 Flavor
淺中 Light	日曬 Sundried	巴拿馬 Panama	太陽神阿波羅 莊園 百香果 鳳梨 核桃
淺 Light	日曬 Sundried	巴拿馬 Panama	波魁特 達馬利莊園提比卡種 百香果 葡萄柚 紅茶
淺 Light	日曬 Sundried	衣索比亞 Ethiopia	耶加雪啡 艾瑞莎 G1 草莓 藍莓 桃子
淺 Light	日曬 Sundried	衣索比亞 Ethiopia	耶加雪啡 EXC特選 G1 橘皮 梅子果乾 酸度活潑
淺 Light	水洗 Washed	衣索比亞 Ethiopia	畢洛亞合作社 紅櫻桃計畫 G2 萊姆 柚香 薰衣草 甜瓜

中深 High 水洗 Washed 印尼 Indonesia 蘇拉維西 托拿家 G1 UT2  
核果 蔗甜 巧克力

深 City 半水洗 Semi washed 印尼 Indonesia 咖優區 亞齊省 鑽石村 18日  
奶油巧克力 核果 焦糖

中 Medium 水洗 Sundried 肯亞 Kenya 肯亞 AA FAQ  
焦糖 烏梅 黑醋栗

JOE  
JANICE

粉水比15 粉量18K 一壺約270cc 壺/150元

## 手沖咖啡

POUR  
DRIP  
COFFEE

~「熱飲 hot」~  
~「冰飲 cold」~



### 綜合 Blend

- 150 墨·日落 INK · sunset
- 190 微木 Vojago House Blend

### 亞洲 Asia

- 150 巴布亞新幾內亞 拉馬爾河谷  
Papua New Guinea Lamari Valley A/X
- 170 印尼 蘇門答臘 亞齊省 達瓦爾湖 綠寶石曼特寧  
Indonesia Sumatra Aceh Lake Tawar
- 170 印尼 蘇門答臘 瓦哈納莊園 曼特寧「日曬」  
Indonesia Sumatra Wahana Fancy Cherry「Natural」

### 非洲 Africa

- 170 肯亞 別里 加同柏亞 AA TOP  
Kenya Nyeri Gatombaya AA TOP
- 170 衣索比亞 西達摩 谷吉區小農 雅達G1「日曬」  
Ethiopia Sidamo Guji Ardi G1「Natural」
- 170 衣索比亞 西達摩 希爾沙合作社「紅櫻桃計畫」  
Ethiopia Sidamo Shilcho
- 170 衣索比亞 耶加雪啡 柯契爾 丹波處理廠  
Ethiopia Yirgacheffe Kochere Dembel
- 170 衣索比亞 耶加雪啡 沃卡合作社 阿利姆小農「日曬」  
Ethiopia Yirgacheffe Werka Coop Alemu Tukule「Natural」
- 190 衣索比亞 99+ Level Up 海米諾夏  
ETHIOPIA Ninety Plus Level Up Lomi Tasha

### 中美洲 Central America

- 150 瓜地馬拉 安提瓜 拉米尼塔莊園 花神  
Guatemala Antigua La Minita La Flor del Café
- 150 薩爾瓦多 聖艾米利奧莊園「去果皮日曬」  
El Salvador San Emilio「Pulped Natural」
- 150 尼加拉瓜 慕恩莊園 象豆「日曬」  
Nicaragua Francisco Irene Olivera Maragogype「Natural」
- 170 瓜地馬拉 翰特南果 亞赫特莊園「黃卡杜艾」  
Guatemala Huehuetenango El Injerto「Yellow Catuai」
- 170 巴拿馬 聖塔克拉拉 聖塔特瑞莎「日曬/蜜處理」  
Panama Finca Santa Clara Santa Teresa「Natural / Honey」
- 190 巴拿馬 波魁特 伊利達莊園「日曬/蜜處理」  
Panama Bouquete Eida「Natural / Honey」
- 260 巴拿馬 波魁特 翡翠莊園 藍枝  
Panama Bouquete La Esmeralda Geisha

### 南美洲 South America

- 150 巴西 摩吉安娜 皇后莊園 黃波旁「日曬」  
Brazi Sul de Minas Santa Lucia「Pulped Natural」
- 150 哥倫比亞 馬格達萊納 翡翠山  
Colombia Magdalena Emerald mountain

### 私房嚴選 Special Single Origin

- ? 詳情請見黑板 Go Check The Chalkboard





# 煮一杯全世界 最好喝的咖啡 ？





煮一杯全世界  
最好喝的咖啡  
？



獨特  
好玩  
療癒

# 原來 達人精神 就是 系統思考



所謂達人精神（又稱工匠精神），指的是達人對自己的專業不斷思考與精進，要求產品品質最佳化，重視整體與細節，精益求精，追求完美和極致的精神。

# 感恩教我咖啡知識的五位達人

- 台北花市咖啡達人 認識咖啡
- 台北水花園咖啡達人 品嚐咖啡
- 台北璞豆咖啡咖啡達人 沖泡咖啡
- 花蓮咖啡傳奇咖啡達人 精進咖啡
- 台北公館饅頭店咖啡達人 欣賞咖啡



# 製作團隊



製作：高明智



主持：高明智



攝影：高明智



美術：高明智



片頭：高慧倫



來賓：喜愛咖啡的朋友

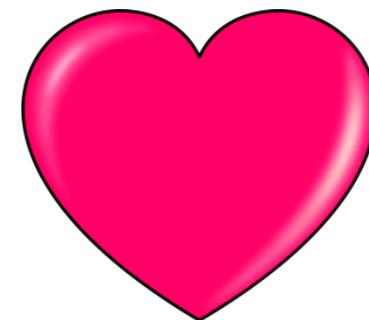
除本頁外，封面及內文頁均為網路圖片



**版權聲明：** 本刊版權屬於作者，歡迎任何個人或團體，作非營利的流傳，但不得有任何形式的營利行為



感恩



THANK YOU



heart love element

[奈普敦智慧平台](#)

