



咖啡生豆 脫出「味」來

平日我們能在市面上品嚐的咖啡種類(species)分別是阿拉比卡(Arabica)和羅布斯塔(Robusta)，而前者是佔全球生產的70%左右。究竟這兩種豆的分別是什麼呢？

高山豆品種

簡單而言，阿拉比卡(高山豆)適合在海拔高的地方生長(海拔1000米以上)，豆形微扁身，咖啡因含量比較低，而豆樹容易受蟲害或真菌(coffee rust)感染。因為在海拔高的地方生長，氣候涼爽，早晚溫差大，咖啡豆的脂質增多而生長速度比較緩慢，所以咖啡豆風味優勝，豆的密度也相對高。通常高山豆也稱為硬豆，這與它密度有關。大家平日聽到的Bourbon、Gesha、Typica、Blue Mountain、Caturra、SL28等等，便是阿拉比卡的不同品種(varieties)了。

咖啡因含量高的羅布斯塔

羅布斯塔豆能夠在低海拔地方生長，豆形圓身，豆密度也相對低。咖啡因含量比較高(是阿拉比卡的一倍)，少受蟲害影響，但味道苦澀，風味一般。通常用來製作即溶咖啡粉，或拼配製作一些比較濃厚的咖啡，例如意式咖啡和舊式茶餐廳咖啡。有些人喝了這類咖啡後感到不適，例如心跳加速、胃痛、手震等，這主要是因為吸取過多咖啡

因。不過適量的咖啡其實對身體有好處，不但能提神醒腦，近年也有很多研究說明適量咖啡可減低心血管疾病和預防腦退化症。



▲羅布斯塔生豆(Robusta)左，阿拉比卡生豆(Arabica)右

精品咖啡味覺的享受

在精品咖啡的角度，我們會選擇阿拉比卡豆，因它的風味優勝。雖然每個品種的豆有自己獨特的風味，但同一品種，在不同國家種植，或者生豆採摘後再經不同種類的處理法(processing method)，風味上也可呈現很大的變化。另外咖啡豆除了含蔗糖和脂質外，也含有不同的有機酸，例如綠原酸和蘋果酸，所以風味好的咖啡，會帶點微酸。我經常分享，如果細心欣賞，剛入口的酸味會變化成後段的甜和甘味，這種的變化，是味覺上的一種享受。完全沒有果酸味的咖啡，喝起來會比較沉悶。

生豆處理法

將咖啡漿果脫殼，為咖啡奠定風味是生豆處理重要一環，以下介紹近年常見的處理法，下次飲咖啡時，除了國家外，不妨也留意它的處理法，品嚐口中味道的變化，看看你能否分辨出它們的特質。

日曬法 natural processing

是最早用的處理法。咖啡豆一定要經過脫水後才可以儲存而不變壞。在缺乏乾淨水源的地方，例如也門(Yemen)，日曬法是最簡單直接的方法，把整粒新鮮的咖啡果實連皮帶果肉一起曬乾至10-12%水含量。過程中空氣要保持流通，中間需要不時翻動，確保果實的每一處都接觸到陽光而不易發霉。大概用上二至四週的時間，當咖啡豆脫去大部份水份後，用脫殼機去除外皮和果肉



▲日曬法後的咖啡豆



▲水洗法



▲脫殼機

皮，然後包裝保存。日曬咖啡豆，甜度比較高，味道豐富濃厚。

水洗法 washed processing

是在日曬法之後出現，大概在1850年代荷蘭人發明。當時因為加勒比海的西印度洋群島，在咖啡收成期後經常下雨，無法利用陽光進行日曬，採收下來的咖啡果實去除外果皮和果肉後，將咖啡果放入裝滿水的發酵槽內進行發酵令果膠溶解，再用大量清水清洗豆表面的雜質，之後將咖啡豆曬乾至10-12%水含量，清除內果皮和銀皮後進行包裝和儲存。水洗咖啡豆能夠保留有機酸的比例較高，所以用這種方法處理的咖啡豆通常擁有新鮮水果和花香的風味，例如非洲豆。

半水洗法 wet-hulling processing

是印尼蘇門答臘的獨有咖啡處理法。基本上和水洗的程序差不多，但為了配合當地多雨天氣的限制，脫內果皮和銀皮的程序會在咖啡豆水份含量40-50%進行，之後才曬乾咖啡豆至10-12%水含量。當地出產的咖啡除了有水果香，也會夾雜些香料，土味和酸味，這就是曼特寧咖啡(Mandheling)的特色。

蜜處理法 honey processing

原於哥斯達黎加(Costa Rica)。首先將咖啡豆的外果皮和果肉去除，只留下果膠層，然後利用陽光把咖啡豆曬乾至10-12%水含量。這種做法減去了水洗法用水槽發酵果膠，但又不像日曬法把整粒咖啡果實連皮帶果肉一起曬乾。如果說蜜處理是介乎水洗法和日曬法，也很貼切的。

蜜處理完全沒有牽涉蜜糖，但做出來的咖啡豆因為吸收了黏在豆上的香甜果膠，通常都帶有一股香甜的乾果味和黑糖味，可能是這個原因，這個生豆處理法名為蜜處理法。你可能聽過蜜處理有分黃、紅和黑蜜，這是取決於留在咖啡豆果膠的厚度，越厚就越深色，而且做法也會越困難，因為容易在曬豆過程中處理不當而過度發酵和發霉。



▲蜜處理法的咖啡豆

厭氧發酵法 anaerobic fermentation

這是近幾年的新興處理法。之前所提及的處理法都是在一個開放式無特別環境控制下進行。「厭氧」顧名思義就是沒有氧氣的環境下進行發酵，聽說是參考了葡萄酒的釀酒技術，在咖啡豆作了這個試驗。而這個實驗就在2015年WBC奪取冠軍的澳洲參賽者Sasa Sestic所開創的，這個大膽的嘗試，成就了許多追隨者把這種處理法發揚光大。

在種種處理法中，無論是水洗、日曬和蜜處理，發酵這過程也是必需的。發酵過程做得不好的話，可以造成很大的損失，厭氧處理法，是把咖啡果實放在一個不鏽鋼容器中，然後注入二氧化碳，把氧氣完全趕走，在沒有氧氣的情況下，所有環境因素變得穩定，而且不容易滋生有害的細菌。相反在這種環境下產生的乳酸菌更能把咖啡的風味

提升到另一個層次。厭氧處理法的咖啡風味複雜，而且帶有酒香和乳酸味，用不鏽鋼容器，是因為它不會吸取製作咖啡時的味。

乳酸發酵法 lactic fermentation

基本上與厭氧處理法一樣，利用在無氧的環境下產生的高濃度乳酸菌，改變咖啡的風味。

經動物的消化系統

這是一種純天然的咖啡處理法。你們應該聽過貓屎咖啡(Kopi Luwak)，這種咖啡曾經是世界上最貴的咖啡，原產於印尼，當地有一種狸貓(Luwak)，只會選擇成熟的咖啡果實作牠們的食糧，吃下去的咖啡果實，經過牠們的消化系統後，只把果實的皮和肉消化了。咖啡豆經過消化系統中的酵素產生了化學變化，排泄出來的咖啡豆，經過清潔和曬乾後進行包裝和儲存。

這種咖啡異常香醇，風味非常獨特，因為尋找這種狸貓的排泄物不容易，當地農民就把這種狸貓飼養，希望藉此大量製造出貓屎咖啡。有一段時間這種被飼養的狸貓被外界認為是一種殘忍的做法，因為狸貓居住的環境惡劣。所以當你嘗試買貓屎咖啡的時候，一定要認清楚咖啡豆的來源。因為野生貓屎咖啡和飼養貓屎咖啡的風味不一樣，而道德上也有不同。



▲貓屎咖啡

因為這種咖啡的價值很高，之後有其他國家仿效，希望製造出獨一無二的咖啡豆。例如泰國的大象咖啡，越南的狸貓咖啡等等。但至於這些咖啡是否真正值得追求，就因人而異了。

PROFILE:
Lily 在香港長大，曾在美國修畢計算機工程碩士學位和在當地工作，現在生活在香港，開時喜歡鑽研煮食和咖啡，在My Bowl is Full「廚施煮意」facebook和網頁mybowlisfull.com分享。因家人的關係，Lily對香料、植物和精油特別感興趣。幾年前考獲歐洲精品咖啡協會的咖啡文憑，平日除了烘豆外，會安排一些興趣班，分享咖啡的味道和知識。曾探訪巴里島的咖啡農莊，了解他們的咖啡種植和生活。Lily相信，要真正了解和欣賞一杯好咖啡，需要從它們的生長開始。