



深炒？淺炒？ 你會怎樣選擇？

在學習精品咖啡過程中，運用自己的嗅覺和味覺去辨別咖啡的味道(包括好和不好)，是基本的要求，因為咖啡烘焙師需要利用這方面的技能，尋找每隻咖啡最適合的烘焙曲線圖。把生豆炒至熟豆的過程中，咖啡豆經歷了化學份子和物理的變化，咖啡的味道便開始它的奇妙旅程了。

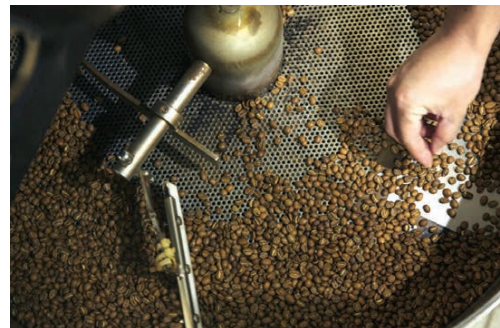
咖啡好的味道大至可以分為花香、水果味、香草植物味、香料味、堅果可可味、甜味例如紅糖和蜜糖味、酸味例如檸檬和蘋果、發酵或酒味、等等。你可能覺得奇怪，為何我從來沒有留意到這些味道？原因是在精品咖啡出現之前，我們對咖啡的要求不高，很多時候大家只會說有咖啡香味和滑不滑。而且深炒咖啡比較流行，單飲苦味偏重，所以就加入奶類和糖，讓咖啡味道和滑度提升。大家印象中的咖啡很多時只停留在這種風味。

但當精品咖啡出現後，在這短短5-10年間，大家開始留意咖啡本身的味道，不加糖不加奶，在咖啡愛好者和農民的努力下，更研發出了很多大膽的嘗試，不再停留在傳統的咖啡豆的處理法。除了新興的厭氧法，這兩年已出現了加入水果作為酵素的基礎，再配日曬或水洗處理法等等。大膽是因為如果發酵過程處理不當，不但做不出好的風味，有機會整批豆也會被浪費！

品嚐精品咖啡多數以淺或中烘焙為主，原因是這階段最能保留咖啡的花果香和它自身甜美的風味。一般淺或中烘焙的咖啡，花果味鮮明，酸味比較突出，苦味不明顯。當咖啡豆烘焙越深，因焦糖化出現的苦味和香料味逐漸明顯，咖啡豆表面滲出油份，而body也變得醇厚。咖啡豆含

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民，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。



▲烘焙便是要帶出咖啡豆香氣、酸度、甜度、質感和風味。



▲享受精品咖啡是一種藝術。

有多醣、脂、蔗糖和不同的酸，經過熱力後產生的化學反應，令咖啡豆的味道在烘焙時不斷變化。

說起酸類，不得不提及綠原酸。在眾多的植物中，咖啡豆含很豐富的綠原酸。你可能已經聽過，很多文獻已證明了咖啡有很高的抗氧化作用，可延緩衰老，這跟綠原酸有關。但究竟淺烘焙還是深烘焙的咖啡豆含綠原酸較高呢？因綠原酸在高溫時會被破壞(也是苦味的來源)，所以淺烘焙咖啡對身體更好！

另外，很多人以為咖啡因的含量與烘焙深淺度有關。其實咖啡因在豆中的含量不會因熱力而有所改變，而是跟豆種有關！不過因為咖啡豆的重量隨著烘焙的時間和熱力而逐漸變輕，而沖煮咖啡的比例是用豆重量計算，同一杯咖啡，深烘焙的咖啡豆自然用多了。

享受精品咖啡是一種藝術，也是一種動態的「靜思」，讓我們暫時放下繁忙的生活，清空一下腦袋，給予心靈一些安慰。我認為最配合精品咖啡的萃取方法是用手沖，由磨豆，落水至品嚐，你會用感官去享受每一個過程：用眼睛去觀察沖咖啡時顏色的轉變；用鼻子去分辨一層又一層飄逸出來的香氣；最後用嘴巴去欣賞每一口咖啡在口中的變化，而大部份好的精品咖啡，在溫度慢慢降下來之後，它的味道會更甜美甘醇。



▲每一種咖啡豆在不同烘焙程度，所呈現的風味都不盡相同。



▲咖啡風味輪是1997年美國精品咖啡協會 (SCAA) 資深顧問Ted Lingle繪製而成，籠統整合出咖啡常見的正常及瑕疵風味。正常風味指咖啡普遍應有的風味，而瑕疵風味則指生豆在不正常的狀況下，包括運送、儲存不當等，導致咖啡豆的蛋白質、有機酸和脂肪變質，或因烘焙失當而產生不良的味譜。咖啡風味輪現時多用於咖啡感官研究。現時最新的咖啡風味輪是2016年版本。