

013 怎樣識別巧克力的「含金量」?

把巧克力捂在手裏，如巧克力很快變軟，就表示其「含金量」高，即天然可可脂的含量高。

微博士

巧克力和可可

可可樹原產於熱帶美洲，因此早在幾百年前，巧克力還只是由墨西哥等中美洲國家生產。16世紀初，西班牙人來到美洲大陸，並將可可和巧克力的製作方法帶回歐洲。從此，可可樹在歐洲開始栽種，可可粉被用於製作巧克力，並通過改變不同配方，製造出不同口味的巧克力，很快就風靡了整個歐洲。

幾乎人人都吃過巧克力，但對它的來歷卻未必都知道。巧克力的原料來自生長在熱帶地區的一種樹木——可可。它的花很小，結出的果實卻很大，每個重達 500 克，形狀好像紅色的超級大橄欖。可可果實裏面藏着 30 ~ 50 粒種子，種子經過發酵、烘烤後，從裏面榨出可可脂，然後再加入糖、奶粉、香草等各種配料，就成為大家愛吃的巧克力了。

在今天的市場上，各種各樣的巧克力琳琅滿目。究竟甚麼樣的巧克力才算優質呢？其實，代表巧克力的「含金量」，最重要的指標就是**可可脂**的含量。可可脂含量越高，巧克力質量越優。

可可脂中大約含有 38% 油酸、35% 硬脂酸、24% 棕櫚酸、2% 亞麻油酸和 1% 其他物質。一般來說，可可脂含量高的純巧克力，香味純正、濃郁，入口軟滑。但由於天然可可脂的成本高昂，其熔點為 34 ~ 38°C，在常溫下不容易保存，所以一些巧克力製造商會添加較為廉價的**代可可脂**來降低成本（其成本只有天然可可脂的約 1/4）。代可可脂其實是一類能迅速熔化的人造硬脂，它的組成成分中含有大量的反式脂肪酸，這與天然可可脂大為不同。人體如果攝入過多反式脂肪酸，容易誘發冠心病、靜脈硬化等多種疾病，因此具有一定的健康風險。

由於天然可可脂的熔點較低，而代可可脂的熔點較高，所以測試巧克力中是否含有代可可脂最簡單的方法就是：把巧克力捂在手裏。要是巧克力很快變軟，就是含有較高天然可可脂的優質巧克力，否則就可能含有較多代可可脂。（鄧小麗）

