

# 封神! muscle 面包

看完电影《封神第一部》，大家有冇睇“质子101”嘅肌肉吸引？最近，唔少朋友仔大玩面包创意DIY，制作专属自己嘅“肌肉猛男”面包，卖相令人一见倾心，手感同口味都一试难忘。当Color团队准备亲身体验时候，就发现面团发酵过程相当费时，成功率好打击新手，所以谗法多、计仔更多嘅可乐君决定用免发酵的办法嚟DIY，结果一样好掂！

郭玮/文 秦丽莹/图

## 免发免揉超easy

既然发酵咁烦时间、难操作，点解我哋唔直接跳过？其实，发酵係一个令面团膨胀产生气孔，面包变得蓬松有弹性嘅过程，係一个对面包成形、塑造口感嘅重要步骤。如果用传统嘅方法等待发酵，就需要用温水加酵母、揉面排气、控制温度、静待时间、重复发酵等诸多环节，而且揉面要揉至“手套膜”程度先算成功，动作费力又费时，冇一定力气和功底，都好难完成。另外，你受到环境温度、湿度、揉面力度等好多因素嘅影响，发酵这个过程好容易失败，烤完之后才发现无法食用。于是，可乐君尝试以下两种免发酵的方法嚟做面包，原理係令面团嘅烘烤过程中自主发酵，“边烤边酵”，由于烤箱内温度相对恒定，发酵就更容易，面团完全唔需要揉，直接成型，真係省时、省力、省心机，整包简直easy job！



啤酒面包

牛角包

## Soda milk

就是用小苏打+酸奶的办法来发酵。小苏打嘅遇到酸性物质时候就会产生活性，产生气泡令面团蓬松。而酸奶的浓稠度，係会影响面团的湿度，想要面团更湿软，可以增加牛奶的用量；想要增强面团的酸性，可以用一点柠檬汁或者少少醋，柠檬汁仲可以顺便祛除牛奶嘅腥味，而醋的酸味会在烤制面包过程时挥发，用量都较为随心。呢款面包口感比较烟韧，可能会有微微酸味，搭配果酱、花生酱等甜酱食用，风味更佳。



准备面粉 250g、盐 3g、小苏打 4g、酸奶 100g、牛奶 100g、柠檬汁 1勺，将食材全部混合搅匀。



将面团揉至不粘手，分成小块备用。  
Tips: 记得在桌面撒适量干粉。



捏出想要嘅造型，平放嘅铺好烘焙纸的烤盘上。  
Tips: 面团之间，要增加粘性可以涂抹酸奶，要避免发大后粘连，烤前要预留多啲空间。



烤箱调至 200度，定时 20 分钟。



可按照自己嘅谗法装饰。

成品

## “啤啤”巨

利用啤酒内酵母菌会嘅高温环境下变得活跃的原理，使面团产生气孔膨胀，达到发酵的效果。嚟烤制过程中，啤酒所含有嘅酒精会受热挥发，所以我哋唔需要担心面包会有酒味。不过用这种方式发酵的面团呈糊状，唔容易塑形，建议大家用模具帮佢定型。最终成品会有浓郁麦香味，表面酥脆，内里则较为湿软。



1 准备面粉 200g、啤酒 175g、食用盐 3g、干酵母 6g，将食材全部混合搅匀。



2 然后将面糊倒入烘培纸垫底的烤盘中，因为面糊较稀，太细致造型比较难成型。不过有模具嘅朋友可以尝试。

## 成品



成品。最后可以用朱古力酱装点下面包。

夏天係水果丰收嘅季节，大家食完水果，忙里偷闲都中意用果核玩下创意。今年，有朋友仔就发现芒果核嘅“毛毛”可塑性极高，将佢清洗干净，认真打理之后，就会得到蓬松毛茸茸芒果核“宠物”，真係太会玩了！快跟住Color一起嚟手，打造一只属于自己嘅“哈基米”啦！

郭玮/文/图

# 芒成一只哈基米

## “芒”里偷闲

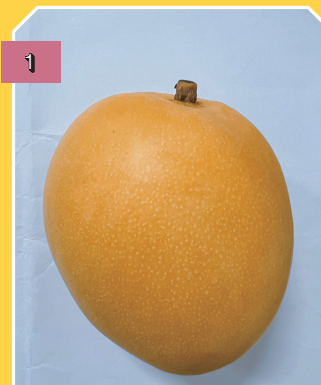
想要养出靓仔嘅芒果核宠物，除咗要有底子好嘅“母体”之外，培养佢成才嘅过程都有好多讲究嘅！例如，食芒果时候唔好咬得太干净，靠近果核嘅地方，尽量用“喂”嘅方式吃掉果肉。清洗果核上残余果肉嘅过程中，可以用毛刷、牙刷辅助，添加洗发水、沐浴露等清洁剂，尽量将佢洗到唔滑手嘅状态；如果想毛毛更柔顺，仲可以加翻少少护发素。

## “芒”里挑一

芒果嘅品种丰富，青芒、鸡蛋芒、吕宋芒、小台芒……唔同品种嘅喂哺时间都会有唔同嘅口感品质。而制作芒果核宠物，拣芒果最重要并非果肉口感，而係果核嘅纤维够多够浓密，制作出嚟嘅成品先有蓬松嘅感觉。例如小台芒，虽然比较细只，但是果香浓郁，甜度较高，并且果核纤维丰富，最容易做到爆毛嘅成品。不过，小台芒盛产季节係5-7月，过咗呢段时间市面越来越来少，比较难买到。另外，想要芒果核嘅纤维更多，最好选择树上熟嘅果实，生长嘅时间越长，佢嘅纤维会更浓密丰富；野生芒果会比人工培植嘅更多纤维；芒果越大但嘅核毛量越少……总而言之，大家挑选“母体”时候可以花啲心思啦。

## “芒”中有序

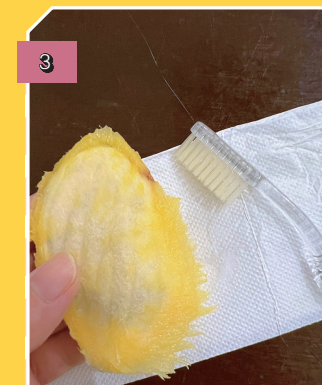
选好适合嘅芒果品种，小心食用以及清洗芒果核，接下来就可以塑造自己嘅“哈基米”啦！可乐君帮你准备嘅实操步骤、贴士简单又实用！



1 选取心仪嘅芒果，切开果肉同好友share晒。切嘅时候尽量避开果核，以免伤害到毛毛。



2 处理干净果核上残留嘅果肉，尽量不要啃咬，并以牙刷辅助用清水冲洗。



3 洗至果核表面变白，摸落唔滑手即可，接着用厨房纸吸干果核水份。



4 用风筒吹干水份，期间可用牙刷轻轻梳理毛发。切记风温不要过高，容易令毛毛变硬。



5 成品  
芒果核干透后可以用颜料染色，黏珍珠、贴闪钻就变贵气，加蝴蝶结、镶丝带就变淑女，随心所欲打造自己嘅“芒”宠。