

沖泡不同食品的建議水溫

類別	建議水溫
即食杯麵	100°C（沸水）
滴漏咖啡	93°C [1]
茶	視乎茶的種類而異 [2] 例如綠茶宜用70°C至80°C
嬰兒奶粉	不低於70°C的沸水 [3]
蜂蜜	60°C 以下，以免破壞其營養成分

- 註

[1] 參考《Brew temperature, at fixed brew strength and extraction, has little impact on the sensory profile of drip brew coffee》。

[2] 參閱《選擇》月刊第557期及第585期以了解沖泡綠茶及花茶建議的水溫及方法。

[3] 參考世界衛生組織的《安全製備、儲存和操作嬰兒配方奶粉指導原則》。