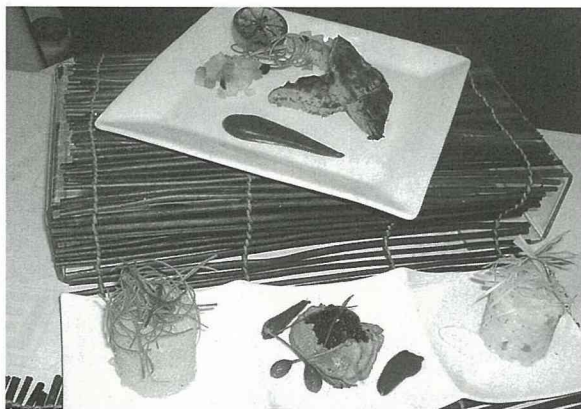
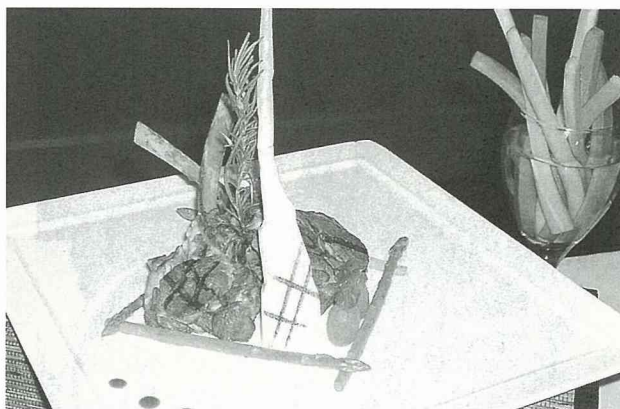




義式咖啡菜



咖啡入牛排

## 味蕾大開 古坑咖啡挑逗食慾

文／翁雲霞

美食展剛剛熱鬧結束，台灣咖啡引來的熱潮似乎餘韻猶存；台灣生產咖啡？許多人不禁提出問題。

世界各地適合栽植咖啡樹的地帶，大都在差不多的緯度上。23.7這個數字是上天賜給古坑地區最美好的緯度，海拔200-700公尺的山林更是配合咖啡樹成長的好所在，雨水的充沛，也得土壤排水性好，還有日照等等，這數個咖啡樹栽植的天然密碼正是古坑咖啡在台灣冒出頭來的條件。

咖啡，原是西方寵愛飲料，80多年前，傳統的農民如何接觸到咖啡？可以遠溯自西元1884年，那是清朝時代耶！據稱英國人、荷蘭人都是引豆者；受到明治維新影響的日本人，西潮文化下的飲料更是大力推廣，於是品系上較近原生種阿拉比亞小豆種的咖啡樹被廣植在古坑鄉近300公頃。

阿拉比亞咖啡豆是大部分栽植咖啡樹地區使用的樹種；口味單純、醇甘，適合中度烘焙，酸味較低，不加奶及糖，飲來亦十分順口。在華山，咖啡人有其一套飲用方式，一口咖啡一口糖，口感非常奇妙。

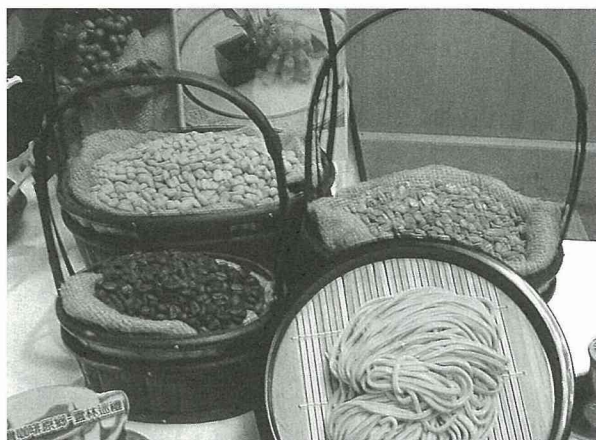


咖啡小樹苗

咖啡人口迅速成長，想了解咖啡對人體除了享受醇香提神外，還有那些影響？以前，多飲咖啡認為對心臟不好，但無論男女性，20年前即研究出飲至5杯對心臟亦不會有影響。近來，又研究出可以預防膽結石。油膩的食物及缺乏運動或體重過重，導致膽固醇形成，而至膽結石產生，咖啡預防說於焉產生。

古坑咖啡近年聞名全台，全國921大地震，以及納莉颱風帶來的土石流失去家園的痛哀，轉而棄檳榔，將弱勢農產轉化為休閒產業，並順應加入世界貿易組織的影響，古坑人集結鄉人力量，始蛻變成今日火紅的產業。

以咖啡入菜，在西方常見在糕點或當調醬。這次美食展中，將咖啡加入中國菜餚應該是首創；咖啡豆不適合直接烹調，想試，若至古坑華山，可向業者購生豆，熬湯煮成醬汁，或深焙熟豆加入青蔬、水果調味，再與肉或海鮮或其他



咖啡麵

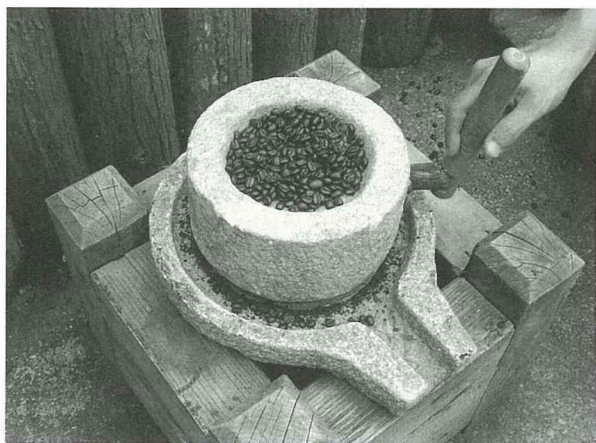
食材烹調，口感淡淡咖啡香風味十足。特別是台灣咖啡，近似摩卡與巴西豆的混合，酸性低，甘醇回香，如今流行洋風的中菜非常適合，像豬小排、雞、鵝都是。

古坑除了年產量約10萬公噸的咖啡外，吸引觀



鄉土咖啡菜

光客上山的又有那些？60多家的庭園餐廳，在山路上感覺有些雜亂。所以，得深入堂奧才能領略古坑之美，像「喜拉朵」的小溪，像「山海觀」的小黃山，若碰巧下起雨來，瞬間雲朵飄忽身邊，簡直以為是仙境。夜宿其間，披上衣服，華



古式磨咖啡



舊式炒咖啡

山的夜景，不同城市的閃爍，星光更神秘。

繚繞在咖啡香的氛圍下，吃咖啡菜，飲咖啡酒，再以咖啡梅清口，浸淫在華山業者的熱情下，陶醉是必然的。

解

## 豐年叢書 健康養生系列

### 頤養集(1) 200元

全書41篇5個主題：

- (1) 正視文明病—高血壓、膽固醇、食物纖維等11篇
- (2) 老年保健—老年病、老年飲食等5篇
- (3) 積極人生—慢性病人的心理健康等4篇
- (4) 飲食設計—糖尿病、痛風、淡食等特殊飲食10篇
- (5) 養生之道—如何維持最佳體能等11篇



### 頤養集(2) 200元

內容介紹：長壽的飲食祕訣、高品質的晚年、快樂的銀髮族、性、美容與運動、慢性病人安養與醫療機構等。



(1)(2)集  
合買350元

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥：00059300財團法人豐年社（郵購另加掛號郵資60元）  
電話：02-23628148分機30 傳真：02-83695591