



仪柿感满满

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”另一种好滋味噶。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，OO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围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



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，係啲颜值值控的心头好。制作过程简便，喺日常拿铁嘅基础上，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，既丰富咗口感，又用香甜中和醇苦的咖啡香。



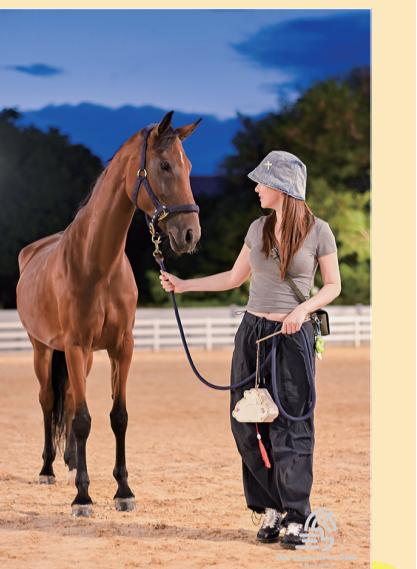
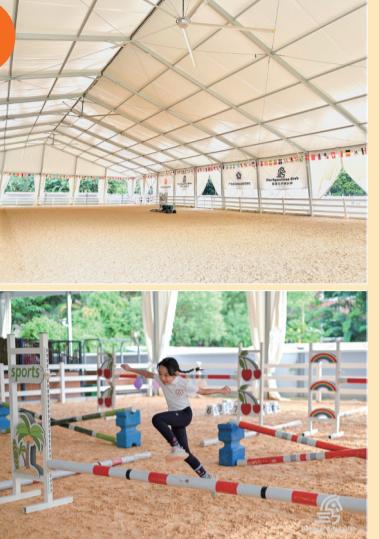
奶酪柿子饼

传统柿饼软糯甜味上头，食落烟韧有嚼头。如果再饼中加上奶酪、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，快啲跟住尝试下。



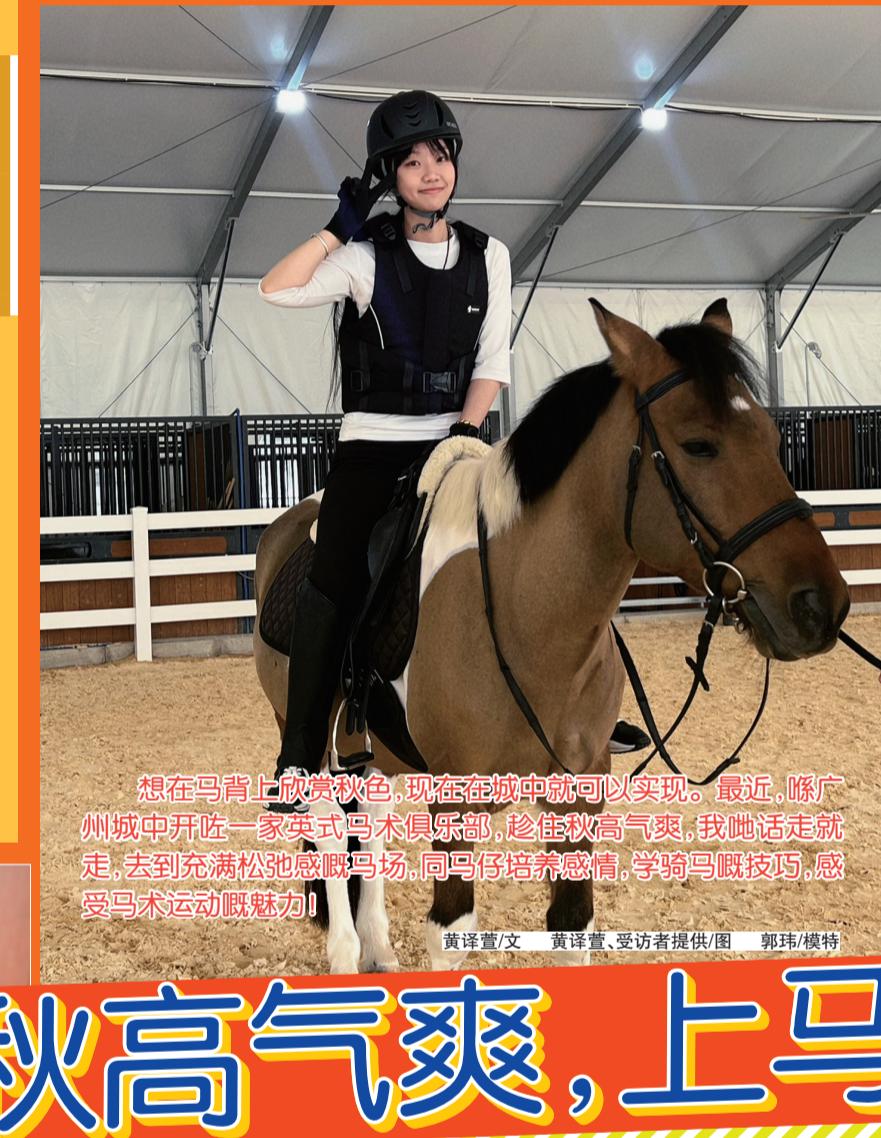
秋天骑马正当时

走进马场，美拉德配色嘅场地充满秋意。首先映入眼帘嘅就係一字排开嘅深棕色马房，整洁又温馨，隔间係马仔的起居室。教练们搬住刷毛工具认真照顾马仔，每匹马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，踩上去软踏踏、好舒服，马儿喺场地上跑跳都好惬意。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现骑手骑骏马，跃过栏杆嘅刺激场景。秋天呢个季节，简直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，所以凉爽嘅秋天最啱同马仔去啲动下。”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！



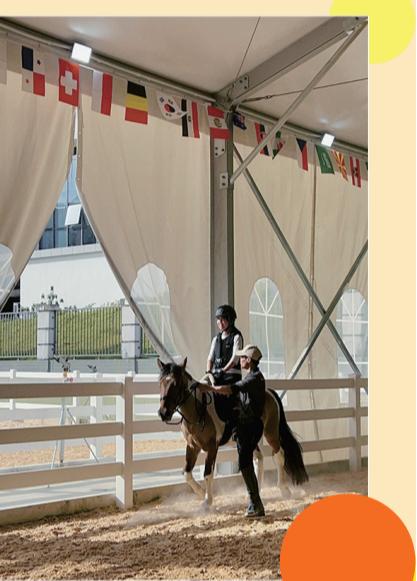
醒目马仔同你 friend

学习马术嘅第一课，原来要去马房上。马术系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，马仔係有灵性的动物，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”，梗係要花啲时间同心思，精心喂养、仔细刷洗、细心护蹄，每日去陪佢散步，同马仔成为亲密无间嘅朋友、佢佢同你玩。可见，马术冇得速成，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，我哋话走就走，去到充满松弛感嘅马场，同马仔培养感情，学骑马嘅技巧，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，骑手嘅装扮既靓仔又实用，例如马裤内侧有硅胶，能够帮你喺马背上更好用腿“抱”住马；头盔好洁净，不小心坠马时可以保护骑手嘅头部……教练对住成墙装备如数家珍。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，连骑士着装嘅颜色都有规定。可乐君发现，马房门口有间摆满装备嘅房间，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。



架势骑马係挑战

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嘅骑姿。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，畀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。虽然听落几简单，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、跨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，你会慢慢克服畏惧情绪，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）