

月日知識庫 三杯咖啡的時間

李蘊芬／前「小聚」料理人

當衣索比亞人邀請你到她家喝咖啡，代表友誼、尊重、分享，或有事情想跟
你說，許多不方便說出口的，因為喝咖啡而能暢所欲言。

你喝咖啡嗎？喜歡義式濃縮加牛奶的拿鐵，還是職人手沖的單品呢？咖啡是現代社會重要的飲料之一，為了淬煉出咖啡豆的濃醇香，沖製的機器設備、手法不斷推陳出新，甚至連產地、水洗日曬或蜜處理與烘焙技術，都是很多人在乎的重點。

那麼，你知道——咖啡的發源地衣索比亞人怎麼喝咖啡嗎？

在衣索比亞，咖啡視作「黑金」（black gold），是本地最重要的生產與出口產業。不同於他國種植咖啡的歷史與起源，巴西、印尼因殖民時期而引進咖啡種植生產，衣索比亞則是潛藏無數品種的發源地。衣索比亞人不僅將咖啡視作「食物」（Buna dabo naw）¹，在地消費咖啡比例比出口還高，品質最好的咖啡留在國內，在地種植咖啡的農夫則可以享用到最好的咖啡。

¹ 編註：衣索比亞的諺語，意即「咖啡是我們的麵包」。有關「咖啡」語音的起源，一說來自於衣索比亞西南部卡法（kaffa）森林盛產咖啡果，該地是咖啡基因豐富度最高之區域，其地名因而被視作咖啡語音的起源；另一說，來自於阿拉伯語中的「美酒」（Qahwa）。在衣索比亞東部古城，則使用衣索比亞地區語言的古音「Buna」作為的咖啡語音。可參見，咖啡癮史：從衣索匹亞到歐洲，從藥物、祭品到日常飲品，揭開八百年的咖啡文明史（2021）。時報文化。



據傳，西元 850 年，一位衣索比亞的牧羊人 Kaldi 放牧途中，看到山羊嚼食野生果實興奮蹦跳，因而發現了咖啡。後續伊斯蘭蘇菲主義（Sufism）傳播並影響衣索比亞地區，咖啡代替酒成為信仰中的飲品，讓信徒可以清醒地祈禱。有著伊斯蘭宗教信仰，不論鄉間或都市，衣索比亞每個人家中最重要的空間就是煮咖啡的地方，婚喪喜慶或與鄰居親友的社交小聚，都會透過煮咖啡的儀式（Buna）進行。

姊妹家屋：花香、焚香、咖啡香下的祝福空間

2008 年，我在澳洲墨爾本社區學習中心（Carlton Neighbourhood Learning Centre）結識了從衣索比亞的難民同學 Samya。有天，Samya 邀請我到她家喝咖啡，她說：「家」是屬於女性的社交空間，只有被邀請的人能來。

我準時赴約，Samya 家中客廳擺設了矮桌和炭爐，桌上有芸香和院子摘來的小花裝飾，還有爆米花跟餅乾作為茶點。她為我準備了衣索比亞的傳統咖啡儀式：將一小塊炭火放在焚香台上，香氣隨煙飄散整個空間。

「這是我們家的香氣。」她說，衣索比亞人家家戶戶有自己調配的焚香，可以透過香氣辨別是哪家人或去過哪家人作客。儀式從這一刻起，我就被 Samya 的家族祝福著。

Samya 坐在矮桌前，以水清洗尚未烘烤的咖啡原豆，再用布擦乾咖啡原豆。若在家鄉，衣索比亞人會從家裡的院子摘取咖啡原豆——咖啡樹是家的象徵，必須妥善照顧才能維持咖啡供應不斷。有的人家咖啡樹齡上達數百年，即使都是阿拉比卡樹種，各家的咖啡原豆的風味也不會相同。

月旦知識庫

Samya 將咖啡原豆倒入扁平的鍋子中，將扁鍋置於盛裝炭火的小盆上烘烤。咖啡原豆逐漸從開心果般的翠綠色烘烤至堅果的棕色，這需要一點技巧。15 世紀，奧圖曼帝國傳入咖啡，男性將女性的煮咖啡能力視為結婚條件之一。另一方面，如果男性無法提供咖啡豆，則會被女性要求離婚。

在衣索比亞人家中，家中女性邀請女性鄰居朋友聚會享用，並由家內最年輕的女孩負責煮咖啡。負責煮咖啡的女孩會端上咖啡烤鍋，在長輩或訪客貴賓面前，展示烘焙咖啡的能力——透過香氣與色澤確認咖啡豆烘烤程度，才開始搗碎研磨咖啡豆直至粉狀。

焚香與咖啡香混在一起，非常迷人。

天上與地上家園的此時此刻——純潔美滿的花園

Samya 拿出一個鵝頸造型的陶壺 Jebena，這是她流亡來到澳洲時唯一帶在身上的東西。Jebena 多為陶製，按照工匠手法或家族要求來裝飾壺面，可視為家族傳家寶，而 Samya 帶來到澳洲的 Jebena，就是從母親自外婆手中繼承的 Jebena。我能從 Samya 家族傳承的 Jebena 啜飲咖啡，讓我深感榮幸。

Samya 將搗碎的咖啡粉與水倒入 Jebena，炭火催滾 Jebena 底部，需要一點時間才能滾水，我們一起等待炭火慢慢煮滾咖啡。Samya 告訴我，她的祖母會在咖啡裡加鹽和奶油，這是最傳統的喝法。有些人會在咖啡加入芸香，或加糖一起啜飲。

瑞秋·勞丹 (Rachel Laudan) 在《料理之道：從神的規則到人的選擇》(Cuisine and Empire: Cooking in World History , 2022) 一書中提到，衣索比亞人的飲食受伊斯蘭的蘇菲主義影響，任何端上餐桌的東西甚至順序都有意義，「麵包與鹽代表文明生活，提醒用餐的人需要勞動、創造力與智慧，才能讓這些食物出現在餐桌上」、「純潔、不會腐敗的鹽則用於彌封誓約，每一餐前後都要吃點鹽。」裝飾咖啡儀式的綠葉小花，符合了伊斯蘭教的「天堂」的象徵——純潔、美滿的花園。

月旦知識庫



▲我在店家 Konjo 喝的咖啡附有芸香，可以一邊沾咖啡一邊嚼，有清爽的香氣。店裡的客人說這是幫助安撫腸胃的草藥，很常搭配咖啡（李蘊芬提供）

烘烤的豆量照人數多寡而定，咖啡也可能需煮許多次，務必讓受邀者喝到三杯：第一杯是 Abol，味道最濃烈，通常第一杯要奉給最年長的女性或是受邀的客人；第二杯 Tona，第三杯是 Baraka，是整個咖啡儀式的祝福。

煮咖啡的女孩期待聽到喝的人說：「bon buna！（好咖啡！）」這也是客人回應主人的禮貌。

從衣索比亞到澳洲的女系空間：銘刻 Herstory（女史）的陶壺 Jebena

如果有很多人參與家庭聚會，那麼咖啡儀式就可能歷時兩到三個小時。有一句廣告詞是這麼說的：「再怎麼忙，也要和你喝一杯咖啡。」我認為，這句話十分貼切衣索比亞女性舉行咖啡儀式的心情。

6月旦知識庫

當衣索比亞女性邀請你到她家喝咖啡，代表友誼、尊重、分享，或有事情想跟你說，許多不方便說出口的，在烹煮跟啜飲咖啡之間，都能暢所欲言。也因此，在衣索比亞的咖啡文化裡，衣索比亞女性最能理解咖啡儀式的意義。在儀式裡，長年女性與成年女性，交誼聊天；少女們在咖啡香與焚香裡，看見家族的烘煮的手法，聆聽女性長輩的故事，學到她們生活上的智慧，受領女性家族的經驗與祝福，Samya 也是如此。



母親將外婆的 Jebena 交至 Samya 手中來到澳洲，讓她記得：衣索比亞人透過咖啡分享友誼，表達尊重；也要她知道，有什麼問題，就用三杯咖啡的時間慢慢說。女人有互助共享的智慧，願這樣優雅的咖啡傳統儀式傳遞下去。

Samya 教我咖啡是一種祝福，當有人邀請我們喝杯咖啡的時候，請盡量撥出時間赴約，讓咖啡帶給你祝福。

▲ 現在澳洲的衣索比亞餐廳或咖啡館也能享用到以 Jebena 陶壺煮的咖啡，儀式已經簡化，但還有店家特別準備的焚香（李蘊芬提供）

參考文獻

- Rachel Laudan (2022)。料理之道：從神的規則到人的選擇（全新修訂版）（*Cuisine and Empire: Cooking in World History*。二十張。）
- Emily Doyle. (2004). *Ethiopian Coffee Ceremony*. Epicurean.Com.
<https://www.epicurean.com/articles/ethiopian-coffee-ceremony.html>
- Deep fried. (2017, November 14). *The Ethiopian Coffee Ceremony by Frying Pan Adventures*.
- Frying Pan Adventures. <https://www.fryingpanadventures.com/the-deep-fried-podcast/5-the-ethiopian-coffee-ceremony/>