

你有喝過用沙子煮出來的咖啡嗎？這說的不是什麼黑暗料理，而是一種被列入聯合國教科文組織（UNESCO）人類非物質文化遺產名錄的咖啡——土耳其沙煮咖啡。本期《尋寶記》將帶你追尋這一種被稱為人類最古老咖啡的味道，體驗一場輕鬆又安靜的咖啡之旅。



掃碼睇片



這次探訪的店位於馬灣的一角，名為熱沙咖啡（Coffee on the Sand），以正宗、地道的土耳其咖啡聞名。店內外的設計更貫徹土耳其風格，複雜華美的馬賽克玻璃燈、刻上當地國花的鬱金香紋鍍空銀杯

店主 Grace 將土耳其沙煮咖啡帶來香港。

具、充滿異國風情的伊斯坦堡的剪影。坐在這地方，彷彿能與數百年前的鄂圖曼帝國產生共鳴。

異國結情緣 來港開店

老闆娘 Grace 是香港人，丈夫則是一名土耳其廚師。2009年，任職設計師的老闆娘在旅遊時被土耳其風情與藝術深深吸引，選擇在當地就業，最終卻把當地帥哥「拐回」香港。老闆娘告訴我們，剛回香港時，她的丈夫也不是很習慣，便想到開一家與土耳其有關的小店，最終便將這種用沙慢火「燜」煮的咖啡引入香港。在土耳其，喝茶與咖啡是他們生活不可或缺的一部分。在大街上，往往能見到一群人圍着沙爐與小椅子，聊得不亦樂乎，咖啡的濃香在空中瀰漫，氣氛溫馨又悠閒。

老闆娘說，香港人壓力大，全世界的人都有負擔——家庭的、工作的、生活的。每一個人都在追趕自己的人生，總覺得時間是不夠用。如果能用一杯咖啡的時間，什麼都不想，只是坐在那裏，讓自己從頭到尾放鬆下來，其實也是一種很重要的價值。她從土耳其帶回來的，不止是咖啡，也有一種人生的哲學。

在店內，除了可以喝到正宗的土耳其咖啡外，亦不時會舉行讓客人親手製作沙煮咖啡的工作坊。別看老闆娘好像在沙上簡單划動就可以，其實要煮好一杯咖啡亦有很大的學問。咖啡粉與水的比例、在沙上轉動的角度

與力道，每一步都是細節。要煮好一杯咖啡原來要逼出咖啡的豆油來，要用匙羹將豆油舀起裝在小杯上，再將咖啡放回沙上繼續推動加熱，就可以煮出清香的土耳其咖啡。

喝法夠講究 先苦後甜

老闆娘又提到，當地連喝的方法也相當講究。喝的時候不能攪，要等沉澱，要小小口地抿。第一口會有濃烈的炭燒香，表面浮着的琥珀色油脂會帶着焦糖的甜。

當地人格外懂得享受喝咖啡的午後時光。要喝一杯咖啡，往往可配上一杯冰水、一顆玫瑰軟糖。當地人會先抿一口熱咖啡，讓苦味炸開味蕾；再喝一口冰水，清空舌頭上的味道；最後將糖送進嘴裏，讓苦澀的咖啡染上花開的味道。當天我們選擇了玫瑰口味的軟糖，再結合清香的咖啡，那種幽香最後會在口腔緩緩散開，淡淡的暖意從胃流向四肢，如同沐浴在春天的暖陽中。

咖啡貓陪伴 撫慰心靈

喝着咖啡吃着糖，老闆娘分享店舖發生的小故事。店裏有養一隻貓，名叫「沙沙」。在我們訪問時，牠大部分時間躺在角落，偶爾叫一兩聲，或起身在桌椅間踱步。老闆娘說，很多人專程來看這隻貓。有一位女士，以前每年都會來，與她一起來的還有她男朋友。男朋友知道她怕貓，但也知道她喜歡貓，故特意帶牠來跟店裏的貓玩。後來，該女士的男朋友因病離世，她一個人回到店裏，坐在角落，形單影隻。老闆娘默默端咖啡過去，她忽然哭了。自此之後，那位女士每年都來，每次見到貓都會不禁落淚。咖啡與貓默默陪了她將近四年，最近她再光臨時，終於不再哭了。老闆娘認為對方可能已釋懷了。

一個個故事，都發生在這間很安靜的店裏。土耳其有種吸引人的魅力，不單單是因為咖啡的香氣，更多是因為那個地方有種「慢慢來」的氣氛。街邊總有人在沙爐前轉動銅壺，不趕時間，不講效率。一杯咖啡，可以坐一個下午。作為香港人，我們可能早已忘記這份感覺，但來到這間小店，或許也能回想起那份午後的陽光。



店貓「沙沙」深受客人歡迎。

土耳其咖啡配上玫瑰糖食用。

品土耳其咖啡 嘗慢活悠然新煮意

小知識

咖啡被用作提神藥劑，最初在也門一帶流行，當地修士會飲用咖啡，用於夜間祈禱時提神。最初飲用咖啡的方式相對原始，多為全豆煎煮或將果肉醃製再泡水。直到十五世紀鄂圖曼帝國征服也門，咖啡作為貢品進入伊斯坦堡的皇宮。

咖啡初到土耳其時，仍被視為藥材，多由醫師調配。後來宮廷中出現了專職的「咖啡大師」。這些人不僅負責為王室煮咖啡，更對配方與煮法進行了系統性改良。將咖啡豆磨成細粉、用銅壺在炭火上慢煮、配糖飲用——這些今天被視為「傳統」的做法，正是出自他們之手。這種喝法先由王室傳至貴族，再由貴族普及至全國，最終喝成了日常，喝進了市井街巷。

有趣的是，在鄂圖曼帝國，丈夫若未能為妻子提供足夠的咖啡，妻子有權提出離婚。這是歷史文獻中真實存在的記載。咖啡在當時已被視為家庭生活的必需品，其重要性不亞於柴米油鹽。

至於土耳其咖啡喝剩的渣，在當地還有一個額外用途——占卜。將咖啡杯倒扣在碟上，待殘渣自然流淌，杯壁留下的圖案被解讀為運勢、健康或愛情的暗示。這項習俗至今仍在土耳其民間流傳，甚至成為聚會後的固定餘興節目。



店內的设计洋溢着濃厚的土耳其風情。



店內展示土耳其的民族服飾。

醫聊日常

居家平安藥 識揀、識用、識保存



馮芷晴
瑪麗醫院
臨床藥劑師

家中小小的藥箱，常被視為守護家人健康的「守門員」。每當遇到輕微的發燒、腹瀉或喉嚨不適，大家總習慣先到藥箱尋找應急藥物。然而，這個看似不起眼的藥箱，其實藏着不少用藥學問。筆者留意到市民對家居常備「平安藥」普遍存在不少疑問——平安藥應該如何選擇？沒吃完的剩藥能留着下次吃嗎？藥水變色了還可服用嗎？這些看似瑣碎的細節，實際上直接關係到用藥安全。要做到真正的「有備無患」，我們不僅要「備藥」，更要「懂藥」。

選藥精而準 非越多越好

當身體出現輕微不適時，適時且正確地服用常備藥，確實能幫助舒緩不適。不過，家居藥箱並非規模愈大、品類愈齊愈好，反而應講求實用與針對性，備有應對常見輕症的藥物。筆者建議，一般家庭的醫藥箱可以儲備以下類別：首先是止痛退熱藥，如撲熱息痛；其次是腸胃藥物，用以舒緩消化不良或輕微肚瀉；再者是止咳化痰藥與抗過敏藥；此外，亦可配備一些基本的急救用

品，如膠布和消毒藥水等。儲備大量常備藥而又不常用，反而會導致混亂及藥物過期等問題。

這些藥物旨在病徵初起時提供暫時性的症狀緩解，減輕不適。若病情持續未見改善，甚至有惡化跡象，切忌盲目依賴家居常備藥物來處理，務必及時就醫尋求專業診治，以免耽誤最佳治療時機。

養成細看藥物標籤好習慣

在購買藥物時，往往容易只關注藥物品牌或包裝，然而最核心的安全資訊，其實皆承載於藥物標籤之中。不論藥物是購自社區藥房還是經由醫療機構處方配發，市民都可養成一個簡單卻至關重要的習慣——仔細閱讀藥物標籤，並留意當中六大關鍵資料：藥物名稱；正確服用劑量及次數；服用指示，如飯前或飯後服用；特殊警告字句，如「此藥可使人昏昏欲睡」等字眼；藥物有效期日期；以及藥物儲存方法。

除了標籤，大家亦要留意藥物的禁忌症。舉例而言，非類固醇消炎止痛藥可誘發或加重胃潰瘍及嚴重哮喘，此類患者不宜使用；阿士匹靈因存在引發雷氏綜合症的風險，在沒有醫生

指示下禁用於16歲以下兒童及青少年。

此外，部分抗過敏藥會引致強烈睡意，服用後不宜駕駛及操作重型機械。市民，尤其是兒童、孕婦、有長期病患及藥物敏感人士，在購買任何「平安藥」前，務必諮詢藥劑師的專業意見，確保用藥無虞，避免「小病變大事」。

藥物儲存有道 雪櫃非「萬能箱」

除了正確服藥，儲存藥物同樣大有技巧。一般大眾常有誤解，以為把藥物放進雪櫃便能「保鮮」。事實上，如果藥物標籤上註明「存放在陰涼乾燥處」，即是指室溫存放即可。相反，若將一般常溫藥物錯誤存放雪櫃，藥物於雪櫃一出一入可能增加受潮及溫差的影響而改變藥效。因此，若非藥物包裝上明確標示「需冷藏」，例如特定的眼藥水、生物製劑或部分抗生素藥水，否則切勿存放於雪櫃。

另外，亦有人習慣將藥物分拆存放在藥瓶中。此舉固然提升了便利性，卻也讓藥物失去了原裝包裝的物理保護，包括遮光及防潮。保留藥物原裝包裝，不僅能確保藥物成分穩定性，

亦可保留有效日期與批號等重要資料標示，以減低誤服或混淆藥物的風險。因此，如要分拆存放藥物於特定藥盒內方便病人記得服藥，一般建議逐個星期處理。

果斷棄置剩餘及過期藥物

「未服用完的藥水可以留待下次服用嗎？」藥瓶一旦開封，保存期限會大大縮短。特別是抗生素藥水，配製後的有效期一般非常短，若再留待下一次生病時服用，不但可能已失效，甚至影響健康，所以每次服用前應再次核對瓶身標示的有效日期。

當發現藥物變得渾濁、出現沉澱、顏色改變、產生異味或氣體時，這都是變質的警號，必須立即停止使用並予以棄置。對過期或剩餘的藥物，切勿隨意丟棄。市民可諮詢鄰近的社區註冊藥房的藥劑師，或善用社會大眾推行的藥物回收計劃，妥善處理藥餘。

小小藥箱，其實是一道健康防線。識得揀、識得用、識得存，才能真正守護家人的健康。下一期，筆者會和大家拆解更多服藥迷思，幫助大家用藥更安心。