



愛咖啡在南非

吳東寶

把愛傳出去~





自我介紹時間

姓名/背景:

吳東寶/大愛咖啡

產業特色:

分享好咖啡

提升每一人的健康

一杯咖啡香把愛傳出去

希望引薦/合作的對象:

有喝和沒喝咖啡的人

徵求代理商

- 吳東寶

- 社會經歷：

- 78年台南市口才協會創辦人
- 成大企協管理協進會第二屆監事
- 安南國際獅子會創會理事
- 安南慈善會理事也是章程起草人
- 台南市安南區草湖寮代天宮常務監事
- 台南市安南區四草大眾廟監事
- 民國79年參加台南市議員選舉
- 1993年安南國際青年商會會長
- 慈濟榮譽董事
- 曾任台南監獄及少年關護所教悔師
- 台南區漁會監事

- 薩克斯風音樂志工



喝杯愛咖啡，聽薩克斯風演奏，放鬆心情，享受人生！



科技接軌力量加乘
邀您透過薰法香平台或慈濟@高雄的臉書連線讀書遇見正能量
電子書線上讀書會 誠摯邀您來相會
傳法髓續人才 連線讀書一起來

季心登場 能量昂揚

0415
09:00-12:00

愛在南非



吳東寶

實業家
曾在南非擔任和氣長

以愛擦拭心鏡

南非實業家吳東寶，用愛感化員工，還把他帶入慈濟。齊力，在吳東寶的公司擔任司機，原本桀敖不馴，打架鬧事，吳東寶沒有開除他，反而加倍關懷，讓齊力改掉習氣，還投入慈濟志工培訓。齊力想在家鄉，自由省的喜爾布朗社區落實環保，在2013年10月徵求媽媽同意免費提供鐵皮屋，每周六帶動居民資源回收及供食，本土志工人數從原本他1人，增加到40人，還有100多位小朋友也開心投入環保，愛的循環，在社區落地生根。

人在哪裡愛在哪裡

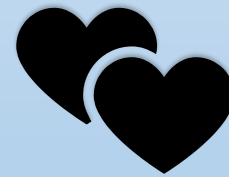
身處海外一萬一千公里遠的國度，將近十四載，相信身在寶島台灣的慈濟人，難以想像其艱辛的歷程。吳東寶凡事親力親為積極帶動當地居民共同行善，還要將佛法轉譯成不同語言，深耕教育的重任，不只透過供食、發放，延續生存的基本需求，更進一步透過環保教育，引領在地志工行善佈施，點點滴滴的付出行動，才能完成 上人希望能夠翻轉非洲的心願。

悠揚樂音薩克斯風(當天東寶師兄將現場演奏wow)

曾努力在異鄉耕耘的遊子，隨著因緣回到故鄉，透過悠揚的薩克斯風，溫暖家鄉的老老少少，持續傳達心中的愛與慈悲，秉持人在哪裡愛在哪裡的理念，當志工日子更因著薩克斯風的吹奏，凝聚溫情遇見人間有愛。而就在歡聚歡樂的同時，更難忘悲苦與貧困的南非，祈願悠揚樂音串起深深祝福。



一杯咖啡 香?? 把愛傳出 去??



科技接軌力量加乘

邀您透過薰法香平台或慈濟@高雄的臉書連線讀書遇見正能量









二零一三年八月六日冬令發
放舉行愛灑茶會，請警察當
警衛及幫忙翻譯蘇圖語。



發放前舉行愛灑茶會，
參加的感恩戶坐滿聚會場地。



開心的感恩戶笑開懷。



佛教旗及慈濟旗第一次插在
喜爾布朗，警察被大家愛心
感動，化做行動幫忙搬物資。



五十戶小型發放大圓滿。













千人浴佛和
冬令發放



十月五日社區道場啟動成立供食站，竹筒歲月回娘家，本土志工用心計算大家的愛心。





小菩薩把平時存入愛
心的竹筒回娘家，愛
心滿滿，幫助需要幫
助的人。



鐵皮屋聚會所旁的空地做
露天環保站。







小朋友與志工擠滿聚會所，
規矩的坐在地板上，學習手
語。

一飯三菜一個調味料，營養豐富，成本一人一餐約南非幣一點五元（約新台幣四點二元），本土志工早上五點多就開始準備了，因為只有一個電爐，所以要提早準備完成後，十點參加慈濟活動足感心的。



小朋友用午齋時，自備飯盒，
都是回收的空盒子，吃完自己
帶回家洗，午齋前要虔誠感恩
並唱供養歌。







獅子園供食站小朋友是用盤子，以手抓著吃，這是之前習慣。







大愛咖啡耶加雪菲.mp4

三合一能量.mp4

● 測自身及他牌.mp4

- 他牌耳掛式.mp4

● 印尼有機曼特寧.mp4

- 結果論.mp4

●
蘭發放一家人.MOV

● ∞ 教靜田心語・MOV

● 9. 我教唱感謝天感謝

地.MP4

- 10.喜爾布朗.MOV

● 11 高雄鼓山環保志

1 感恩_Trim.mp4

1.你有喝過新鮮的咖啡嗎？咖啡豆可以放多久？

答：有喝過！

最佳賞味期限**21**天，放在常溫下，不曬到太陽，放在透氣孔包裝袋，不受潮，可以存放**6**個月！但香味已經沒有了！

咖啡就是農作物，跟其他食物一樣會腐敗。

這時不少人可能會有個疑問：「咖啡放多久才代表過期不好喝？」

這個問題有兩種解釋方式：

一種是我的咖啡什麼時候會超過最好喝的高峰期？（也就是最佳賞味期）

一種是囤積在廚房櫃子裡的咖啡，現在還能喝嗎？（也就是保存期限）

答：新鮮咖啡可維持... 兩至三周，

咖啡「安全適飲期」為... 數個月，但超過六個月就...

原來咖啡只要存放不當，七天就會產生黃麴、赭麴毒素。
這種危機，潛藏在各處... 咖啡店、超商、手沖豆等等。

特別是台灣環境高溫潮濕，更是適合毒素生長的环境，若大量喝到赭麴毒素，可能造成腎、肝等。連林杰樑醫師都這樣講了，實在不可小覷。

我有一位朋友...

2. 煮一杯咖啡要用多少量的豆子?

答：以一個人份**10公克**咖啡豆計算，可以泡到**150到180 CC**的水量，依照每個人的口感不同而定。

【重口味】 **1:10~1:11**(咖啡豆克量比上黑咖啡毫升量)即金杯準則的**1:12.5~1:13.5**(豆重比生水毫升量)

【適中口味】 **1:12~1:13**(即金杯準則的**1:14.5~1:15.5**)

【小清新】 **1:14~1:16**(即金杯準則的**1:16.5~1:18.5**)

沖泡比例實用參數建議：

手沖比例1：13~1：16，虹吸壺1：12~~1：13，愛樂壓1：17

手沖一杯水洗耶加雪菲，

這是一隻中度偏淺烘焙的耶加雪菲艾迪朵，

建議用15克粉89度水溫，水粉比例1:15，

萃取出來的口感偏酸，帶點檸檬皮、金桔的甜感，後段豐富。

咖啡機用開水還是生水？煮咖啡用冷水還是熱水？

答：

1.熱開水89-95度

手沖或浸泡式

2.冷開水：冰滴咖啡

3.浸泡式

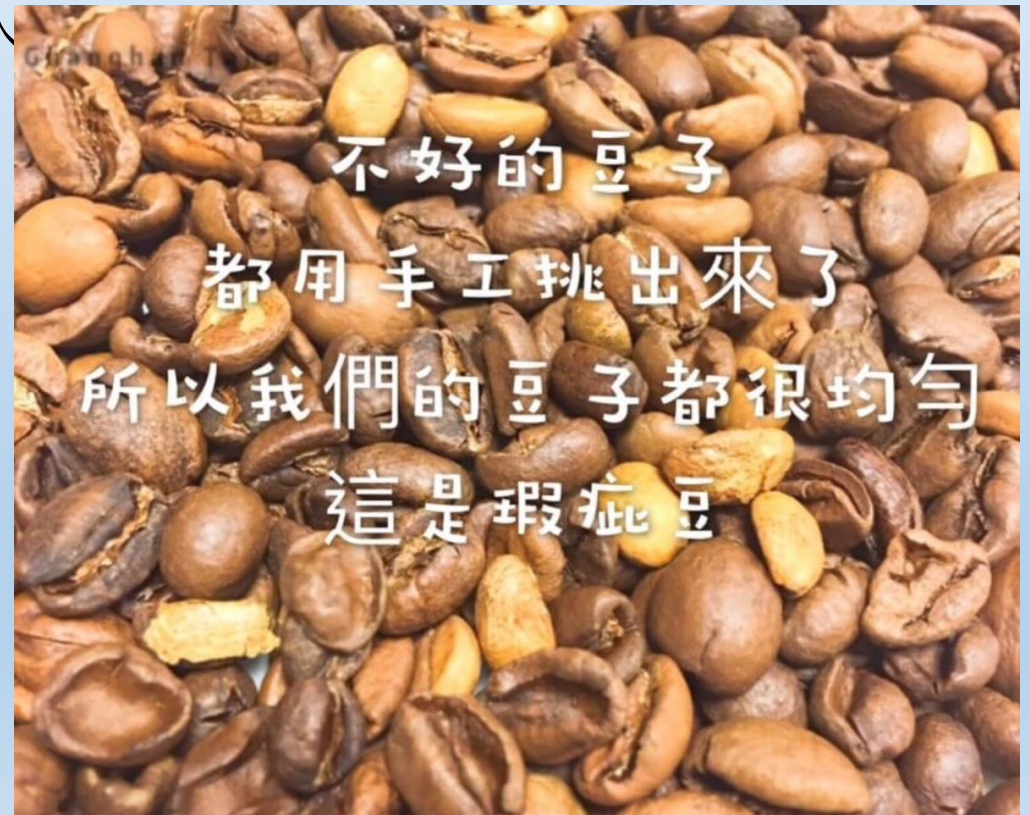
4.水質也會影響到咖啡的口味。

3.平時我們肉眼可以判斷咖啡品質？

答：可以看豆子外型，豆子的完整性，有沒有缺口啊、破裂啊、空豆子、顏色一不一樣。

那麼到底什麼樣的咖啡是好咖啡呢？這個問題說起來就很複雜。按SCAA、SCAE（美國、歐洲精品咖啡協會）的標準來說有很多講究。干香、濕香、酸質、甜度、BODY、餘韻.....如果深入講，初入門的FANS們肯定昏菜。故這裡咱們深入淺出簡單些，講點大家一聽就明的理。

首先一杯好的咖啡必須是合格的！那麼什麼樣的咖啡是合格的呢？必須是沒有明顯缺陷！什麼是明顯缺陷呢？我們一起來做做減法！減掉下面這些問題，至少你能喝到一杯順口的咖啡！





不好的豆子

都用手工挑出來了

所以我們的豆子都很均勻

這是瑕疵豆

不好喝咖啡的感覺：

- 1、咖啡麻舌頭...
- 2、咖啡有明顯的煙味、焦糊味...
- 3、咖啡酸澀難入口...
- 4、咖啡像摻了水...
- 5、咖啡入口很鹹...
- 6、木頭、橡膠、中藥、陣腐等雜味...
- 7、苦得和中藥一般...

以上7點基本上列出了咖啡從生豆品質到烘焙到萃取上所有缺陷導致的結果，如果當你喝到了一杯沒有這些問題的咖啡時，恭喜你！我雖然不敢包票這杯一定是精品，但至少可以保證這杯咖啡喝起來肯定是讓人舒服的。

講完了咖啡的各種缺陷，那什麼樣的咖啡是一杯好咖啡呢？剛剛在缺陷說明中，我們用了減法，排除了各種不好的味道，現在咱們來談談加法！

好喝咖啡：

單品咖啡（黑咖啡）：

- 1、進口柔順、乾淨、**BODY**厚實...
- 2、有水果或花香的味道...
- 3、有紅酒類似的發酵香...
- 4、有堅果和焦糖紅糖風味...

以上4點是單品咖啡較簡單能分辨的優質風味，這些風味當你能在沒有缺陷的基礎上喝出來，那麼恭喜你，你喝到了一杯精品。喝到它的結果至少是讓人愉悅的！再說簡單些，一杯精品的單品黑咖啡，喝到口裡就算是一次沒喝過咖啡的人也不會一口就吐出來！

義式奶咖啡（以下基礎均為不加糖）：

- 1、進口柔順，口感棉密順滑不渣口。（奶泡處理得當才會得到這類結果）
- 2、不苦（**ESPRESSO**有比較合適的萃取）
- 3、咖啡有明顯的甘甜（只有優質牛奶加上處理得當的奶泡且奶溫合適,牛奶的甜度才會非常明顯的顯現並咖啡的風味得以更大發揮）
- 4、堅果、香料等風味（高品質的咖啡豆高質的萃取出濃縮咖啡，加上合適的奶泡處理得到的高品質咖啡）

如果你喝的奶咖啡能沒有上面的缺陷又有了這4點優點，肯定是一杯能讓人愉悅的咖啡。

如何正確選購咖啡豆

答：

1.使用什麼樣的咖啡器具來沖泡咖啡。

最好告訴店員，自己使用的是哪一種咖啡沖泡辦法。如此，店員可以有針對性的為你推薦適合的咖啡豆。此外，說不定還可以跟店員交流一下使用心得。

2.自己中意的咖啡口味。

跟店員描述一下自己喜歡什麼味道的咖啡，沒必要像專業咖啡品評一樣說的很專業，輕鬆一點，比如說喝起來濃一點，或者味道酸一點的，如此，店員就可以根據自己家咖啡的味道特點推薦給你最適合的咖啡。

3.購買之前，了解咖啡豆的風味

雖然咖啡豆本身會有明顯的地域特徵，但是在烘焙過程中，烘焙師可能按照自己對於咖啡味道的理解來進行調整，最後得到的味道，同一款咖啡可以呈現出多樣的面貌。購買之前，了解咖啡豆的風味，或許，這樣你便可以理解，為什麼在不同地方買到的同一款咖啡豆，味道也會有差別。

4.學會問咖啡豆的烘焙日期。

作為食品，咖啡豆自然也有“保鮮期”一類的指標。咖啡豆與海鮮相似，越新鮮越好。評斷新鮮度的指標就是“烘焙日期”，推薦購買烘焙日期兩週以內的咖啡豆。因為不同的咖啡豆、不同烘焙度會影響到適飲期。例如中深烘焙的咖啡豆，因為煙味與火味較重，最好等烘過七天后再飲用，而風味最佳是在兩週後；淺烘焙的咖啡豆則是在烘過後兩、三天就可飲用，風味最佳是在一周後，可以喝到豆子風味的變化性，兩者最好都在一個月內飲畢。買回家後可先用奇異筆將烘豆日期寫在包裝上，可幫助了解豆子的鮮度。

但是很多人都會表示在現場試飲時覺得好喝，但買回家煮時卻風味不佳。應該是有以下幾個原因影響，一是家用磨豆機與商用磨豆機的顆粒均質狀況不同，特別是手動與電動磨豆機的區別，手動出不來電動那種均勻度與粗細度；此外，某些咖啡店選用的水質可能相對會優於家庭水質；三是材質，意式咖啡機不同價位的機型壓力指數與穩定指數都不一樣，這些都會影響，又如手衝咖啡的話，濾杯的材質，手衝壺的材質……等等都會影響。

5.購買咖啡整豆

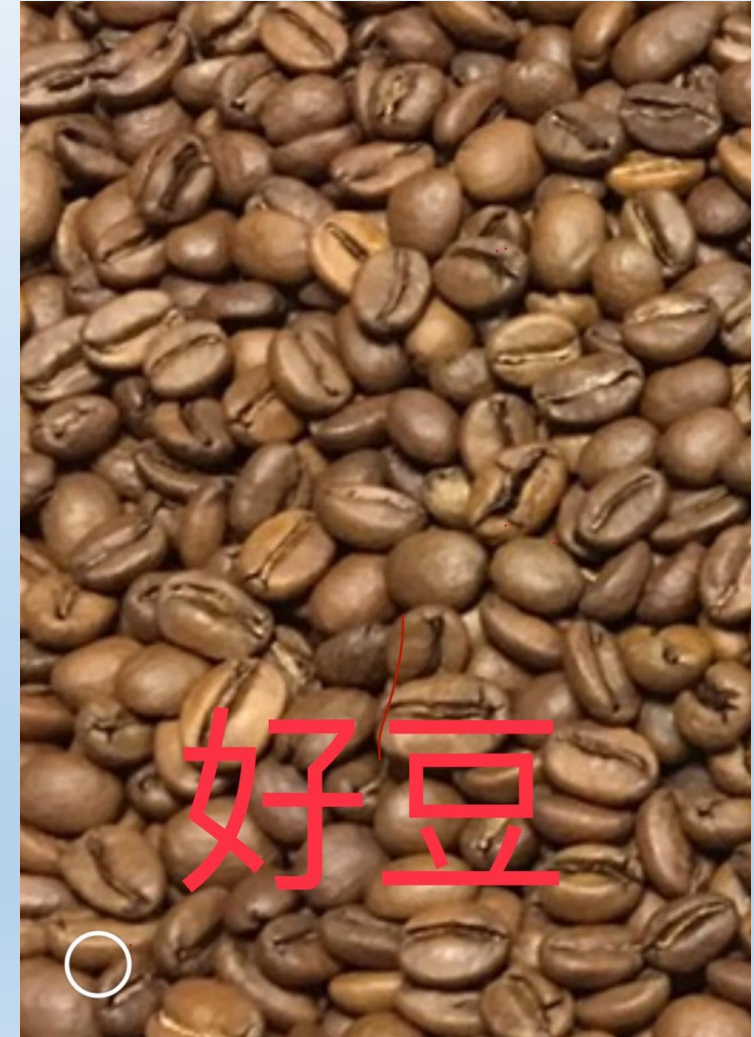
基本上店家都會提供免費的咖啡研磨服務，就是可以免費幫客人將咖啡整豆磨成咖啡粉。如果想要充分的享受一杯咖啡的香氣，建議購買咖啡整豆。

咖啡最誘人之處就是它的香氣，而在咖啡的生命裡，如果要評選“香氣散發最濃烈的時刻排行榜”的話，研磨的過程絕對榜上有名，甚至位列三甲。此外，從保管的角度講，咖啡整豆要比咖啡粉的生命力強的多，咖啡整豆能夠更長時間的保持香氣。如果經常喝咖啡的話，何妨自己購買一個咖啡研磨機，手動、電動皆可，既可以享受製作的樂趣，還可以更好的享受咖啡香氣和咖啡味道，何樂不為？

所以，想要挑選到好的咖啡豆，實體店的選擇比較局限，而通過網購則是一種非常不錯的方式。那網購的豆子收到以後，怎麼判斷豆子是否新鮮呢？

咖啡豆「出油」與新鮮度有什麼關係？

1. 看
2. 聞
3. 剝
4. 嚼
5. 沖泡時是否有足夠豐富的氣泡。





這是大愛咖啡
挑出的好豆

4. 咖啡粉可以直接沖泡嗎？

（ 怎麼煮比較好喝/ 保存期限/如何保存）

答：

現磨的咖啡粉可以用泡咖啡的工具沖泡，如虹吸式、機器、手沖、摩卡壺。

但不是直接加水沖泡！

有廠商研發即溶咖啡或灌裝液體咖啡，這都不是新鮮的咖啡！

所以我們大愛咖啡有開發**耳掛式咖啡**

就是將生豆經過專業烘焙後，經過手工挑到，挑豆時必須戴口罩、手套、頭套把不好的豆子挑出來，再送去有**ISO**包裝專業工廠包裝。

先磨好理想中的粗細咖啡粉由自動包裝機包裝起來，加入氮氣保鮮，這樣保存的期限有**18**個月的期限。

必須要用細口壺來沖泡，會有口感，但需要**2**分鐘到**3**分鐘的時間才能完成。

為因應現代忙碌的人所以我們開發浸泡式的咖啡就是把咖啡豆烘焙完了之後再挑選出不好的豆子保留好豆子，再送去有**ISO**認證的專業包裝工廠，研磨理想的粗細的咖啡粉，再用自動包裝機器包裝加入氮氣，就可以保鮮，你要沖泡的時候只要燒開熱水稍微冷卻，然後將咖啡包放入你的保溫杯，倒入熱開水，把蓋起來大概五到**10**分鐘就可以飲用了，這是方便趕時間的人來享受精品咖啡。

要享受能泡咖啡也可以。

不要將咖啡放冷藏或冷凍

為了增加咖啡的壽命，有些人會把它放在冷藏或冷凍，防止腐敗這樣做聽起來很合理，但實際上卻造成反效果。

將咖啡存放在冷藏或冷凍並不會延長其保鮮時間，因為咖啡會持續釋放香氣。不管它們是在室溫下還是在冰箱中，它們都會釋放出這些氣體。

讓咖啡維持在冷的溫度，也不會讓六個月的保存期限再拉長，因為根本不需要保存在零度以下。事實上，將咖啡存放在冷藏或冷凍中，可能會縮短其保存期限。當您將咖啡放入冰箱或冰櫃時，突然的溫度變化通常會導致袋子內部形成水氣，就像把冰箱的飲料拿出來一樣，瓶身都會產生水氣那樣。雖然存放在冰冷的環境，但包裝會變潮濕，豆子會變質。

5.對咖啡的迷思？

迷思1、義式濃縮咖啡（Espresso）的咖啡因比較高？

答：咖啡因含量的比較

美式咖啡>法式瀘壓壺>虹吸壺>摩卡壺>手沖滴瀘式>義式濃縮>冰滴咖啡

1. 美式咖啡

美國佛羅里達大學抽檢咖啡館各種沖泡法的咖啡因含量發現，美式咖啡機萃取出咖啡因的劑量最高，一杯230cc美式瀘泡咖啡有115~200毫克的咖啡因。著有《精品咖啡學》等多本咖啡領域專書、鑽研咖啡30年的韓懷宗解釋，這是因為美式瀘泡時間長達5~8分鐘，因此溶出咖啡因最多。

2. 法式瀘壓壺

使用操作方法最簡單的法式瀘壓壺，由於咖啡粉要浸泡在85~92度熱水中2~4分鐘，並需要加以攪拌，因此咖啡因含量也偏高。

3. 虹吸壺

國內常用的虹吸壺同樣得經過攪拌的程序，但萃取時間只有40~60秒，韓懷宗估計虹吸壺的咖啡因雖略少於法式瀘壓壺，但仍較手沖滴瀘式咖啡高。

4. 摩卡壺

摩卡壺採用高壓原理沖煮咖啡，滾燙熱水迅速萃取咖啡粉，咖啡和滾水接觸時間較短，因此雖然喝起來口味重，但咖啡因含量普通。

5. 手沖滴濾式

手沖滴濾式咖啡因為沖泡過程中溫度不斷散逸，並不需要攪拌，因此咖啡因溶出含量也不高。

6. 義式濃縮

義式濃縮咖啡 *espresso* 的萃取時間短，僅約 20 ~ 30 秒，且每次咖啡容量只有 30 ~ 60 c c，因此雖口味濃厚，但咖啡因含量反而較少。

7. 冰滴咖啡

許多人直覺認為，咖啡粉浸泡在水裡長達 1 小時到數小時不等，咖啡因溶出量理應最多，但台南科技大學餐旅管理系副教授葉佳聖研究發現，由於冰滴法萃取咖啡時溫度低，因此咖啡含量是所有沖煮方法中最少的。

迷思2、喝咖啡會心悸的人，就完全不能碰咖啡？

答：可以的

要喝好咖啡

迷思3、喝黑咖啡比較傷胃？

答：『不傷胃』，那咖啡傷胃的說法到底從何而來？

大家都說咖啡因傷胃，咖啡因的確是會刺激胃酸的分泌，但胃酸分泌的多寡與喝下去的瞬間濃度有關。中國人愛喝的茶，也有大量的咖啡因，那為何喝茶不傷胃？喝茶的方式是一泡一泡的泡，每次浸泡的時間比較短，咖啡因在每一壺茶湯裡被萃取出來的咖啡因含量少，喝到胃裡的濃度就沒有咖啡同樣體積下來的高。所以茶就有不傷胃的錯覺。

那到底喝黑咖啡會不會傷胃呢？

答：

若會傷胃，無論妳喝黑咖啡或者加牛奶的咖啡都是一樣的結果的！

重點是若胃不好的人，喝咖啡前吃一點食物墊墊底，這才是正確的方式。

喝黑咖啡才能喝出咖啡的原始風味喔～

迷思4、喝咖啡會導致骨質疏鬆？

答：

彰化基督教醫院營養師 李婉菁

「好東西要和好朋友分享」一句耳熟能詳的廣告詞，帶動起一股喝咖啡的潮流，加上坊間大大小小的咖啡專賣店，三兩好友對坐來杯咖啡，周圍瀰漫濃郁的香氣，增添些許慵懶閒適的氛圍。但目前網路流傳一篇「咖啡新觀念」文章，內容描述咖啡的多項優點，例如抗憂鬱、控制體重、止痛等等。雖然這篇文章註明出處來自北部某知名醫院醫訊，

目前並沒有直接證據顯示喝咖啡會造成骨質疏鬆，但是某些研究則指出咖啡中的主要成份之一咖啡因具利尿作用，會促使水分大量排出體外，導致體內鈣、鎂、鉀等電解質的流失，因此，目前僅將咖啡因列為骨質疏鬆的危險因子之一，而非引起骨質疏鬆的原因。衛生署食品衛生處建議停經後的婦女，由於體內荷爾蒙的改變，比男性更容易有骨質疏鬆的情況，每天最好不要飲用超過2杯咖啡(一杯240 cc咖啡約含100 mg咖啡因)，以減少骨質疏鬆的程度，降低臀部骨折率，並更應注意鈣質的攝取是否足夠，建議若沒有合併使用荷爾蒙補充療法，每日建議量為1.5克；有使用荷爾蒙補充療法者，則每日須攝取1克的鈣質。

謎思5、即溶咖啡三合一的熱量是研磨咖啡的20倍？

答：

現代人熱愛喝咖啡，又追求沖泡速度，相信很多人會直接買三合一即溶咖啡，加水攪拌不到30秒就能喝，實在超方便，根據調查台灣每人每年平均喝掉約120杯咖啡，將近28%人會選三合一即溶咖啡，其次才是超商的罐裝和研磨咖啡

正是因為便宜快速所以人氣最高，但台大教授王裕文就表示，「因為三合一咖啡比研磨咖啡便宜，消費者對於低價產品不好要求過高品質，久而久之，有些人也就不在乎自己喝了什麼東西。」從價格來看，拿來做三合一、二合一咖啡的咖啡豆可能是品質低階的豆子，等到磨成粉又混和砂糖、奶精，更讓人無從判斷品質。

根據《康健》報導，在「無糖」二合一咖啡背後，其實隱藏著「高脂」！尤其脂肪熱量全超過30%，相較於濾掛式研磨咖啡的零脂肪，二合一並沒有比較健康。

以濾掛式咖啡為例，醣密度是**0.1**，意即一包**10克**的咖啡粉只有**1克**是碳水化合物，且是來自於咖啡本身。但三合一、二合一咖啡就完全不同，三合一咖啡的醣密度高達**0.7到0.8**，也就是說，在一份**20克**的三合一咖啡中，有**12-16克**是碳水化合物，且大多來自於糖和奶精，幾乎就像含糖飲料。

二合一咖啡雖然沒加糖，但奶精也有碳水化合物，因此，醣密度雖比三合一的低，但也在**0.6**上下，若不計算份量差異，各品牌三合一咖啡單一包裝的熱量可達**1.6**倍；若與濾掛式咖啡相比，熱量更超過**20**倍。

專家指出，「大部份三合一咖啡的成分都是奶精、砂糖、即溶咖啡，而最大的問題就是**奶精**，有些產品還添加色素、香料、食鹽等，有的摻了麥芽糊精、糊精纖維等澱粉類添加物來增加咖啡濃稠度。」因此建議大家選濾掛式咖啡，離人工添加物遠一些。

- 介紹大愛咖啡的產品
- 1. 咖啡豆
- 2. 濾掛式（耳掛式）
- 3. 浸泡式





把台灣的爱傳到南非

感謝聆聽

Q&A