

1 咖啡小常识

Flavor【风味】

是香气、酸度、与纯度的整体印象，可以用来形容对比咖啡的整体感觉。

Acidity【酸度】

生长在高原的咖啡都具有酸辛的特质。这种算辛与苦味和发酸（sour）并不相同，而是一种清新活泼的特质，使咖啡有提神，涤清味觉的功能。

Body【醇度】

一杯完成后的咖啡在饮用后会在舌头留有口感。可以理解为醇度或者质感，它可以是清淡如水，又可以有脂状般感觉，甚至有某些咖啡会有糖浆帮啊浓稠。

Aroma【气味】

Aroma是指咖啡所散发出来的气息与香味。Aroma通常具有特异性，并且是综合性。用来形容气味（Aroma）的词包括：焦糖味、碳烤味、巧克力味、果香味、草味、麦芽味、浓郁、丰富、香辛等。有时我们也听到Bouquet，这是比较不常用的字，专指研磨咖啡粉的味道。

Bitter【苦味】

苦是一种基本味觉，感觉区分布在舌根部分。它是咖啡中其中一种特有的特性，不同种类的咖啡会有不同感觉的苦，不过也有非天然形成的苦味，如深色烘焙法的苦味是刻意营造出来的，但最常见的非天然苦味发生原因，是咖啡粉用量过多，而水太少。苦味并不是发酸（sour）的同意字。

Bland【清淡】

生长在低地的咖啡，口感通常相当清淡。咖啡粉份量不足、而水太多的咖啡，也会造成同样的清淡效果。

Briny【咸味】

这是比较少出现的味道。咖啡冲泡后，若是加热过度，将会产生一种含盐的味道。有部分咖啡店的咖啡属于这种味道。不过这种味道要细细品尝才可能发现

Earthy【泥土的芳香】

有些品种印度尼西亚咖啡会混有芳香的泥土气息，不过这种泥土的气息并不是指咖啡豆上残留着泥土，而是它吸收了泥土的香味。不过某些商业用咖啡会以廉价的咖啡混合，其中所含的泥味可能会变的脏脏的，这显然是因为将咖啡豆铺在地上进行干燥、粗操的加工技术所造成的。

Exotic【独特性】

不同品种的咖啡会具有独树一格的芳香与特殊气息，如花卉、水果、香料般的甜美特质。这就是我们说的咖啡个性，也是咖啡最吸引人的原因之一，多数人都能找到属于自己的咖啡品种。东非与印度尼西亚所产的咖啡，个性将更显突出。

Mild【温和】

表示某种咖啡具有调和、细致的风味。生长于高原的拉丁美洲高级咖啡，通常被形容为质地温和。此外、它也是一种咖啡界的术语，用来指所有除了巴西生产的高原咖啡。

Soft【柔润】

形容如印度尼西亚咖啡般的低酸度咖啡；亦可以形容为芳醇或香甜。

Sour【发酸】

我们感觉酸味主要位于舌头后侧的味觉，这种酸味可能是该品种咖啡自己的果酸味，是浅色烘焙咖啡的特点。

Strong【浓烈】

就技术上而言，形容的是各种味觉优缺点的多寡，或指特定的调理成品中，咖啡与水的相对比例。就通俗的用法而言，浓烈形容的是深色烘焙咖啡强烈的风味。此外，它也误导人们产生含有大量咖啡因的错觉。事实上，咖啡因含量高的是罐装的清淡咖啡，因为其中含有较多的低因咖啡。

Sweet【香甜】

是一种普遍使用的形容词，本质上几乎像是水果味，与酒味也有关。生长于哥斯达黎加高原的咖啡通常具有浓烈的风味。

Winy【葡萄酒味】

形容一种令人联想到葡萄酒般的迷人风味。水果般的酸度与滑润的醇度，所营造出来的对比特殊风味。肯亚咖啡便是含有葡萄酒风味的最佳典范。

2 包装常识

包装的最主要目的是要保留炒制后或研磨后的咖啡香气及味道。有人认为在真空袋或软包装袋内的咖啡会失去一定的新鲜，但当我们研究咖啡变坏的因素可证明这是不正确的。当处理已炒制咖啡时，香气及味导由炒制完成时已开始不断流。最美味的香气及味道是非常轻易流失的，在室温及大气压力已可蒸发。在一至两星期内，这些香气及味道会随溢出的二氧化碳一起蒸发。

最重要改变咖啡储存期的因素是氧气及水气。当咖啡与湿度 100% 的空气接触后三至四天内，一种咖啡「老化」的味道随即出现，而这样的味道在湿度 50% 的空气环境内七至八天才发生，及在湿度 0% 的空气环境内可延长到三至四星期。有关氧气方面，14cc 的氧气(70cc 空气)可令一磅(454 克)咖啡变坏。所以，如要有四星期的保存期，包装物料不能容许多于每日每一百平方吋 0.4ml 的氧气渗入包装内。因此，包装袋内的 300 至 500ml 空气已可令咖啡重变坏。如咖啡被容许在一湿度高的日子吸收到水气，咖啡将会加速变质。

报告认为真空软性包装可储存咖啡时效高达三个月，但经加氮处理后的包装，咖啡储存时效可延至高达九个月至一年。

适尝的包装袋应符合下列要求：

1. 低水气渗透率
2. 氧气隔离特性高
3. 防油
4. 香气或气味不渗透
5. 二氧化碳渗透度低
6. 耐用
7. 可有效地用于自动包装设备
8. 低成本

3 咖啡及咖啡因摄取与帕金森病危机的关系

内容：

在未来数十年人口老化并引致帕金森病危机渐趋严重，使求证病发原因及防御病发成为一个重要的目标。

目的：

探讨咖啡及咖啡因摄取与帕金森病症危机的关系。

设计、设定及参与者：

资料原自 8004 名于 1965 年至 1968 年居于 45 至 68 岁美籍日本人自愿参与的檀香山有关心脏的调查计划。

主要结果的量度：

帕金森病症发生率与咖啡饮用量（量度六年的跟进结果）及总咖啡因摄取量。

结果：

跟进期间：102 人证实患上帕金森病症。帕金森病症病发因人体饮用咖啡量增加

而相应减少，由每年每一万名不喝咖啡的人有 10.4 人的病发率降至每一万名日喝咖啡 28 安士的人有 1.9 人的病发率。计算咖啡因摄取量或从咖啡饮料吸收的咖啡因摄取量会得到类似的结果。咖啡饮用量增加亦对从不吸、过去吸烟及现在仍吸烟的人士产生减少帕金森病症病发的危机。咖啡的其他营养物包括烟碱酸 (naicin) 与帕金森病无关。咖啡因的摄取与帕金森病症危机的关系跟加了糖及奶的咖啡没有分别。

结论:

我们的发现指出高咖啡及咖啡因的摄取显著降低帕金森病症病发率。这结果与吸烟与否没有关系。数据指出这只是与咖啡因的摄取有关而与其他营养物并无关系。

美国檀香山市老年人事务局
夏威夷大学医学及大学其他各部

4 喝咖啡减肝硬化风险

一个逾 12 万人参与的研究显示，每日一杯咖啡，可能减低三分之一患上肝硬化的风险。该研究已在最新美国《内科医学档案》杂志上发表。英国《泰晤士报》及法新社昨日报道，美国加利福尼亚州奥克兰的医疗保健组织 Kaiser Permanente, 邀请了 125580 名非肝病者参与为期一年的研究，填上自己每天喝酒，咖啡及茶的份量。研究后期发现，有 330 人患上肝硬化。

结果显示，若日喝四杯咖啡以上，患肝硬化的机率低五倍。同时习惯喝酒及咖啡的人士肝酵素水平，也比只喝酒的人士为低，结果在嗜酒的实验者尤其显著。肝酵素水平超标即表示肝脏有毛病。

研究员指还未查出咖啡内预防肝硬化的有效成份，但初步认为未必是咖啡因的功劳，因为茶也含咖啡因，而多喝茶的实验者并没有同样效果。研究员强调，结果并不代表医生可以处方咖啡给予病人饮用，至于预防肝硬化的正确方法是避免喝酒。

5 常喝咖啡或减糖尿病风险

芬兰研究人员的一项最新研究结果显示，经常喝咖啡的人患糖尿病的风险要低于不喝咖啡的人。

芬通社日前报道说，芬兰国家公共健康研究院的研究人员对六万多名芬兰人进行了长期跟踪研究。研究结果发现，每天喝三至四杯咖啡的人，其糖尿病发病风险

比不喝咖啡的人降低了大约二成八。研究还显示，经常喝咖啡还有助于降低体重超重者和嗜酒者患糖尿病的风险。

研究人员还不清楚喝咖啡和糖尿病发病风险之间的关系。他们对咖啡成份进行分析后推测，咖啡中的一些矿物质如镁等可能对控制血糖有益。不果研究人员指出，对此仍需进一步研究。

据统计，芬兰全国糖尿病患者人数目前超过五十万，约占总人口的十分之一。