

柿感满满

正所谓“霜降柿子红”，当季清甜美味的柿子又上线啦！除咗斋食，入口清甜爆浆的软柿同烟韧流心的柿饼，其实都可以“翻新”另一种好滋味嘅。跟住Color君嘅教程，齐齐用柿diy，整翻餐秋日“仪柿感”满满的下午茶啦！

饶禧/图、文 郭玮/模特

柿子雪媚娘

甜品治愈人心，QQ糯糯嘅雪媚娘更係“美食家”们嘅必选之一。柿子版的雪媚娘，用软糯拉丝的外皮包住香甜浓郁的奶油同柿子果肉，咬开后係爆浆流心的果肉，双重搭配甜度升呢。制作时如果想更加快捷，可以选择用预拌粉制作外皮。记得啲造型最后加翻只“原装蒂”，就可以得到一个“一模一样”嘅正版柿啦。

成品



加入蛋清同砂糖打发成冰淇淋状奶油，放一边备用。将新鲜软柿去皮去蒂，果肉用勺子捣烂。



将预拌粉同热水搅拌均匀，滴入可食色素，不断拉扯直至顺滑易断开的程度，撒上糯米粉。



将准备好的外皮按大小切开几段，放啲模具上，分别加入奶油、柿子肉，收口包紧，剪去多余的部分。



最后将柿子倒扣啲纸上，表面放上柿子蒂，就可以得到柿子形嘅雪媚娘啦！

好柿咖啡

秋天的第一杯饮品，就从呢杯限定嘅“好柿咖啡”开始。拿铁的醇厚色泽同柿子果肉的橙红交融，就好似一幅秋日油画装入杯内，係唔少颜值控的心头好。制作过程简便，啲日常拿铁基础上，在杯底加多一层柿子肉就完成了。咁样嘅柿子咖啡入口绵密丝滑，既丰富口感，又用香甜中和醇苦的咖啡香。



将新鲜柿子剥开，放入杯中压出汁液。



根据需要加入适量冰块，倒入牛奶8分满。



将一份浓缩咖啡液倒入杯中，柿子穿插果签啲杯口装饰，一杯简易快捷的“好柿咖啡”就完成了！

成品

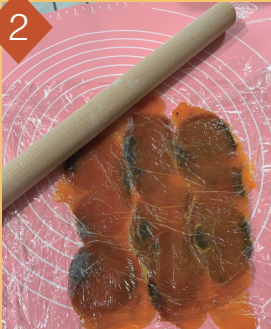


奶酪柿子饼

传统柿饼软糯甜头上头，食落烟韧有嚼头。如果再啲饼中加上奶酪、坚果等夹心，口感会更加丰富。奶酪入口即化，麦片坚果颗粒酥脆，香甜之中又带有微咸的奶香，会中和翻柿子甜度，饱肚又滋味。超快手版小食甜品，快跟住尝试下。



拿出准备好嘅柿子饼，柿饼去蒂从中间剪开。



平铺啲纸上，盖上保鲜膜，用擀面杖擀平。



啲柿饼上擦一层奶油，再搭配自己中意嘅配料。



用保鲜膜卷起，放入冰箱冷冻一个钟。待柿皮硬后切开几份，奶酪柿子饼就完成啦。

成品



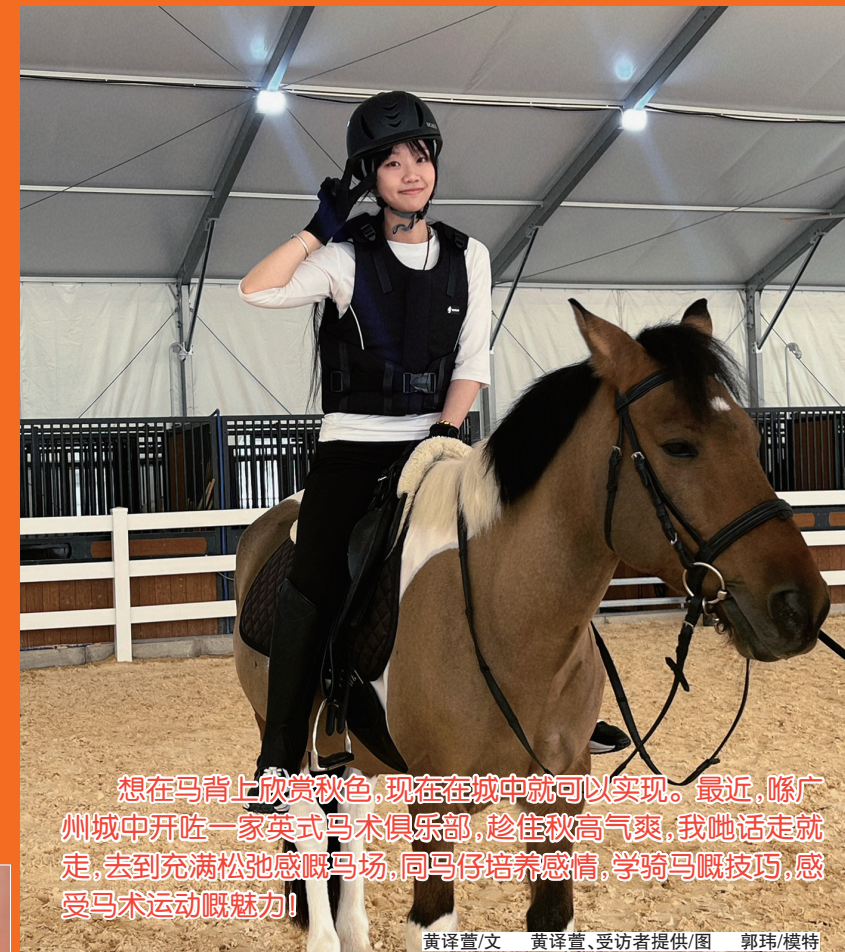
秋天骑马正当时

走进马场，美拉德配色嘅马场充满秋意。首先映入眼帘嘅就係一字排开嘅深棕色马房，整洁又温馨嘅隔间係马仔的起居室。教练们攞住刷马工具认真照顾马仔，每匹马嘅日常护理都有一位专属教练负责。旁边嘅土黄色训练场铺住马术赛事标准嘅纤维沙，踩上去软绵绵、好舒服，马儿嘅场地中跑跳都好惬意。旁边嘅户外障碍场地更有竞技氛围，置身其中，你嘅脑海就会浮现出骑手骑住骏马，跃过栏杆嘅刺激场景。秋天呢个季节，简直就係为骑马活动量身定做嘅。教练Bryant话：“马仔最舒适嘅温度係25°C左右，所以凉爽秋天最啱同马仔去嚟动下。”趁住天气微凉，我哋坐上马背，穿梭于凉爽秋风之中，人同马都好享受！



醒马仔同你friend

学习马术嘅第一课，原来要去马房上。马术係唯一一个需要人同动物配合的运动项目，想要骑好马，最紧要嘅就係要同马仔有默契。所以，教练Bryant先带我哋去马房，同马仔培养感情。Bryant介绍话，马仔係有灵性嘅动物，每匹马都有自己嘅性格和喜好。同马仔初接触，人同马都会先保持距离，你可以主动啲先请马仔食小零食——胡萝卜，马仔会好斯文咁用嘴唇卷走零食，你再顺手轻轻摸下佢嘅鬃毛，人同马之间就会慢慢熟悉起身。如果想马仔同你“有默契”，梗係要花啲时间和心思，精心喂养、仔细清洗、细心护理，每日去陪佢散散步，同马仔成为亲密无间嘅朋友、咁佢同你玩。可见，马术有得速成，因为你要先取得马仔对你嘅信任。



想在马背上欣赏秋色，现在在城中就可以实现。最近，喺广州城中开咗一家英式马术俱乐部，趁住秋高气爽，我哋走走，去到充满松弛感嘅马场，同马仔培养感情，学骑马技巧，感受马术运动嘅魅力！

黄译萱/文 黄译萱、受访者提供/图 郭玮/模特

秋高气爽，上马！

马上chok样有讲究

着上马靴、护甲，戴上手套、头盔，着上骑士装后，可乐君发现自己原来可以咁有型！听Bryant介绍，骑手嘅装备既靓仔又实用，例如马裤内侧有硅胶，能够帮你嘅马背上更好咁用腿“抱”住马；头盔好干净，唔小心坠马时可以保护骑手嘅头部……教练对住成堆装备如数家珍。之所以马术装备咁多，係因为马术赛事中有严谨嘅着装要求，连骑手嘅装备颜色都有规定。可乐君发现，马房门口有间摆满装备嘅房子，原来唔止骑手要搭好look，备马时都要帮马仔备上汗垫、平衡垫、马鞍等。



架势骑马挑战

可乐君第一次上马，先踩住马凳爬上马背，坐稳后，教练提醒我哋保持正确姿势。因为马仔好敏感，你有犹豫、害怕嘅情绪，佢都会feel到，所以你要昂首挺胸、目视远方，界马仔感受到你嘅信心。第二步学控马，你要顺住马仔嘅习性同佢讲，发出口令让马仔开始跑动，用温柔嘅“and halt”声安抚马仔，令佢慢慢停低。虽然落马几简单，但初初开始未掌握好讲指令嘅语气时，都要靠教练帮手叫啲只马。体验过骑马嘅可乐君发现，马术确实係一项对体力和脑力的双重考验。骑马过程中，必须协调腰部、胯部以及腿部嘅核心肌肉，以便更好地配合马匹嘅运动。同马仔磨合过程中，你会慢慢克服畏怯情绪，增强自信，沉醉于这项令人充满热忱嘅运动。



特别鸣谢：广州星骑马术俱乐部（黄埔区科学大道40号）