

感性世界 談咖啡

國泰綜合醫院營養師朱慶符

咖啡實在是非常迷人，有一首詩是這樣描述咖啡的：

咖啡像初戀般芬芳

咖啡像地獄般炙熱

咖啡像大海般深黝

咖啡之道深妙，有關咖啡的學問更是滿谷深坑，你在啜飲之時，對它的了解有多少呢？

咖啡的起源，有許多不同的說法。咖啡普及西歐，成為一般性飲料，是在西元18世紀的時候，但大約半世紀之後，現在的煮泡方法才逐漸普及化。

咖啡屬於茜科常綠灌木，栽培在以赤道為中心的高地上，種子播種到長成咖啡樹，約須3~5年。咖啡花為五瓣，白色有香氣，凋謝後經6~8個月，長成淡綠色的果實，完全熟透時有如櫻桃般鮮艷，所以稱為“咖啡櫻桃”。果肉內有綠色的小豆，是為咖啡豆。咖啡豆經乾燥法或水洗後，即可得到精製的咖啡豆。

酸甜苦三味來分類

咖啡的風味可分酸、甜、苦三大類。但由於土壤、氣候、雨量、栽培法、採收法、乾燥法與運輸法等不同，致使咖啡成品外形互異，風味亦大不相同。根據咖啡風味加以分類：

(1)具強酸味的咖啡豆：阿拉伯摩卡、瓜地馬拉、哥倫比亞、尼加拉瓜、夏威夷、墨西哥、薩爾瓦多（高地產）。

(2)具甜味的咖啡豆：瓜地馬拉、哥倫比亞、墨西哥、摩卡。

(3)具強苦味的咖啡豆：印度、烏干達、爪哇、馬德里。

(4)味道適中的咖啡豆：哥斯大黎加（低地產）、巴西、宏都拉斯。

(5)味道濃郁的咖啡豆：阿拉比加摩卡、瓜地馬拉、哥斯大黎加、哥倫比亞、藍山。

(6)具濃香味的咖啡豆：阿拉伯摩卡



、瓜地馬拉、哥倫比亞、夏威夷、巴西、藍山。

沖出咖啡的風味

分析咖啡特殊風味的化學成分：

(1)顏色：由綠原酸與咖啡酸等構成咖啡單寧酸，是造成咖啡的顏色來源。

(2)香味：由二乙醯、蟻酸、醋酸、丙酮、糖醛、酚、酯等，共同構成香味的來源。

(3)酸味：蟻酸、醋酸等是酸味的來源。煎培程度是影響酸味的重要因素，煎培程度愈淺，咖啡豆的顏色愈淺，酸味愈強。在沖泡咖啡時要注意：

酸味很強的咖啡，最好避免加入高脂肪的鮮奶油，因為會造成脂肪的分離，而影響咖啡的風味。

(4)甜味：蔗糖及還原糖是甜味的來源。

喝咖啡時，先加糖再加奶精，則咖啡典雅芳醇的香味自然飄散，若不加糖和奶精，則咖啡另有一種吸引力。

(5)苦味：咖啡因是造成苦味的來源。

咖啡因會溶於熱水，且加熱愈長，咖啡因滲出愈多，顏色愈深、苦味愈濃 →

食品界的調香高手

食品工業發展研究所 喬長城

一些被認為『不可思議』的香料，隨著原料製備技術的提昇，及調香師的努力，各式各樣的香料逐一被調配製成。

由於食品中香味物質濃度很低，且調配的原料若非天然者或自然界未存在者，必須經安全性的評估，在食品安全問題上，較諸重金屬、微生物或黃麴毒素等的污染問題更少，可說是相當安全。



調香人員調配香料情況

自古以來，人類早已懂得如何利用天然香辛料植物，做為食物調味的來源，並由其修飾、製備出可口誘人的食品。而隨著食品科技的發展，利用蒸餾、萃取或化工合成等方式製備的香料物質，提供食品加工用，已有非常迅速的發展，一些被認為『不可思議』的香料，隨著原料製備技術的提昇，及調香師的努力，各式各樣的香料逐一被調配製成。

由於香料物質依其原料來源而有不同的價格及安全性的顧慮，而被分為天然香料、天然同等香料及人工香料等三大類，且為了避免利用化工合成的香味物質調配成的香料，被冒充為天然香料，『國際香料工業組織(International Organization of the Flavor Industry, IOFI)』包括美、英、日、德、法…等20個會員國組織，詳細訂定使用、製造、生產等香料原料物質必須遵守的規

→ 糖能緩和咖啡的苦味。

(6) 澀味：單寧是澀味的來源。單寧易氧化且吸濕性強，故保存時須密封，否則味道苦且酸澀，有害身體。

沖泡咖啡，避免使用超過沸點的開水沖泡，因為單寧會被分解，破壞香味而且傷胃。

故沖泡咖啡的沸水，應降低溫度。

居家喝的花式咖啡

這裏為大家介紹四種居家喝的花式咖啡：

(1) 皇室咖啡：熱咖啡於杯內，將一塊方糖置於湯匙，滴上白蘭地，然後點火，待方糖溶化，混合白蘭地入咖啡。

(2) 貴婦人咖啡：依個人習慣，咖啡杯內加砂糖，將泡好的熱咖啡與熱牛奶，同時同量加入杯中。

(3) 維也納咖啡：鮮奶油攪打備用，杯內置砂糖及咖啡，再將打好的奶油溶在咖啡表面，喝時勿攪拌。

(4) 愛爾蘭咖啡：杯內先放糖再放咖啡，加入15~20毫升威士忌或薄荷酒，再加入攪打過的奶油即可。 ■