

可乐君与andy苏志尹,初见于《2021中国好声音》,再遇係“Busking PK赛”,今次约会竟然不务正业咁整面包?第三次见面,andy带来曲风丰富嘅新作品,做人更开朗、倾计更放松,学会enjoy呢个圈子嘅甜酸苦辣,令可乐君明显feel到andy嘅成长。

郭玮/文  
秦丽莹、受访者提供/图

苏志尹:

Moon and Sun煮意

### 用心烹饪“新味”

之前andy讲过,睇节目上惊艳咗导师嘅眼泪,係佢收到前女友婚讯时写出来嘅。最近,andy推出嘅新歌(Moon and Sun),就约咗唔同嘅音乐人合作,尝试同以往唔一样嘅曲风,希望大家一啲新嘅感觉。新歌中用地球、太阳、月亮三个星球,比喻近在眼前却无法拥抱的无奈,诠释一段三角关系中单恋者嘅感觉。呢只梦幻嘅单曲,收录喺同名迷你专辑中,而专辑中嘅其他4首作品,天马行空嘅节奏充满幻想,每一首歌都有独特嘅味道,专辑就好似andy精心烹饪嘅五味盛宴,吸引大家都去尝一尝,试下边款口味最啱自己心水。

### 成长有滋有味

今次,我哋同andy喺一个烘焙坊约会,初次下厨嘅佢开始有啲紧张,但睇专业老师嘅指导下,再加上可乐君嘅鼓励,andy好快就上手嘅。打牛油、搅面粉、包馅料,每一步都完美达成,就连老师都对佢嘅作品赞不绝口。得到专业认证,andy信心大增,笑容都特别甜。想当初,andy只身到香港发展,因为完全唔识粤语,就连餐厅点餐都成问题,讨论都觉得唔好惨。难怪讲起味道,andy特别有感情。家的味道,andy认为係妈咪炒嘅羊肉;爱情的味道呢?但写过好多“小情歌”,大家听落又酸又甜,而andy却认为爱情应该係辣味,既热情又刺激。

### 未来胃口大开

曾经参演过舞台剧,又帮电影唱过主题曲,andy话自己仲想尝试参演影视作品。除咗音乐综艺,佢都好想体验其他类型嘅综艺节目。今次同我哋玩咗烘焙之后,andy对自己厨艺嘅自信立即提升咗,觉得去参加烹饪节目都有问题。睇我哋今次约会中,andy首次开启全粤语模式,同“Color粤语课堂”揸住人全程粤语对话,遇到唔明嘅粤语词就即刻mark低,认真学习,但对每件事都咁认真对待。约会嘅最后,佢应承大家,一定会学习更多技能,创作更多好作品。等我哋期待下一次约会,期待andy畀大家新嘅惊喜。

### “选择困难”克星

前几年爆火嘅“马克定食”,最近翻红。呢款食物,就係韩国GOT7成员Mark段宜恩嘅粉丝发明嘅,当时佢哋just希望自己爱豆嘅名字搜索量排名更前,所以就将呢款便利店食物命名为“马克定食”,后来大家试食之后,发现佢非常美味值得推介。马克定食中加入佐拉面、年糕、饭团三种碳水主食,用满满芝士调味,真係碳水含量超高,热量爆棚,而试过嘅人都觉得佢有令人愉悦嘅魔力,可以为打工注入醒神能量。便利店内拉面、年糕、款式、口味各有差异,大家可以根据自己嘅喜好,选择不同的搭配,再加入肠仔、蟹柳、鸡蛋、肉串等便利小食,口感丰富,成为便利店美食嘅隐藏菜单。

### 分量自己话事

马克定食的配料好多,混合一齐食口感丰富,所有配料的份量可以自己调配,够饱肚又唔会太滞,芝士落多啲就奶香更浓,中意清爽就放少啲,睇你自己的喜好来调整就得了。可乐君帮大家简单示范一下:



## 潮碳便利店

碳水令人快乐!碳水化合物係主要提供能量物质,可以让大脑神经释放多巴胺,调节情绪,使人安定、平静。忙碌工作间隙,行入便利店,你会想食翻杯滚烫辣嘅即食面,定係一个饱肚满足的饭团呢?新时代潮人唔做选择,全部都要,一齐“碳”美味啦。

郭玮/文 饶楷/图

### 齐佳佳来测评

Color君做嘅呢款马克定食,按足配方要求,集齐3款碳水化合物,用芝士嘅奶香中和火鸡面嘅辛辣,咸香微辣。依家就搵可乐生活采编团队一齐来测评下!

Qin: 我以为面条加米饭好“黑暗”,原来米香同面咁啱key。

禧禧: 碳水世一!一次过满足我三个愿望,选择困难症瞬间医好晒。

牛牛: 每条拉面上都有香软米饭包裹,口感特别软糯有嚼头,年糕嘅重芝士嘅包裹下更加滋味,同米面一起入口,糯、软、韧三重奏,非常之有满足感。

Color提醒:马克定食高碳水、高能量,容易令人有饱足感快乐,但同时亦容易令血糖快速升高。偶尔放纵食用可以愉悦身心,但唔好成日暴饮暴食,注意均衡饮食才可以快高长大嘅!

Aggie: 便利店帮我实现cheese自由,每一啖都拉丝,每一口都奶香浓郁。