



意式咖啡文化(上)



▲Caffè Florian 的 Ristretto(左)、Espresso(中)和Lungo(右)咖啡量的比例。(網上圖片)

雖然我不是意式咖啡的擁躉，但幾乎每一間咖啡店都有它的足跡，而且一直是很受歡迎的產品。在學習精品咖啡時，學習製作一杯合格的意大利濃縮咖啡 (Espresso) 和拉花 (Latte art) 是其中一個環節。意式咖啡不單指 espresso，也包括了 cappuccino、macchiato、lungo、latte、flat white 等等。這些名字看來熟悉，但究竟它們有什麼分別？

有很多人只了解是濃縮咖啡加了奶類產品，但真正的分別是什麼呢？

雖然歐洲沒有種植咖啡豆，因為大多數咖啡豆適合生長在接近赤道的國家，但整個歐洲的咖啡豆消耗大概

佔了全世界的30%左右，主要依靠入口咖啡豆。單是意大利已佔全歐洲消耗的13%左右，這等於大概每人每年消耗5.6公斤咖啡豆。而口味上意大利人比較喜歡濃厚的咖啡，所以深炒 (dark roast) 絕對是當地最普遍的咖啡烘焙度。

意大利有著地理位置的優勢。位於意大利的主要港口，Port of Trieste，帶動了整個地中海區的咖啡貿易。咖啡豆早在十六世紀第一次入口到威尼斯 (Venice)，而在威尼斯的 Caffè Florian，是歐洲歷史最悠久的咖啡店，早在1720年開業直到現在。意大利濃縮咖啡 (espresso) 意指「快速」，咖啡能在短時間萃取出來。在1905年左右，第一部運



▲第一代的 Ideale espresso咖啡機，每小時可以製作出1000杯咖啡。

用蒸氣和壓力設計出來的 Ideale，便是今天製作 espresso 咖啡機的始祖。在意大利，除了espresso外，cappuccino和macchiato分別是第二和第三種最受歡迎的咖啡飲品。

聽說最初espresso是用高品質的巴西阿拉伯豆 (arabica) 製作，



▲Crema由蛋白質、糖和乳化油脂等構成。Crema的原理是在高壓高溫的萃取環境下，豆內的二氧化碳被硬擠進咖啡油脂中形成，擁有豐厚而呈金黃偏褐色的油脂才是一杯好的Espresso。



▲Caffè Florian 坐落在威尼斯聖馬可廣場。

但因成本的考慮，espresso 在後期混入了成本比較便宜的羅布斯豆 (robusta)。雖然羅布斯豆咖啡因是阿拉伯豆的兩倍，但羅布斯豆能在製作espresso時做出一層更豐厚美味的crema。Crema可以說是espresso的靈魂，這也是很多人喜歡espresso的原因。

現在除了可以在咖啡店享用espresso或espresso所製作的其他咖啡飲品，家用espresso咖啡機也越來越普及，但是要製作一杯美味的espresso，其實技術上也挺講究的。咖啡粉需要在25-30秒內，用熱水和壓力 (通常9 bar或130 psi，即正常大氣壓的9倍) 快速做出一小杯特定份量的濃縮咖啡液。如果咖啡磨研度不正確，又或者壓粉 (tamping) 時不均勻和壓下的力度有所偏差，咖啡的萃取率會因熱水的滲透率和流速，影響萃取出來咖啡的味道。我很多時在外面飲到的Latte，偏向稀薄，這是因為萃取不足的影響，原因可能是咖啡研磨度太粗，又或者壓粉力度不足，令咖啡粉比較鬆散，所以令熱水經過咖啡粉層過快。



Espresso不單可以單獨享用，也可以做出其他種類的咖啡飲品。今次首先介紹兩種，下一次會分享其餘的。第一隻介紹是ristretto，意思是「短和濃縮」，它是一杯比espresso更濃更小杯的飲品。咖啡粉的用量和製作espresso的一樣，但用相對小的水量萃取。Lungo，意思是「長」，剛好與ristretto相反，咖啡粉的用量和製作espresso的一樣，但用相對多的水量萃取，味道上也自然較稀薄。

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。

