

咖啡这样冲泡 开启新的一天



(来源：人民网)

早上冲泡一杯咖啡开启新的一天，对很多人来说，已经成为习惯。咖啡是什么味道的？有些人认为咖啡是苦的，还有人认为咖啡是酸味和苦味的结合，还有个别人认为咖啡是甜的。对于咖啡的风味，为什么个人感受的差异这么大呢？为此，上海市疾控中心分享了关于咖啡的小知识。

烘焙程度不同，咖啡风味不同。生豆的烘焙程度分为浅度、中度和深度，浅度烘焙的咖啡豆，其烘焙时间比较短，酸度通常更高；中度烘焙的咖啡豆，比浅度烘焙的咖啡略甜一点，其甜味和酸度比较平衡；深度烘焙的咖啡豆，通常味道更浓，口感更苦。

温度影响咖啡风味的浓郁表现。热咖啡，挥发性芳香类物质更为活跃，产生浓郁香味，这是许多人爱上咖啡的原因。咖啡冷却后风味会变差，如果添加了奶或糖，更容易细菌滋生，因此建议咖啡现煮现喝，精品咖啡更是讲究在 5-20 分钟内喝完。

咖啡粉中的天然物质萃取到溶液（咖啡液）中的量，受到咖啡液的温度和放置时间的影响。咖啡液温度越低，低温状态放置时间越久，酸味物质溶出越多；咖啡液温度越高，高温状态放置越久，苦味物质溶出越多。

咖啡豆放置时间长短也会影响咖啡风味，其随着咖啡豆放置时间的延长而降低。刚刚烘焙好的豆子，放置过程中慢慢释放二氧化碳，挥发性物质也被随之带走，令人愉悦的香味也慢慢消失，这时候会出现咖啡的劣化。

同时，上海市疾控中心提醒，18g 咖啡粉制备的一杯意式浓缩咖啡液，平均含 60~80mg 左右的咖啡因。而咖啡因每天的安全摄入量为 400mg 左右。考虑到深度烘焙咖啡豆产生的美拉德产物和各地饮用咖啡的习惯爱好，建议每天每人咖啡的摄入量不超过 3 杯。

