

咖啡之旅：品嚐各國特色咖啡

咖啡是世界上最受歡迎的癮性成分——咖啡因——奇妙又芳香的來源，自 15 世紀從埃塞俄比亞傳出後，它的傳播步伐就從未停歇。

在阿拉伯世界，咖啡是酒的替代品，它導致咖啡館文化的興起，環繞其間的是富有啟迪的對話和新觀念的交流。隨後的 18 世紀，適逢歐洲啟蒙時代，咖啡館成為人們下棋、議政、社交和談生意的地方，湯姆·斯坦達格在《六種飲品所蘊含的世界歷史》(A History of the World in Six Glasses) 一書中這樣寫道。

今天，咖啡在世界各地都深受人們的喜愛，芬蘭(意外)成為全球飲用咖啡最多的國家，達到人均 608.2 公升。

咖啡豆

據世界銀行資料，咖啡是發展中國家僅次於油料的貴重出口商品。咖啡產業每年收入高達 800 億美元，而種植咖啡的農民卻只能得到其中的 10%。普通咖啡農出售一磅咖啡才能掙到 15 美分，而摘咖啡豆的人每摘一磅咖啡豆才能賺 4 美分。

為了與這種不公平現象鬥爭，1988 年在荷蘭發起了一項旨在促進咖啡公平貿易制度化的運動。公平貿易認證旨在尋求保證公平的勞動條件、合理的價格、環境可持續性、直接貿易、透明度，同時支持社區發展。儘管公平貿易的咖啡僅佔全球咖啡供應量的很小一部分，但其在非洲、中南美洲、大洋洲和亞洲等地區的國家正在發展，在大城市的咖啡館已經很容易找得到。

咖啡行家認為，精心製作的咖啡能體現「風土」，意思是，咖啡的味道與其產地密不可分。據專家介紹，有些肯尼亞咖啡乾燥發亮，有漿果的酸味，而產自南非安第斯山脈的咖啡則光滑甜美，有濃郁的蔗糖味道。巴西咖啡是世界三大咖啡之一，以酸度低而著稱，也是混合調製的首選，凱文·辛諾特(Kevin Sinnott)在《咖啡的工藝和藝術》(The Art and Craft of Coffee) 這樣寫道。他認為，也門的咖啡豆口感平衡、複雜，適於和爪哇和蘇門答臘島的咖啡豆混合。

沖泡咖啡

製作咖啡時，先要烘焙咖啡樹的種子(咖啡豆)，然後進行研磨，再用若干方法沖泡研磨得到的咖啡粉。在土耳其，人們在一個稱為「ibrik」的銅製咖啡壺中用沸水沖泡磨得很細的咖啡粉；而在意大利，意式咖啡要靠「壓力沖泡」約 30 秒(電咖啡壺或爐式咖啡壺)：將接近沸騰的水灌入壓得很實的咖啡粉中。

在法國，人們在法式濾壓壺(French press)中將粗咖啡粉和沸水混合。這種咖啡壺有一個活塞，可在沖泡後壓下，將咖啡粉和衝好的咖啡分離。儘管在 1800 年代法國在越南建立殖民地時，濾壓壺尚未誕生，但法國人卻隨身帶著咖啡，這也就是咖啡目前在東南亞國家廣為種植、也被人們廣泛飲用的原因所在。越南咖啡

要單杯沖泡，沖泡時將一個小型金屬滴漏濾器放在咖啡壺上。

日本以冰咖啡而著稱，製作方法是，先沖泡熱咖啡，然後迅速冷卻。首先將咖啡粉裝進過濾器，過濾器則放在一個裝滿冰塊的咖啡壺上。然後將沸水注入咖啡粉，滴下去的咖啡立即開始冷卻。這種沖泡方法的攪攪為，這樣做能鎖住咖啡香味，而氧氣卻進不去，得到的咖啡會更為香甜，口感也更為細膩。

飲料

土耳其

自 1500 年代第一個咖啡館誕生以來，咖啡一直居於土耳其文化的核心。土耳其語的早餐「kavalt?c」意思是「喝咖啡前」，這也反映了當地人一天中第一杯咖啡的享用時間。土耳其咖啡都是小杯，咖啡粉沉澱在底部，顏色暗黑、口感醇厚香甜。咖啡中會大量加糖，有時候還會加入小豆蔻和菊苣等調味料，這樣得到的咖啡口感濃郁，有甜點的感覺。

用咖啡算命是土耳其代代相傳的一個傳統。在客人喝完咖啡後，主人會將咖啡杯翻過來，讓咖啡粉冷卻，然後根據咖啡粉形成的圖案算命。

意大利

在意大利，un caffè 是一小勺意式咖啡，它指一盞司濃縮咖啡。意大利人一整天都會喝咖啡(意式濃咖啡)，而卡布奇諾和拿鐵兩種民族飲品傳統上只在早上喝。卡布奇諾用意式濃咖啡、蒸牛奶和奶泡，拿鐵則用意式濃咖啡和蒸奶泡製作。遊記作家李·馬歇爾(Lee Marshall)在他的

「十戒(10 commandments)中描寫意大利的咖啡文化時寫道，通常在餐後不會喝含奶的飲品，原因是「意大利人擔心熱牛奶會對充滿食物的胃造成衝擊」。

巴西

與意大利人一樣，許多巴西人也會一整天都喝意式濃咖啡。巴西版的濃咖啡叫「cafezinho」，將熱水、細咖啡粉和糖混合後，再用濾器進行過濾，就能得到它。像土耳其咖啡一樣，cafezinho 同樣顏色暗黑、口感醇厚香甜，用小杯喝，只是沒有那麼濃。在南美洲和中美洲，咖啡有時用一種「短機」濾器沖泡，這是一種簡單的布袋，用作濾網。

越南

在 19 世紀，越南處於法國殖民統治之下，新鮮牛奶難以保存，因此以煉乳代替。越南冰咖啡稱為「cà phê sữa đá」，用濃咖啡、濃縮牛奶沖泡，攪拌後注入冰塊中，是一種令人愉悅的美味享受。在炎熱、潮濕的夏日，它甘美可口。

泰國

泰國的天氣讓泰國的咖啡形成冰冷、甜美、奶油醇厚的特點。泰式咖啡口感濃烈、用菊苣調味，還要加入煉乳和冰塊。在享用辛辣的泰國菜後，它可是完美的餐後甜點。

維也納

聯合國將「維也納咖啡屋文化」列入《奧地利非物質文化遺產名錄》。這還要追溯到 1600 年代，奧斯曼土耳其人包圍了維也納。後來土耳其人慘敗，被趕出奧地利，據說，在他



們撤走時留下了幾袋咖啡豆。今天，維也納咖啡屋(kaffeeh?ser)通常從早上 6 點開業，一直營業到午夜時分，客人們往往坐在一杯「wiener mlange」旁，一放鬆就是數小時。這種咖啡要加入蒸牛奶，最上面是一層奶泡。

美國

咖啡在美國一直很受歡迎，很大程度上都是因為英國人對茶葉課以重稅。但咖啡文化佔據商業場合還是在畢茲咖啡和星巴克這樣的連鎖店建立以後的事了。二者分別於 1966 年和 1971 年創立。

儘管滴流咖啡在全美無處不在，但美國最為人熟知的還是美式咖啡，它用意式濃咖啡和熱水混合製成。據說，美式咖啡是在二戰時形成的，當時，駐扎在意大利的美軍士兵發現，「咖啡」只是一小勺意式咖啡。於是，為了讓咖啡更像是普通的咖啡，他們在其中加入熱水。

肯尼亞

肯尼亞是主要咖啡產地，喝咖啡一直有專門的方法。Kahawa chungu 或者叫「苦咖啡」是一種傳統咖啡，在木炭爐子上的銅壺裏製作，據路透社報道，通常只有男人才喝它。最新情況是，像內羅畢這樣的大城市也出現了咖啡館。遺憾的是，肯尼亞本國生產的大部分高質量咖啡依然都被出口到世界各地。

研究顯示每天喝咖啡可以延長壽命兩年

新的研究顯示，每天喝一杯咖啡不僅可以讓你清醒，還可以延長你的壽命。

《Aging Research Reviews》發表的一篇新論文發現，經常飲用咖啡可以使人健康壽命平均延長 1.8 年，這意味著他們不僅壽命更長，而且生活更健康。

為了進行審查，葡萄牙科英布拉大學的研究人員分析了來自世界各地的 85 項研究，探討咖啡對健康的影響。除了咖啡在降低一些主要慢性疾病風險方面的作用外，該團隊還探索了圍繞咖啡在與老化過程相關的生物機制中的作用的現有研究。這包括咖啡對減輕細胞突變(已知的衰老觸發因素)和增強正常細胞功能的影響。

該評論表明，適量飲用咖啡可以降低各種原因導致的死亡風險，包括心臟病和中風。

「經常飲用咖啡似乎與維持肌肉、心血管、精神和免疫系統功能有關，似乎與影響老年

人的最常見疾病的發病率呈負相關，例如心血管和呼吸系統疾病、中風、某些癌症、糖尿病、癱瘓症、嚴重憂鬱或虛弱，」該報稱。

那麼，您應該喝多少咖啡才能獲得這些好處呢？

分析表明，每天兩到三杯咖啡是長壽的理想攝取量。這符合疾病管制與預防中心的指導方針，該指導方針建議健康成年人每天攝取的咖啡因不超過 400 毫克，相當於兩到三杯 12 液量盎司的咖啡。

許多針對老年人的傳統臨床建議建議減少甚至完全避免喝咖啡。這篇評論建議，考慮到咖啡在健康老化中的作用的現有令人信服的科學證據，應該重新評估這些指南。

主要作者羅德里戈·庫尼亞(Rodrigo Cunha)在一份聲明中表示：「傳統的臨床建議有時忽視了咖啡在健康衰老中的作用。」「我們的審

查強調了定期、適量飲用咖啡在調節生物機制方面所發揮的作用，這些機制隨著年齡的增長自然會減慢或失效，從而引發一系列潛在的健康問題和合併症。」

庫尼亞說，證據很明確：經常飲用咖啡有可能減少社會面臨的一些慢性慢性疾病。

他補充說：「我們知道世界人口的老化速度比以往任何時候都快，這就是為什麼探索飲食幹預措施變得越來越重要，這不僅可以讓人們活得更長，而且可以過上更健康的生活。」

儘管咖啡最常與咖啡因含量相關，但它還含有 2,000 多種潛在生物活性化合物的混合物。雖然咖啡中的咖啡因和非咖啡因成分都有助於延長健康壽命，但研究人員仍在試圖解開這些成分所起的確切作用。

庫尼亞說：「對於這些機制如何發揮作用，以及哪些個體可能在生物學上傾向於從咖啡與它們的相互作用中受益最大，還有更多的空

間來了解。」

儘管還有很大的空間可以了解更多信息，但研究人員表示，這篇評論論文強調了定期適量飲用咖啡作為健康均衡生活方式的一部分可以發揮的重要作用儘管咖啡最常與咖啡因含量相關，但它還含有 2,000 多種潛在生物活性化合物的混合物。雖然咖啡中的咖啡因和非咖啡因成分都有助於延長健康壽命，但研究人員仍在試圖解開這些成分所起的確切作用。

庫尼亞說：「對於這些機制如何發揮作用，以及哪些個體可能在生物學上傾向於從咖啡與它們的相互作用中受益最大，還有更多的空間來了解。」

儘管還有很大的空間可以了解更多信息，但研究人員表示，這篇評論論文強調了定期適量飲用咖啡作為健康均衡生活方式的一部分可以發揮的重要作用。

喝遍天下 環遊世界品嚐特色飲品

「Sláinte!」

「Prost!」

「Skål!」

正如每個國家有不同的語言表達「乾杯」的喜悅，每個國家也都創造出了不同的傳統飲品來裝滿酒杯。無論是啤酒，葡萄酒，烈酒還是無酒精飲料——品嚐不同地區的特色飲品是讓你浸淫於當地文化的絕佳途徑。

巴西

若是在巴西沒有啜飲過一口甜甜的凱匹林納雞尾酒(Caipirinha)，那麼你在這個南美國家的旅程就不能算作完滿。「它是一種熱帶飲料，非常清新，用好幾種水果做成，比如檸檬，柑橘，西瓜，桃子等等，」娜塔莉亞·波利多羅(Natalia Polidoro)，一位來自聖保羅的學生介紹道。

這種雞尾酒的配料是被譽為巴西國酒的卡莎薩(cachaça)，它由甘蔗汁提取而來。不像其他由糖漿製成的朗姆酒，卡莎薩由新鮮的甘蔗汁釀造而成。這種酒在巴西可謂是家喻戶曉，頗受歡迎——它在葡萄牙語中有成百上千種稱呼，從巴西威士忌(uisquebrasileiro)到聖水(holy water)，不一而足。

瑞典

潘趣酒(Punsch)是瑞典人發明的獨特利口酒(liqueur)，由從東南亞進口的亞力酒(arrack)製作而成。瑞典居民盧卡斯·倫德斯特倫(Lucas Lundström)解釋道，瑞典東印度公司從 1733 年開始就從亞洲進口亞力酒。他說，以此為原料製作的利口酒「在上流社會取得了巨大的成功」。潘趣酒酒精度在 20% 至 30% 之間，呈現出「辛辣，甘甜」的口感，常常放入冰塊一起飲用。倫德斯特倫介紹說，在冬天潘趣酒則會被加熱到 40 攝氏度後再供飲用，和瑞典豌豆湯的味道相映成趣。

加拿大

住在渥太華郊外的安娜·德莫斯(Anna Demers)建議道，訪問加拿大法國區的時候一定更要嘗嘗由楓糖漿製成的索特雷格(Sortilège)牌威士忌。「我們過去總是用楓糖漿來釀酒，不過現在它被商業化生產了，」德莫斯介紹說

。現在還有售的是一種名為 Coureur des Bois 的酒，口感更甘甜，在女性中更受歡迎。她還引經據典，說是當地人首先將從楓樹中收集的新鮮樹液介紹給了法國殖民者。「未經加工的樹液對身體很有好處，」她說道。這種樹液含有約 1% 至 2% 的糖分，其風味味道略淡於濃縮糖漿。

阿根廷

娜塔莉亞·羅馬諾(Natalia Romano)是一名來自阿根廷馬德普拉塔(Mar Del Plata)的工程專業學生。她介紹道，阿根廷人喜歡喝一種名為巴拉圭茶(Yerba mate)的飲料，它也被譽為是阿根廷「國民飲料」，這種飲料富含天然咖啡因，「它和茶很像，只不過傳統上我們和朋友們輪流喝它，」羅馬諾補充道。在社交場合中，巴拉圭茶往往盛在一個中空的葫蘆中，裏面還放有一根稻草用以濾去茶葉。人們圍坐成圈，傳遞著葫蘆喝茶，需要時再行添水。

今天，你也可以買到裝在茶包中的草藥茶，在杯子裏沖泡，加上牛奶和砂糖來飲用。「這樣子做出來的茶也被叫做馬黛茶(Cocido)」，羅馬諾說道。

新西蘭

正如那句口號「蜚聲世界，盡在新西蘭」所說的那般，常被簡稱為 L&P 的派羅瓦檸檬碳酸水(Lemon & Paeroa)在它的祖國頗為流行——儘管它尚未獲得國際認可。「它的主要成分是產於派羅瓦(Paeroa)小鎮北部的礦泉水

，」奧克蘭居民雷蒙德·麥考利(Raymund Macalalay)介紹道。一旦和檸檬相混合，「你就獲得了新西蘭人所熱愛的檸檬碳酸水。」

印度

在馬杜賴(Madurai)這座印度南方城市中，流行著名為吉伽桑達(jigarhanda)的街頭冷飲。居住在喀拉拉邦(Kerala)附近的阿姆路斯·萬士尼(Amruth Varshini)提醒說，儘管吉伽桑達的配料包括牛奶、莢莢糖漿、杏仁樹乳膠或是被稱為海水藻的中國草在內一聽起來十分怪異，「但最終成品很是美味」。

萬士尼介紹道，在印地語中吉伽桑達可以被翻譯為「涼肝」，但也可以解釋為其他含義。「吉伽(Jigar)的意思是精神或勇氣，而桑達(Sanda)一詞源於阿拉伯詞語 thandal，意思是船長或劃槳的人，」他說，「此番解說也說明了在製作飲料中會使用海藻類明膠，在古時，它被認為海員的主食。」

美國

說到美國的特色飲品，來自加利福尼亞州聖克拉拉(Santa Clara)的亞歷克斯·帕克(Alex Pak)



巴西凱匹林納(caipirinha)雞尾酒



加了香草冰淇淋的根啤如奶油一般柔滑順口



巴西最受喜愛的飲料