

# 土耳其古老的無咖啡因咖啡替代品

據人們記憶所及，加濟安泰普的居民一直以來都在採摘野生開心果，製作一種獨特的、帶有堅果香味的飲品，這種飲品同時也是一種家庭療法。

一股寒流把我帶到了加濟安泰普，這座位於土耳其東南部、距離敘利亞邊境不遠的城市。時值深秋，附近托羅斯山脈的高峰期已被白雪覆蓋。當我推開塔赫米斯咖啡館 (Tahmis Kahvesi) 的大門時——這家咖啡館創立於 1635 年，是世界上最古老的咖啡館之一——我立刻融入了圍坐在房間中央燃著溫暖柴火爐旁的當地人之中。

陽光透過彩色玻璃窗傾瀉而入。我周圍，顧客們啜飲著飾有精美幾何圖案的小杯子裡的飲品。有些人喝的是土耳其咖啡，這種咖啡在土耳其全國都很受歡迎，上面覆蓋著一層厚厚的泡沫。但這家咖啡館的特色飲品卻在土耳其以外地區極為罕見，而我甚至不遠萬里來到這裡，就是為了再次品嚐它：menengiç kahvesi (menengiç 咖啡)，一種營養豐富、不含咖啡因的古老飲品，它實際上根本就不是咖啡。

梅嫩吉奇 (menengiç) 是用一種類似野生開心果的黃連木樹果實烘焙磨而成，口感帶有堅果香氣，略帶苦味。這種飲品在加濟安泰普的飲食文化中佔據著舉足輕重的地位，並於 2024 年獲得了歐盟地理標誌認證。雖然它在土耳其東南部地區廣受歡迎，在伊拉克庫德斯坦地區也被稱為卡茲萬 (qazwan)，但對於加濟安泰普的居民來說，這種傳統飲品不僅僅是咖啡的替代品，更是一種歷史悠久的家庭療法。

## 從民間療法到現代科學

「冬天，如果我咳嗽或流鼻涕，家人就會說『請喝這個』，然後遞給我一杯土耳其茶，」在加濟安泰普長大的美食專家菲利茲·霍蘇科盧回憶道。「我們社區或家庭聚會時，通常喝土耳其咖啡或茶。但如果有人生病了，他們就會端上土耳其茶。」

我來加濟安泰普並非為了尋求療效。我之前去土耳其東南部旅行時，第一次品嚐到了梅內吉奇 (menengiç)。當時我花了幾天時間遊覽了該地區的新石器時代遺址、羅馬遺址和敘利亞修道院。在山頂城市馬爾丁點了一杯之後，我對這種產自新月沃土北部邊緣野生樹木的咖啡狀飲品產生了濃厚的興趣。

在塔赫米斯咖啡館，我的咖啡盛在杯子裡，上面蓋著一個小小的金屬圓頂保溫。杯頂覆蓋著一層厚厚的泡沫，就像一杯完美濃縮咖啡上的咖啡油脂。來土耳其之前，我得了一場小感冒，嗓子還有點癢。這杯咖啡奶香濃郁，還加了肥美的野生開心果。感覺它應該能治好我的感冒。

塔赫米斯咖啡館或許是加濟安泰普最負盛名的梅嫩吉奇 (menengiç) 供應商，但這種飲品在加濟安泰普隨處可見。研磨機將梅嫩吉奇碾成墨黑色糊狀的聲音，構成了這座城市擁有數百年歷史的室內集市的喧鬧背景音。在狹窄的巷道裡，堆滿閃亮藍綠色梅嫩吉奇的籃子散落在鵝卵石路上。

在塔赫米斯咖啡館拐角處，我遇到了 86 歲的穆斯塔法·佐爾，他從上世紀 70 年代就開始製作梅嫩吉奇。幾十年過去了，佐爾仍然經營著一家小店，店裡擺滿了磨碎的梅嫩吉奇罐子，隨時可以加牛奶或水煮熟食用。

他解釋說，他小時候住在附近的一個村莊，家裡有七個兄弟，他很容易感

冒。他的女性親戚會在飲料和其他菜餚中加入這種健康的食材給他吃。「我的祖母就是我的醫生，」佐爾回憶道，「她和村里所有的老婦人都知道 menengiç 的配方，這些配方都是她們的祖母傳授給她們的。」

科學仍在努力追趕土耳其東南部傳統醫學的發展步伐。雖然關於食用黃連果實 (menengiç) 益處的臨床試驗數量有限，但研究確實表明，這種富含蛋白質和礦物質的黃連果實具有一定的益處。初步研究也探討了其抗氧化和抗發炎特性，這在一定程度上印證了黃連果實作為冬季滋補品的悠久歷史。

## 古老的起源

如同許多烹飪傳統一樣，梅內吉奇咖啡的故事也主要靠口耳相傳——例如佐爾的祖母在村裡的家中教他沖泡這種飲品。然而，它的故事也暗示著其古老的淵源。當地傳說，奧斯曼帝國蘇丹穆罕默德四世在 17 世紀途經加濟安泰普時曾品嚐過這種飲品；塔赫米斯咖啡館門前的一塊招牌上寫著，他曾在一次軍事徵戰中光顧過這家咖啡館。

考古植物學發現表明，menengiç (或與其類似的植物) 可能起源於更遠的時期。在位於加濟安泰普以東兩小時車程的聯合國教科文組織世界遺產——新石器時代遺址哥貝克力石陣，研究人員在其近 12000 年前建造的刻有藝術銘文的巨石建築群中發現了野生開心果的遺骸。

如今，遺址周圍的景觀乾燥，樹木稀疏。但研究人員認為，在新石器時代早期，這裡氣候溫和得多——是一片森林，居住於此的狩獵採集者可以採摘野生開心果樹和杏樹的果實。

當佐爾解釋他家如何採摘開心果醬時，我很容易想像當地古人採摘野生開心果的情景。「我們只需在樹下鋪一塊簾子，搖晃簾子，開心果醬就會掉到地上。」他說。考古學家在哥貝克力石陣發現了數千塊磨石——這是美索不達米亞新石器時代最大的磨石群——這表明，這些收穫的開心果醬可能被碾碎加工成糊狀物，就像如今在加濟安泰普集市上出售的那種。

他們或許也嘗試過更具創意的烹飪方法。在塔赫米斯咖啡館 (Tahmis Kahvesi)，咖啡會搭配一小碟「懷舊脆餅」(nostalji ?erez)，這是一種由烤過的梅嫩吉奇 (menengiç)、鷹嘴豆和火麻仁混合而成的酥脆小吃，通常作為健康零食給孩子們食用。幾十年前，土耳其東南部的傳統廚師會將梅嫩吉奇用作香料；將其混入麵包和糕點中；與抓飯一起烹製；將其壓榨榨油；或將其與葡萄糖漿和小麥粉混合，製成濃稠的甜食。卡拉曼奧盧·穆罕默德貝伊大學的研究員阿卜杜拉·巴德姆 (Abdullah Badem) 在 2021 年發表的一篇關於梅嫩吉奇傳統用途的論文中寫道，這些菜餚「即將被遺忘」。

但用梅嫩吉奇 (menengiç) 沖泡的飲品已然成為當地文化的一部分。在加濟



塔赫米斯咖啡館創立於 1635 年，是世界上最古老的咖啡館之一



梅嫩吉奇水果和咖啡



據人們記憶所及，土耳其東南部地區的人們一直在飲用 menengiç

安泰普，我發現許多咖啡館都擠滿了當地人，他們一邊品嚐著泡沫豐富的梅嫩吉奇咖啡，一邊閒聊——這些咖啡館有的煙霧繚繞，是深夜的聚會場所；有的則位於時髦的店舖裡；還有的則是改建後的科納克 (konak，一種傳統豪宅) 的庭院中。

離開這座城市前，我最後去了一家咖啡館——梅嫩吉奇咖啡館 (Menengiç Kafe)。這間咖啡館坐落在加濟安泰普歷

史中心鵝卵石街道旁一棟建於 1900 年的優雅住宅中。老闆澤伊內爾·阿比丁·塔赫塔奇 (Zeynel Abidin Tahta?) 帶我參觀了雅緻的庭院和樓上的房間後，和我一起到咖啡館的小柴火爐旁喝了一杯梅嫩吉奇。

「對加濟安泰普人來說，沒有梅嫩吉奇咖啡的生活簡直無法想像，」他一邊搓著手取暖一邊說。「我們永遠不會忘記它。它是我們的一部分。」

## 聖路易服務中心

### 翻譯公證服務

- ★各種文件表格合約製作、填寫及翻譯
- ★法院、移民、醫院、商業口頭翻譯

### 國際學生

- ★協助中學生、大學生申請入學
- ★協助安排寄宿家庭及當地交通

### 短期參訪

- ★各種類型團體接待
- ★遊學、考察、短期進修
- ★安排食宿、交通、參觀

### 其它服務項目

- ★個人收入及公司報稅、成立公司
- ★工作傷害及車禍意外律師諮詢
- ★房地產買賣、租賃、管理、餐館買賣
- ★專業顧問諮詢可上網  
[www.bfconsulting.us](http://www.bfconsulting.us)
- ★國際學生可上網  
[www.tyhusa.com](http://www.tyhusa.com)