

此為空白頁

# Espresso

## 特濃咖啡機測試

Espresso特濃咖啡口感濃郁，餘韻不盡，深受咖啡愛好者歡迎，以往只能在咖啡店品嚐到，現在只要家中有部Espresso特濃咖啡機，每天都可調製出合自己口味的Espresso咖啡來，也可以加上鮮奶泡沫沖製出Cappuccino，悠閑地細嘗咖啡真味。



購買一部家用Espresso特濃咖啡機要花上數千元，消費者當然要悉心選擇。這次測試由國際消費者研究及試驗組織（International Consumer Research & Testing，簡稱ICRT）統籌，是ICRT的首個Espresso特濃咖啡機測試，於德國進行，共測試了51款型號，報告列出當中9款本港有售的型號，售價由\$1,298至\$8,888。試驗着重比較效能及使用方便程度，亦有味道評審。

### 樣本

「DeLonghi」Magnifica EAM 3000B (#1)、「Saeco」Incanto rondo (#2)及「Gaggia」Titanium (#3)屬全自動型號，內置磨豆器磨咖啡豆，而在沖調Espresso時能自動調控出水分量，用者只要按下扭掣，便可輕輕鬆鬆地調製出一杯Espresso，但售價較貴，由\$5,998至\$8,888。其餘樣本則非全自

動設計，沖調時需自行調控出水分量，亦無內置磨豆器，而這些型號售價相對經濟，價錢由\$1,298至\$2,888。大部分樣本可用咖啡粉沖調Espresso，惟「Saeco」Incanto rondo (#2)只可加入咖啡豆，不能用咖啡粉。

### 測試環境

- 室溫：20°C ± 5°C
- 水溫：15°C ± 2°C
- 預備1杯Espresso材料：7克咖啡粉，40毫升水
- 盛載Espresso的杯置於室溫下，沒有預熱

### 沖Espresso時間

Espresso特濃咖啡機開機後，由於需要預熱，故沖首杯Espresso所用時間會較長，隨後製作時間會因咖啡機加熱了一段

### Espresso是甚麼？

Espresso是拉丁語，意思是「放在壓力下」，利用高壓把熱水推入裝滿咖啡粉的濾器中，沖出來的咖啡口感強烈、芳香，在口裏回味悠長。高壓亦會使沖出來的咖啡帶有一層淡褐色的crema。透過觀察crema的狀態，可判斷Espresso是否沖調得好。製作1杯Espresso一般需要預備7克咖啡粉及40毫升水。

時間而縮短。測試記錄連續沖首兩杯Espresso所用時間，重複3次，沖調時間愈短，評分愈高。

由預熱到沖第1杯Espresso平均需要75秒至170秒，以「Gaggia」Baby Gaggia (#7)最快，次為「Gaggia」Evolution Espresso

(#9)，而「DeLonghi」Magnifica EAM 3000B (#1) 所需時間較長。

沖完第1杯Espresso後，再繼續沖第2杯。部分樣本於沖第1杯與第2杯之間須重新預熱約半分鐘。連同重新預熱時間，沖第2杯Espresso平均需要28秒至47秒，同樣以「Gaggia」Baby Gaggia (#7) 最快，而「Krupps」Novo Plus FNC1 (#6) 則較慢。

## Espresso溫度

一杯剛沖好的Espresso，在未預熱的杯裡，理想溫度為67℃，這評審準則由多個歐洲消費者組織共同協定。各樣本所沖調的第1杯Espresso，平均溫度由62.3℃至74.7℃，表現大致良好，當中以「Krupps」Novo Plus FNC1 (#6) 及「Krupps」Vivo Ref. F880 (#8) 所沖的Espresso溫度最理想，約68℃，而「Gaggia」Titanium (#3) 的溫度則較高。雖然「Gaggia」Baby Gaggia (#7) 所沖的Espresso溫度較低，但只要倒入預熱的杯裡，效果便可改善。

沖第2杯Espresso平均溫度由69.3℃-75.7℃，較第一杯時高，原因是特濃咖啡機已經過了一段加熱時間。樣本中以「Saeco」Via Veneto (#4) 的溫度較高。「Gaggia」Baby Gaggia (#7) 在沖第1杯時的溫度雖然較低，但第2杯的溫度理想，與「DeLonghi」EC 200 CD (#5) 同樣量得69.3℃。

## 味道評審

由多位歐洲咖啡專家就樣本沖出的Espresso評審其香氣、表層crema的顏色及厚度，以及味道和口感。「DeLonghi」Magnifica EAM 3000B (#1) 沖出的Espresso

呈一層豐厚、穩定並帶淡褐色的crema，效果不俗；相反，「Gaggia」Evolution Espresso (#9) 的crema就相當稀薄。「DeLonghi」Magnifica EAM 3000B (#1) 和「DeLonghi」EC 200 CD (#5) 的Espresso香氣較濃及舒服，而「Krupps」Novo Plus FNC1 (#6) 的香氣則較淡，「Gaggia」Titanium (#3)、「Gaggia」Baby Gaggia (#7) 及「Krupps」Vivo Ref. F880 (#8) 沖出的Espresso較稀薄。

## 同時沖兩杯Espresso的分量分配

全部樣本有2個咖啡噴嘴，可同時沖兩杯Espresso，但個別樣本未能平均分配兩杯的容量，當中以「Saeco」Incanto rondo (#2) 分配最不公平，兩杯容量相差7毫升，次為「Saeco」Via Veneto (#4) 及「DeLonghi」EC 200 CD (#5)，相差6毫升。而「DeLonghi」Magnifica EAM 3000B (#1)、「Gaggia」Baby Gaggia (#7) 及「Gaggia」Evolution Espresso (#9) 兩杯分配較平均，只相差1毫升。

## 起泡效果

所有樣本均可製作鮮奶泡沫，當蒸氣打入鮮奶內，空氣便會與鮮奶混合，形成泡沫，可用來製作意大利泡沫咖啡Cappuccino。

測試採用100毫升的鮮奶(含3.5%脂肪，6℃)，按廠商指示為鮮奶起泡，目標是要製作200毫升的鮮奶泡沫，理想的鮮奶泡沫要結實、幼細，且能維持5分鐘或以上。

「Gaggia」Titanium (#3) 的鮮奶泡沫效果最理想，而「DeLonghi」Magnifica EAM 3000B (#1) 的效果則較遜色，泡沫較粗糙。



同時沖兩杯Espresso，分量分配未必均勻。



鮮奶泡沫。

## 使用方便程度

評審項目包括預備過程(如入水過程、加入咖啡豆或咖啡粉、選擇製作模式、開動咖啡機及咖啡機上有否清晰的標示)、沖調過程、起泡過程、說明書、清洗、保養、存放、會否出現飛濺及滴漏情況。主要發現如下：

- 預備過程中，「Gaggia」Evolution Espresso (#9) 的入水較不就手及放置濾網較不方便。

- 「DeLonghi」Magnifica EAM 3000B (#1) 在沖調過程中，震動較少及穩定，而「Gaggia」Titanium (#3) 在沖調時，噪音較大。

- 「DeLonghi」Magnifica EAM 3000B (#1) 的蒸氣管口容易操控，方便起鮮奶泡沫，但「Saeco」Via Veneto (#4) 及「Krupps」Vivo Ref. F880 (#8) 起泡噪音較大，噴出的蒸氣有機會灼傷用者。

- 保養方面，「DeLonghi」Magnifica EAM 3000B (#1)、「Gaggia」Titanium (#3) 及「DeLonghi」EC 200 CD (#5) 的去垢過程簡易方便。而「Gaggia」Baby Gaggia (#7) 及「Gaggia」Evolution Espresso (#9) 沖煮隔(brewing unit) 的螺絲較難扭出。

- 「DeLonghi」EC 200 CD (#5) 和「Krupps」Vivo Ref. F880 (#8) 細小輕巧，方便存放，而「DeLonghi」Magnifica EAM 3000B (#1) 及「Saeco」Incanto rondo (#2) 則較笨重，需較大空間存放。

## Cappuccino製作小提示

製作Cappuccino時，次序最好是先製鮮奶泡沫，後沖Espresso，然後立即把鮮奶泡沫倒入Espresso內。





表一：Espresso特濃咖啡機測試結果

	全自動型號				
編號	1	2	3	4	5
牌子	DeLonghi	Saeco	Gaggia	Saeco	DeLonghi
型號	Magnifica EAM 3000B	Incanto rondo	Titanium	Via Veneto	EC 200 CD
售價 [1]	\$5,998	\$7,350	\$8,888	\$2,650	\$1,298
聲稱來源地	意大利	意大利	意大利	意大利	意大利
額定功率 (瓦特)	1,150	1,200	1,250	1,050	1,100
聲稱氣壓 (bar)	15	15	15	13 - 15	15
高 x 闊 x 深 (厘米)	36.5 x 28.5 x 39.5	38.0 x 29.0 x 41.5	38.0 x 29.0 x 44.0	30.0 x 26.5 x 26.0	32.0 x 26.0 x 28.5
重量 (千克)	9.8	10.4	12.2	4.02	3.14
水箱容量 (升)	1.76	2.03	2.31	1.56	1.1
自動調控出水量	■	■	■	—	—
內置磨豆器	■	■	■	—	—
沖 Espresso時間	●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●
Espresso溫度	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
味道評審	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●
同時沖兩杯 Espresso的分量分配	●●●●●	●●●	●●●●●	●●●	●●●
起泡效果	●●	●●●●	●●●●●	●●●	●●●●
使用方便程度	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
省電程度	●●●●	●●●●●	●●●	●●●●	●●●
防過熱安全測試	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
總評 [2]	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
<b>注</b> ●或★愈多愈好，最多5粒。 ■ 有該項功能 — 無該項功能	大部分樣本可用咖啡粉沖調Espresso，惟「Saeco」Incanto rondo (#2)只可加入咖啡豆，不能用咖啡粉。 [1] 售價由本會於3月在市面調查所得，不同零售商的售價或有差別。			[2] 總評比重 沖Espresso時間 5% Espresso溫度 15%	

● 除「DeLonghi」Magnifica EAM 3000B (#1)、「Gaggia」Titanium (#3)、「Saeco」Via Veneto (#4)及「Krupps」Novo Plus FNC1 (#6)沖咖啡時沒有飛濺情況外，其餘均有咖啡飛濺於杯外，但情況只屬輕微至中等。

## 省電程度

量度預熱、製作2杯Espresso及開機1

小時的耗電量，以「Saeco」Incanto rondo (#2)最省電。

「DeLonghi」Magnifica EAM 3000 (#1)於關機後仍會耗用少許電能(內部部分零件例如電容及線圈仍在耗電)，每小時耗用1.5瓦小時電能(Wh/h)。因此，關掉Espresso咖啡機時，最好同時拔掉電源線，以防浪費電能。

「Gaggia」Titanium (#3)設有「待

用」模式(standby mode)，雖可方便使用者在短時間內重新預熱沖Espresso，但每小時會耗用1.6瓦小時電能。是次測試顯示樣本由剛開機至預熱的時間不太長，故長時間處於「待用」模式未必化算。

## 防過熱安全測試

當完成沖調Espresso的準備程序及開機半小時後，參考歐洲標準EN 563:2000，





### 非全自動型號

6	7	8	9
<b>Krups</b>	<b>Gaggia</b>	<b>Krups</b>	<b>Gaggia</b>
Novo Plus FNC1	Baby Gaggia	Vivo Ref. F880	Evolution Espresso
\$2,188	\$2,888	\$1,498	\$1,798
葡萄牙	意大利	葡萄牙	意大利
1,165	1,300	1,050	1,425
15	11	15	9
28.5 x 26.0 x 27.0	39.0 x 26.0 x 33.0	28.0 x 25.0 x 25.5	35.0 x 27.0 x 34.0
4.34	6.21	2.74	5.88
1.16	1.29	1.1	1.16
—	—	—	—
—	—	—	—
● ● ●	● ● ● ●	● ● ●	● ● ● ●
● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
味道評審 同時沖兩杯Espresso的分量分配 起泡效果	25% 5% 5%	使用方便程度 省電程度 防過熱安全測試	30% 10% 5%

量度可接觸表面的最高溫度。量度範圍包括框架、儀器操作掣、手柄、濾網、咖啡管口會否太熱，以致燙手。「Gaggia」Evolution Espresso (#9) 的濾網手柄溫度較高，故防過熱測試的評分較低。

### 廠商意見

「Gaggia」廠商建議，應先把其 Espresso 咖啡機連濾網器一同預熱6分鐘。

這樣，咖啡噴嘴的溫度會在85°C，而倒入膠杯內的溫度應在78°C至80°C。預熱期間不應放入咖啡粉，以免有燃燒的味道。

「DeLonghi」代理表示，按照 EAM3000B 說明書指示的起泡方法，把蒸氣管口浸入約2厘米深的冷凍低脂鮮奶(5°C)，按下蒸氣鈕，直至鮮奶達到60°C，這時泡沫會超過50%。

### 使用注意事項

#### 每次沖調 Espresso 前

- 先清理咖啡噴嘴及蒸氣管口，可按鍵噴出水和蒸氣暢通管道，或用濕毛巾清理，以防剩餘雜質影響 Espresso 效果。

#### 填壓咖啡粉

- 把適量咖啡粉放入及填滿過濾網，用手指掃平。
- 用壓粉器 (Tamper) 垂直地把咖啡粉壓下，力度要保持平均，令粉餅平而實。



#### 起泡

- 起泡要用凍鮮奶。
- 曾被起泡的鮮奶不宜重新再起泡，因此每次應只用適量鮮奶起泡，以免浪費。
- 每次起泡後要用熱毛巾清洗蒸氣管口及噴出蒸氣來清除剩餘的鮮奶，以防因鮮奶堵塞以致細菌滋生。

#### 用完後要徹底清潔

- 用完後，必須徹底清理 Espresso 咖啡機以保持產品素質。

## 選擇指南



整體表現以備有全自動功能的「DeLonghi」Magnifica EAM 3000B (#1) 較突出，售\$5,998。若想購買較經濟的型號，且無需要全自動功能，則可考慮「Saeco」Via Veneto (#4) (\$2,650) 及「DeLonghi」EC 200CD (#5) (\$1,298)，機身輕便，整體表現亦不俗。

# 沖出香濃 Espresso

## ——咖啡機以外的學問



Espresso原是指一種高壓且快速的咖啡沖調方法，後來才有人把以這種方法沖出來的咖啡稱為Espresso，或用來沖調Espresso咖啡的咖啡豆也加上Espresso的名稱。有了最好的Espresso特濃咖啡機，是否就可沖出口感順滑濃郁的Espresso咖啡？為甚麼沖出來的Espresso一時淡而無味，一時苦不堪言？

### 選擇咖啡豆

首先要選擇適合的咖啡豆。咖啡豆主要分兩大品種：阿拉比卡種（Coffea arabica）及羅布斯塔種（Coffea canephora/Robusta coffee）。此外還有些次要的品種，但在市場上並不普遍。阿拉比卡咖啡豆的素質較高，味道較為香醇，特色也較明顯，用以製作Espresso比較適合。使用Espresso方法沖調單一產地的咖啡，咖啡豆的特性會被極端強調，因此Espresso通常以調配了不同產地的綜合咖啡豆來做，以求平衡協調的味道。

### Espresso獨有的crema

一杯好的Espresso該有咖啡的香味及甘香的味道，流狀像暖蜜糖，表面並有一層豐厚、紅棕色及帶有暗褐色斑點（像豹皮紋）的crema，喝後舌頭上留有咖啡的回味。透過觀察crema的狀態，可判斷Espresso是否沖調得好。例如，若crema色度太淺，表示咖啡沒有被充份萃取；若crema色度太深及中間留有一個空洞，則表示咖啡被過度萃取。

### 咖啡的萃取率

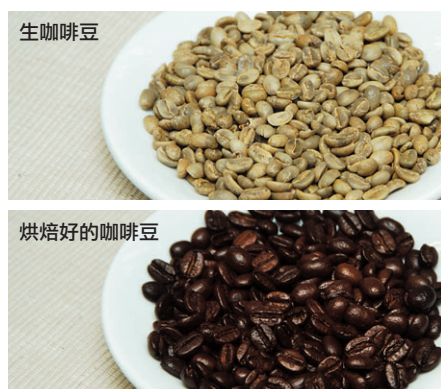
Espresso是否沖調得好，視乎咖啡的「萃取率」。「萃取率」是指咖啡粉裏的芳香成分被水溶解的比率，咖啡粉中有30%的物質溶於水，而其中只有20%含有咖啡的芳香成分，被溶解的芳香成分越多，萃取率越高。然而，若咖啡粉被過度萃取，除了芳香成分外，其他令人不愉快的苦澀成分都

溶解出來。要達到最佳的「萃取率」，要靠多種複雜因素的配合，如Espresso特濃咖啡機的表現、咖啡原料及沖調技巧等，以下簡介一些有關咖啡原料的資料，供初學者參考。

### 烘焙深度

生咖啡豆是不香也不醇的，須經烘烤（炒咖啡豆），在適當的高溫下，經過一連串化學變化才可得出豐富芳香與醇美的物質，而烘焙深度會影響咖啡的味道。

簡單來說，咖啡豆的質感、芳香、深度及複雜度大概在淺焙（咖啡豆呈淺褐色）至Espresso烘焙（咖啡豆呈深褐色、表面出油）間達到最高峰，之後則焙得越久衰減得越多。一般在市面出售的咖啡豆都是已經烘焙好的，但有興趣嘗試自己烘豆的人士，便要留意烘焙深度。



### 研磨的粗幼

若咖啡粉研磨得過細而在Espresso咖啡機的過濾網填得太緊密，導致阻力過大，熱水不容易穿透咖啡粉，會使咖啡的萃取時間過長，造成過度萃取。相反，若咖啡粉研磨得過粗或填壓不夠緊密，在壓力下熱水便可以輕易地穿過咖啡粉，導致萃取不足，使整杯咖啡含水量過高而顯得稀薄。

天氣潮濕的時候可把咖啡粉磨得粗一點，因為若磨得太幼，咖啡粉容易黏在一起。

### 咖啡豆新鮮有莫大關係

咖啡豆從烘好的一刻開始，香味便不斷大量揮發，豆裏的芳香成分也開始氧化變



咖啡粉的粗幼影響咖啡的萃取率

質。而當咖啡豆被磨成粉狀後，因為表面面積增大了，與空氣接觸的機會亦大大增加，在短短十數分鐘甚或數分鐘內，咖啡粉便不再新鮮。所以，新鮮烘好的咖啡豆，在沖調前才研磨，沖調的Espresso品質較理想。

烘好的咖啡豆可儲存在雙層密封的膠盒、瓷器或鋁罐內，放在陰涼地方，避免陽光直接照射，不宜放入雪櫃，因咖啡由雪櫃取出時會吸收冷凝的水分，令咖啡豆受潮變質。若咖啡豆是預先包裝的，可考慮把整包咖啡豆連包裝袋放入容器內儲存，減低咖啡豆接觸空氣的機會。另外，咖啡粉的吸味力強，很容易吸收環境的氣味，若要儲存咖啡粉，最好不要放在廚房。

磨豆前應先清理磨豆機上的舊咖啡粉，以免影響下一杯咖啡的味道。若想效果更好，可先磨少量咖啡豆，棄掉咖啡粉，再磨需要的，這便不會混合舊的咖啡粉，而得到最新鮮的咖啡粉。



磨豆前先清理舊咖啡粉

沖出來的Espresso應以溫暖的杯子盛載，才可保存咖啡最佳的味道。

Espresso在沖好以後，crema便逐漸消失，香味逐漸消散，專家認為，要品嘗最好的味道，新鮮沖調的Espresso最好在15秒內喝完。

### 咖啡與咖啡因

咖啡含咖啡因，是輕微的刺激物，咖啡因一般有提神、集中注意力及增強體力的作用。

以Espresso方法沖調的咖啡，據稱因為熱水接觸咖啡粉的時間短，被溶解的咖啡因較其他沖調方法（如滴濾或法式壓濾壺）低。而阿拉比卡豆的咖啡因含量亦較羅布斯塔豆低，一般是它的三分之一或二分之一。

以往有不少關於咖啡與健康的研究，一般而言，不飲用過量咖啡，如每天不多於兩杯，對身體該不會造成傷害。另外，根據美國衛生及公共服務部（Department of Health and Human Services）的資料，沒有足夠證據顯示每日攝入少於150毫克咖啡因，（即大約1至1.5杯咖啡）對孕婦或胎兒有負面影響。

香港營養師協會會長余思行表示，攝入過量咖啡因可令人產生焦慮、胃部不適、心跳加速等反應，故不宜飲用過量咖啡，建議每天應少於3杯。喝咖啡時亦不宜加入太多的糖或奶（尤其是全脂奶及花奶），可考慮用低脂或脫脂奶代替，以免攝入太多熱量。

### 咖啡與抗氧化劑

咖啡豆含豐富的抗氧化劑。雖然有些研究發現抗氧化劑有助預防心臟病及癌症等慢性疾病，但咖啡豆經烘焙後，大部分抗氧化劑會被破壞，而咖啡是否有上述的健康益處仍有待研究。

本文部分資料提供：  
阮森洋先生、曾鈺羨女士