

上一篇介紹過手沖咖啡的基本用具，今篇會講解一下手沖的技巧。

在講解前，讓我問問大家一個有趣的問題，你們有沒有飲過「二手」咖啡？什麼是「二手」咖啡？



◀ 咖啡的味道複雜多變，在流行的手沖咖啡，多以配搭淺至中度烘焙的咖啡。

有完美的手沖咖啡嗎？(下)

「二手」咖啡

但事實上，如果你們試沖一杯「二手」咖啡，味道不單不好，而且又苦又澀。為什麼呢？因為咖啡豆本身的天然化學物比茶葉複雜，這也是為什麼精品咖啡的味道比茶更多變和有層次。經過烘焙後的咖啡豆，所產生和氣味有關的揮發性物質有超過800種，但只有大概35種決定了咖啡的風味。而所謂沖一杯好飲的咖啡，就是利用好的水、適當的溫度、咖啡豆研磨的大小、沖咖啡時的動作、和恰當的時間，從固體的咖啡中萃取出 18-22% 的萃取物出來(液體咖啡)。

聽來很複雜，簡單而言，沖咖啡和沖茶不一樣，因為咖啡豆成份中，大約只有30%決定了咖啡的香氣和味道，餘下的70%是難溶於水和跟風味無關的成份。但30%中，

好味道(甜味和酸味)通常在前段已被萃取出，越後段的是不好的風味，但這些不好的風味中，例如苦澀，又能配合前段的味道，做出一個甜中帶甘和醇厚的效果，複雜的味道就是這樣交織出來哦！

咖啡豆的賞味期

做手沖咖啡，咖啡豆的新鮮度很重要。新鮮烘焙好的咖啡，要最少等一天的時間讓它的味道穩定下來，大部份咖啡豆應該在烘焙日子之後一個月內品嚐，而這段期間咖啡豆的味道還是在變化中，直至所有因烘焙而產生的二氧化碳全釋放後，咖啡豆的風味也會隨着時間慢慢消失。所以一般在超市買到的咖啡豆，到期日可以是半年或以上，如果以食物的角度，咖啡豆可以放很久也不變壞，但以質素的角度，我稱之為「沒生命的豆」。



▲ 咖啡豆也有生命，烘焙之後一個月內品嚐，是最佳賞味期。

手沖咖啡的技巧

在手沖咖啡的環節中，開始會少量注水入咖啡粉中 (pre-drip)，等待



▲ 新鮮的咖啡，注水過程中氣體會排出，令咖啡面微微脹起。

大概30秒，然後才正式慢慢注水完成整個過程。新鮮的咖啡，因為還含有二氧化碳，所以在pre-drip的過程中氣體會排出，令咖啡面微微脹起(coffee blooming)。沖完的咖啡渣，表面也會呈現一層泡沫，這代表咖啡還是新鮮的。不過咖啡不是越脹代表越新鮮，因為淺炒咖啡豆含二氧化碳量比深炒咖啡豆的少。還有一點，咖啡豆容易受空氣、光線和水份影響其品質。所以咖啡豆應存放在密封和不透明的器皿中。

第二，水質和溫度。在香港的自來水是屬於軟水，礦物質成份少。而歐美和加拿大的水屬於硬水，礦物質比較豐富。事實上含有礦物質的水更容易沖出一杯好喝的咖啡，但同時又可能比較容易過度萃取後段的苦味。相反，蒸餾水會沖出一杯沒有風味和質感的咖啡。至於溫度方面，書中多數建議 92至 96°C 的水溫，但個人經驗比較喜歡90°C左右的水。越高溫度的水，越容易過度萃取咖啡中的味道。



▼ 咖啡粉粗幼也影響萃取度。

第三，咖啡的粗幼研磨度。你有否留意到沖Espresso的咖啡粉是極幼細的，而用French Press 壺時，

咖啡粉比較粗粒？因Espresso是用高壓短時間(20-30秒)的方法萃取咖啡，極幼細咖啡粉可提高萃取率。但 French Press 壺用幾分鐘的時間浸泡咖啡粉，粗身的咖啡粉能減少過度萃取的問題。至於手沖咖啡，粗幼度比French Press 幼些，大概幼砂糖的大小。

易一開始萃取出來的，最後是苦澀味。一般而言，如果咖啡偏苦不順滑，這是過度萃取，那應該怎樣解決呢？首先檢查沖完的咖啡渣是否太幼細？越幼細容易阻塞咖啡液從濾杯中流出而造成淤塞，也容易因為整體咖啡粉接觸面大了而引至過度萃取。水溫是否過熱呢？沖的時

▼ 咖啡豆和水的比例按個人口味和豆等種類而決定。



第四，手沖咖啡的手勢和沖咖啡的時間。在手沖的過程中，可以透過手的動作去增加或減少咖啡萃取率。想像一下，當沖咖啡時，手部上下移動和打圈都是增加水和每粒咖啡粉之間的接觸，這樣就能提高萃取率。但有一個重點，落水點不能貼着濾杯邊落，否則水只是通過濾紙，沒有均勻地接觸咖啡粉層。至於沖水的時間，這個就要視乎用什麼手沖方法，分別是連續不斷水和斷水沖法。以10g豆加入160g水(1:16)的比例，時間可以由1分20秒至2分鐘不等。所以要根據你沖咖啡的方法，去決定時間。咖啡豆和水的比例由1:15至1:17不等。這個比例是決定於你用什麼咖啡豆和個人口味去決定。的比例按個人口味和豆等種類而決定。

間是否太耐？如果咖啡偏酸而且單薄，那多數是萃取不足。遇上這種情況，咖啡粉可能太粗或不均勻，水溫太低，又或者沖的時間過短。當你明白箇中道理之後，加以練習，沖出一杯好飲的手沖咖啡，是可以達到的。

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，閒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。曾探訪巴厘島的咖啡農民，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。

最後，怎樣去判斷什麼味道是過度萃取和萃取不足呢？

前段提及過，甜味和酸味是最容