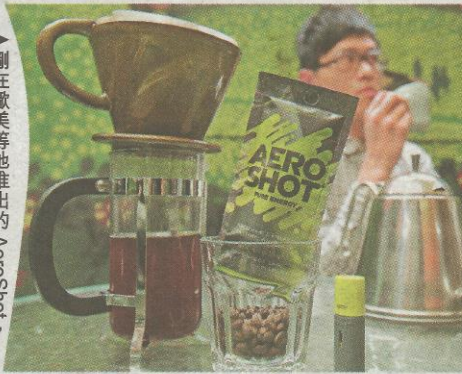


掀起「索咖啡」熱潮。 謝榮耀攝



潮興索咖啡 小心上癮!

飲咖啡是不少人的生活習慣，「索咖啡」你又聽過未？有美國教授發明了一種供人吸食的咖啡因產品，索幾啖便等同喝一整杯咖啡，在歐美已相當流行。雖然香港現時仍未引入，惟本地咖啡發燒友已指嘆咖啡是偷閒與品味的結合，力拒咖啡「速食化」；專家則提醒「索咖啡」可能會像吸煙一樣成癮。喜愛咖啡的你又會如何選擇？ 記者：梁御和

這支外型像唇膏般的咖啡因吸入器名為 AeroShot，內藏粉末，聲稱所含咖啡因份量相等於一大杯咖啡，標榜不含傳統咖啡的卡路里及添加劑，隨時「索」上幾口即可提神醒腦，每支售 2.99 美元（約 23 港元）。此產品近日已在歐美等地掀起熱潮，YouTube 有不少用上載「試吸」短片，大讚：「味道不錯，很有趣，十分提神！」惟也有人擔心方便吸食，會令人過量攝取咖啡因影響身體健康。

eBay有售 每支56元

AeroShot 暫未在港發售，但《蘋果》記者在拍賣網站 eBay 已輕易 bid 到，未連運費每支約 7 美元（約 56 港元），一星期便郵寄到手。包裝袋背面印有產品成份，包括 100 毫克咖啡因、維他命 B 及代糖等成份，標籤建議每日不可使用超過三支，孕婦及 12 歲以下小童不宜使用。

香港中文大學公共衛生學院營養研究中心註冊營養師張可琪表示，傳統咖啡中有可可豆，內含抗氧化物，有抗癌功用，而「索咖啡」只有咖啡因，明顯與傳統咖啡不同。她又指，吸食咖啡因可成癮，加上該產品簡單方便使用，長期食用有機會養成類似吸煙的習慣；而她對產品的吸食方法及成份存疑，「吸嘍時，粉末有可能會走入喉嚨同氣管而『濁親』，粉末逗留喉氣管會唔會帶壞壞影響，都係一個疑問」。

孕婦長者 不宜使用

她提醒，咖啡因會刺激人體中樞神經，令人心跳加速、失眠同手震，又會影響鐵及鈣的吸收，孕婦、長者、小童或有呼吸系統疾病人士不應使用。即使是傳統咖啡，成年人每日最多只可喝一至兩杯。

至於產品上的成份標籤未有清楚列明熱量、碳水化合物、脂肪，反式脂肪、膽固醇、蛋白質、糖及鈉等「七加一」食物標籤規格，暫時不可在港當食物販賣。



各界意見



資深咖啡師 歐國豪

產品只是「頂咖啡癮」的工具，破壞飲咖啡的原意。

註冊營養師 張可琪

長期「索咖啡」，有機會養成類似吸煙的習慣。



咖啡愛好者 Phillips

飲咖啡主要是享受忙裏偷閒的感覺，AeroShot 無法取代。

咖啡愛好者 張小姐

飲咖啡不應只為「解癮」，而是一種生活態度。



AeroShot 成份解構

成份	份量
菸鹼酸（即維他命 B3）	20 毫克
維他命 B6	2 毫克
維他命 B12	6 微克
咖啡因	100 毫克
代糖及各種穩定劑	未有列明

資料來源：AeroShot 包裝

試索心得：感覺似食煙

究竟「索咖啡」與飲咖啡在味道上有甚麼分別？本報找來曾贏得本港咖啡師大賽冠軍、現開設咖啡師學校的資深咖啡師歐國豪（El Au）試味，他依包裝指示打開吸入器，含住吸嘴輕輕一吸，隨即面露古怪表情，「好多粉末溶晒係喉嚨，有少少檸檬味，吞落去時又有啲咖啡苦味，係有啲似飲咖啡嘅感覺，又好似食煙咁，感覺好怪」。

破壞飲咖啡的藝術

歐國豪認為，索咖啡會破壞飲咖啡的原意，因為沖煮咖啡講究過程，飲咖啡則是一種享受，「飲咖啡其實是一種揉合偷閒與品味的藝術，沖好咖啡後靜靜地品嚐咖啡入口時散發出嘅味道，用味覺去感受來自世界各地咖啡豆所散發出嘅花香同果酸，係一種生活態度同享受，呢啲口吸咖啡充其量只係一種頂癮嘅工具」。

他更即席示範沖一杯靚咖啡說：「首先選取不同嘅咖啡豆，烘焙後打磨成粉，沖煮過程都唔可以急，要盡量令咖啡粉可以完全溶解，同時保持溫度。一杯上等嘅齋啡只會有果酸味而有苦味，入到喉嚨仲有一陣花香滲出嚟。」

在咖啡室內，日飲數杯咖啡的 Phillips 試吸後，也認為新產品難以取代傳統咖啡地位，「吸入去時甜甜咁，好唔實在，味道上差好遠」。來自台灣的張小姐則認為不應為「解癮」而索咖啡，「相約朋友一邊喝咖啡一邊聊天，才是真正的喝咖啡態度，不會為解咖啡癮而去用新產品」。

香濃咖啡的誕生



1 以約 83 至 87 度的熱水沖洗器皿及濾紙，稱為「預熱」，以沖走濾紙味道、避免咖啡溫度流失。

2 將咖啡粉放入濾紙，再用手拍打至咖啡粉平均分佈。

3 倒入少量熱水再等候 30 至 40 秒，稱為「預浸」，讓咖啡粉釋放二氧化碳，沖咖啡時更有效將咖啡味迫出。

4 順時針或逆時針慢慢倒入熱水，整個沖煮過程大約 2 至 3 分鐘即可完成。