

老窩咖啡 《品味健康》

這不是一堂教你喝精品咖啡的課

教你如何安心、健康、聰明喝咖啡

打破科學迷思 × 精準計算咖啡因 × 辦公室門市級極簡手沖



第一章 | 破解咖啡迷思



睡眠疑慮

「不要喝咖啡啦，晚上會睡不著！」



腸胃疑慮

「你胃不好，千萬不要喝咖啡。」



心血管疑慮

「咖啡喝太多會心悸、對心臟不好。」

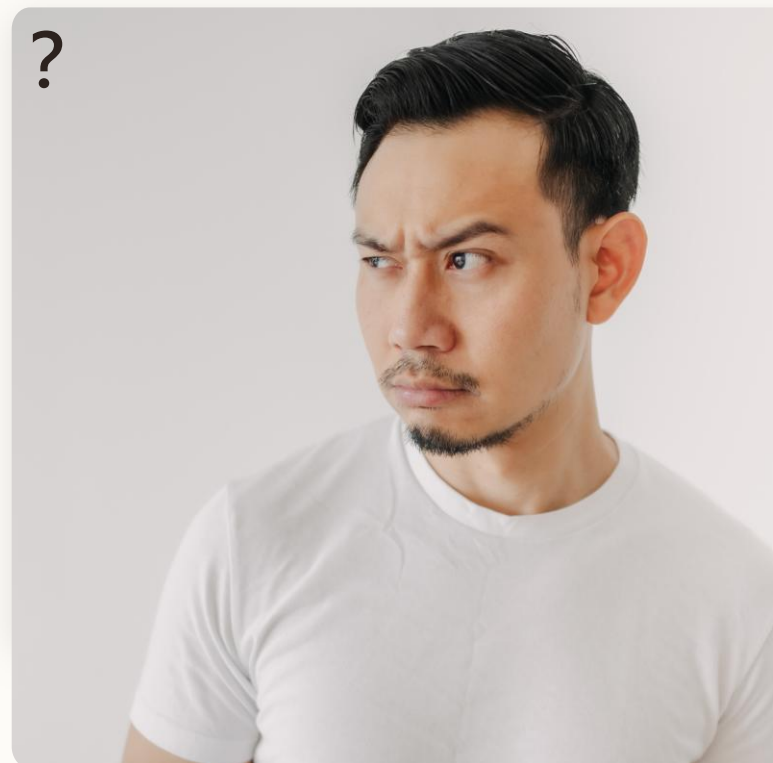


醫囑流傳

「醫生都叫我把咖啡戒掉！」

大家都聽過這些話嗎

?

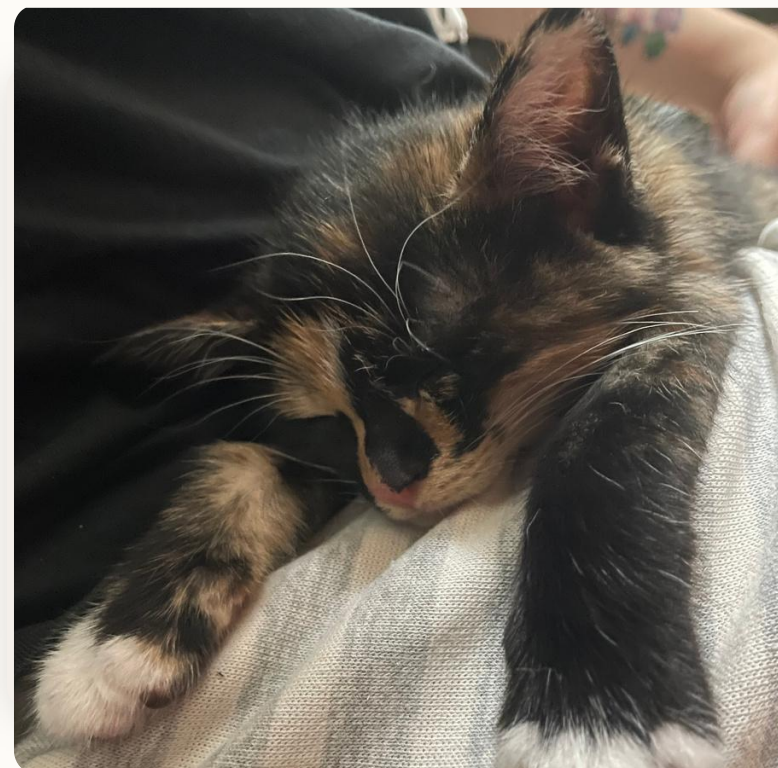


迷思一：咖啡一定會讓你睡不著嗎？

✗ 直覺誤解：喝咖啡 = 失眠

💡 關鍵影響因子：

- 🕒 飲用時間（咖啡因半衰期約4-6小時）
- ⚖️ 咖啡因總量（而非濃淡感）
- 👤 個人代謝基因與睡眠習慣



數據來源：FDA 與 EFSA 報告指出，影響程度因體質而異，非人人喝了都必定失眠。

迷思二：咖啡一定會心悸嗎？

答案是：不一定

⚠ 生理誘發因素

短時間大量飲用、空腹狀態、對咖啡因較敏感體質

⚠ 狀態協同因素

當天情緒焦慮、嚴重睡眠不足、同時飲用高糖能量飲料



心悸與否與體質及總攝取量有關。

迷思三：胃不好就一定不能喝咖啡？

💡 目前醫學共識

並無充分證據證明「咖啡會直接造成胃潰瘍」。部分胃食道逆流者易受刺激，需依自身反應調整。

☕ 健康喝咖啡 4 不原則

- ❌ 不空腹飲用
- ❌ 水溫不過燙
- ❌ 不一次大量
- ☕ 留意個人反應



了解自己的腸胃耐受度。

第二章 | 健康喝咖啡的方法

喝咖啡，不只看「幾杯」

更精準的問題：「我一天攝取了多少咖啡因？」



咖啡



茶類



能量飲料



巧克力



部分止痛藥物



容量與萃取方式差異極大，「杯數」無法代表實際咖啡因攝取量。

每天多少咖啡因是合理範圍？

健康成人每日建議

400 mg

通常無安全疑慮 (FDA/EFSA)

特殊族群 (如孕婦)

200 mg

建議諮詢醫師指示

兒童、青少年

≤ 3 mg/kg 體重

EFSA沒有直接制定固定毫克數，而是建議可依體重計算



400mg 是上限而非指標，敏感者請依感受減少。

常見咖啡咖啡因估算對照表

咖啡種類	咖啡粉量	成品容量	咖啡因約略含量
Espresso 單份濃縮	7 ~ 9g	25 ~ 30ml	約 50 ~ 80 mg
Double Espresso	14 ~ 18g	50 ~ 60ml	約 100 ~ 160 mg
義式咖啡	24g	約 480ml	約260 ~ 290 mg
手沖咖啡(中杯)	20g	約 320ml	約 120 ~ 180 mg
掛耳包咖啡	10 ~ 12g	約 180 ~ 250ml	約 60 ~ 120 mg

咖啡選購解析

便利商店 vs 超市賣場 vs 精品門市差別在哪？

比較項目	便利商店 (超商咖啡)	超市 / 大賣場豆	老窩咖啡烘焙館
烘焙與新鮮度	大廠大量商業烘焙	保存期長，存放數月以上	每週新鮮烘焙/嚴格養豆期
風味與口感	風味較單一，多搭配鮮奶	油脂易氧化，尾韻較平淡	層次豐富，保留果香/花香/堅果香
客製化選擇	無法挑選烘焙度與磨粉	固定封裝，無法現場試飲	可挑選產區、烘焙度與專業磨粉
健康與品質	品質穩定但品質上限受限	注意保存受潮與油脂氧化	手工挑豆剔除瑕疵豆，喝得安心

第三章 | 人人都能泡好咖啡

好咖啡四大關鍵元素

☕ 1. 優質豆源

新鮮烘焙、無瑕疵豆

💧 2. 合適水質

建議使用過濾水，88°C~92°C

⚖️ 3. 正確粉水比

黃金比例 1:15~1:18

⌚ 4. 適當萃取時間

2分 30秒 ~2分 45秒



不想每一杯都充滿驚喜，掌握關鍵元素，讓每一杯都安心。

第三章 | 專業手沖解析

現場示範：手沖四寶

1. Brewista 電子溫控壺

鵝頸細口設計，精準控制 88°C~92°C 水溫與穩定的注水水流。

2. Hario V60 濾杯

60度錐形斜角與螺旋肋骨設計，讓空氣排出順暢，流速快、明亮感高。

3. Fellow Ode Gen1 磨豆機

專業單品刀盤，顆粒均勻度高，大幅減少細粉帶來的苦澀雜味。

4. 電子式磅秤

需要具備計時及秤重單位為小數點第一位。



工欲善其事，必先利其器，四寶在身邊，沖出好咖啡。

標準手沖咖啡 4 步驟操作流程

Step 1：研磨與折濾紙

Fellow Ode 刻度（建議 4~5） V60 濾紙折邊貼合，熱水濕潤濾紙去紙味

Step 2：悶蒸 (Bloom) —— 30 秒

20g 粉注入約 30~45g 熱水 Brewista 設 90°C），由內向外繞圈浸濕，排出 CO₂。

Step 3：分段注水 (第一段 & 第二段)

第一段中心注水至 150g，水位下降後，第二段平穩繞圈注水至 300~320g。

Step 4：收尾滴濾與移杯

總時間控制於 2 分 35~45 秒左右，尾段水滴盡前移開濾杯，避免末段苦澀。



研磨咖啡放置濾紙



沖煮咖啡，完成後取下濾杯

穩定注水、精準克數、適當的咖啡豆研磨刻度成就每一杯美味咖啡

第三章 | 辦公室極簡提案

掛耳咖啡 4 步驟圖解

1. 撕開掛好

沿虛線撕開，平整掛於馬克杯兩側。

2. 悶蒸 20 秒

注入少量熱水浸濕粉層，
等待香氣釋放。

3. 分段注水

分 2~3 次穩定注水至
180~200ml。

4. 即時移去

滴濾完畢立刻取下濾袋，
避免浸泡過久。



最適合辦公室與午休時間的極簡手沖法。

咖啡豆與掛耳包保存祕訣

三大防護原則

防潮、避光、密封。放在陰涼乾燥處，選用單向排氣閥密封袋。

✗ 避免保存誤區

切勿放置冰箱（溫差凝結水氣吸濕變質）。開封後建議2~4週內飲用完畢，及避免頻繁開關咖啡豆袋。



咖啡豆比你想像的還要怕光、曬、熱

最健康、最好喝的咖啡 就是最適合你生活的咖啡

- ／理性看待咖啡因
- ／選擇新鮮門市優質豆
- ／用極簡手法輕鬆享受美味



讓我們一起體驗美好的沖煮，Enjoy.