

酒店 15 周年慶典特推自助晚餐優惠

港人喜歡品嚐自助餐，是不爭的事實，有各式各樣的美食選擇，自己喜歡吃什麼就拿什麼，不過不少酒店亦定時推出不同主題的自助餐，如位於尖沙咀的凱悅酒店咖啡廳，便在今月份起，為大家帶來全新主題自助晚餐體驗。酒店廚師團隊於開放式廚房現場烹調琳瑯滿目的國際美食，即點即製佳餚及時令海鮮，還有每日精選主題美饌，為饕客奉上源源不絕的美食滋味。而且，由即日起至10月30日，酒店15周年慶典，特別設有咖啡廳四人自助晚餐優惠，每人不用500元，便可於咖啡廳品嚐招牌可持續發展的波士頓活龍蝦、時令海鮮、刺身、鐵板燒美食及一系列即點即製美饌，如同享四八折優惠。

●採、攝：寧寧

主題天天不同 美食琳瑯滿目



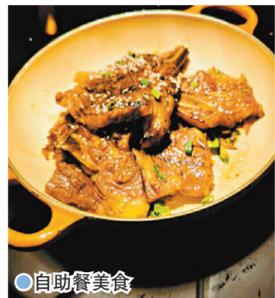
●海鮮美饌



●酒店咖啡廳主廚黃浩 嚴展示可持續發展波士頓活龍蝦。



●蒸新鮮波士頓龍蝦。



●自助餐美食

年輕主廚黃浩負責管理自助餐食品，他表示，尖沙咀多遊客，設計菜式最重要是靈活變通，迎合不同地方來客的品味。所以，咖啡廳中的自助晚餐，招牌菜式包括可持續發展波士頓龍蝦兩味（新鮮即始、中式或泰式烹調）、燒美國有骨肉眼扒、燒羊架、各式鐵板燒及天多利美饌等，逢星期六、日、公眾假期及前夕加推西式燒龍蝦。食客可品嚐多款採購可持續及負責任的漁業的可持續發展冰鎮海鮮及刺身，包括拉斯加鱈場蟹腳、越南養殖海蝦、加拿大野生捕撈海螺、新西蘭野生捕撈青口、印尼野生捕獲黃鱔吞拿魚、自家醃製挪威養殖大西洋三文魚等，星期五至日更有加拿大野生捕獲帶子及即切油甘魚，回味無窮。



●意式火腿

口、泰式蒸原條海鱸魚、生醃泰式酸辣帶子；星期三的「亞洲風味」台式三杯雞、新加坡麥皮蝦、豉椒炒青口、日式海膽三文魚籽茶碗蒸；星期四的「香辣之夜」川味辣子雞、水煮酸菜魚、韓式烤牛小排、韓式泡菜海鮮鍋；星期五的「滋味蟹饌」燒皇帝蟹腳、巴馬臣芝士輪拌蟹肉意大利飯、生滾蟹粥、炸軟殼蟹等。

周六至日：海鮮盛宴自助晚餐

另外，逢星期六至日晚上，咖啡廳則供應海鮮主題美饌，以滿足海鮮迷的味蕾。其焦點菜式，如可持續發展威靈頓三文魚、香濃蟹肉湯、泰式菠蘿海鮮炒飯、蠔皇鮑魚、鐵板火焰虎蝦、西式燒龍蝦等。同時，自助餐桌還有其他佳餚如沙律吧、雞錦冷盤、即炸天婦羅、即製鮮焗薄餅，款款令人垂涎，還有一系列自製甜品如招牌千層酥、紐約芝士蛋糕、法式雲呢拿焦糖燉蛋及榴槤甜品等，必定令大家捧腹而回。



●天婦羅美食



●川味辣子雞



●自助餐美食

週一至五：每日精選主題美饌

至於主題自助晚餐，咖啡廳於星期一至五推出不同主題美饌，每日供應各式環球菜餚及招牌即始可持續發展龍蝦，為食客帶來滋味滿載的驚喜。當中推介菜式如：星期一的「異國美饌」印度香料海鮮飯、天多利羊架、天多利虎蝦、巴東牛肉；星期二的「泰式風情」泰式火山排骨、泰式炒青



●日式美食



●烤牛



●榴槤蛋糕



●Pret 科學園旗艦店以全新面貌重新開幕



●超大落地玻璃引入充足的自然陽光

Pret 科學園店重新開幕 打造中西合璧創新滋味

近年，白石角一帶住宅多了，在這兒的香港科學園已不再只有商廈，為配合白石角居民，早前美食品牌 Pret A Manger 於科學園店重新裝修，旗艦店日前正式開幕，超大落地玻璃引入充足的自然陽光，店內採用大地色調及多種自然素材，打造明亮寬敞的用餐區。而且，店內特設的打卡區以綠悠野作主題，擺放野餐用品如野餐墊和豆袋沙發等，更加入綠色植物元素，為進餐空間打造出綠意盎然、愜意洋溢的感覺。



●綠色野營主題打卡區

通粉及焗芝士雞肉蘑菇通粉，再搭配歐陸冷盤火腿意式沙律或希臘式沙律；專為迎合亞洲人口味設計的東南亞咖喱系列——泰式青咖喱雞肉配魚柳大啖飯及印式咖喱雞肉配芒果酸醬魚柳大啖飯，帶來滿滿的異國風情飽足感。另外，還有日式風味的海苔蕎麥冷麵系列，附大蝦及雞肉兩款選擇，旁邊的伴菜有「非籠養」水煮蛋、新鮮爽脆的青瓜絲及紅蘿蔔絲，和風紫菜及白芝麻，淋上具有日式風味的獨家醬汁，清爽開胃。

科學園旗艦店沿用 Pret 獨有的「Food Art」藝術概念，設計靈感來自於堅持選用的天然食材，從茄子、蘿蔔、雞蛋到色彩繽紛「食物彩虹」，不同的食物藝術創作栩栩如生，展現出品牌對食材品質的追求。當中，品牌特意打造的 3D 趣味食物人物藝術裝置，以多種食材拼砌而成，如有趣味十足的「倫敦茄子的士」、可供玩樂的「青瓜條層層疊」，還有在草地上冒出的「紅蘿蔔兔仔」等，為重新開幕的科學園分店帶來全新氣象。

現在，為慶祝科學園店重新開幕，旗艦店由即日起推出多重餐飲優惠，如下午茶套餐買一送一，並由即日起至10月4日，大家可化身偵探，尋找店內五個 Food Art 角色，將所有印章集齊於遊戲卡上，上載及發布 Pret 科學園店的相片於 Facebook 或 Instagram，然後標記 prethk，就可以獲得 Pret 迷你帆布袋一個。

●採、攝：雨文



●四款特製的沙冰飲品



●東南亞咖喱系列



Pret Food Art Hunt
大家細心觀察店內每個角落，Food Art 人物角色就在附近！



●海苔蕎麥冷麵系列



●「冷熱對碰」拼盤組合

五行多維度

我們作為一個佛教徒，渴求通過修行，開悟成佛。

那麼，我們怎樣才可開悟？放下我執，才可覺醒無我。因為有我就必然有我執，有我執就會煩惱、有情緒。原因簡單，對事物的執着，放不下，於是為物所縛。

佛說人生有八苦：生老病死、求不得、怨憎惡、愛別離及五陰熾盛。既然有苦，我們要修什麼才能去執着？

答案：行禪。「行」即在日常生活中行住坐臥間進行靜慮我們一切的妄心妄念就是：「禪」即輕輕抽離我，不讓塵境所污染，即出於淤泥而不染。

換句話說來，有「我」，就會被「我覺得」所牽拉，不斷地心隨境轉，心向外求。而不同的五行就會因不同的我執，在與人與事互動下，產生不快、困擾。金的執着：過分主動有為、迷信方法、喜歡針鋒相對、凡事反駁、與人容易爭執而結惡緣，那怎會不煩惱及產生人難？！

木的執着：過分要求細心、細節，執着每件事情的人性化、窩心度，凡事以己度人，迷信人性細節，百彈齋主般不滿其他人與己不同之細心細微處。

土的執着：身份分量的執着，為了維護自己的角色比人優越，有江湖地位，於是極怕失去面子而追逐特權，有時會以權勢欺壓他人，反而不得人心。而種種的執念，形成了無數的心結，當心結爆炸，就會形成海嘯般的澎湃情緒，就是代表水的任意妄為，不理尊卑不受控的情緒崩潰或火的偏激性，不喜就面黑、動怒，名副其實的火燒功德林！

所以，我們要以凡事我覺得，修持變成我覺知，即對事物保持覺知而不起分別心，那就會得到定功，不斷減少因塵境而心隨境轉的機會。最後，由「定」產生「慧」，於是由我覺得，變成我覺知，再由我覺知變成我覺醒。覺醒無我，就會打破人我他的分別心。這就是修行。即無人相無我相，無眾生相無壽者相的開悟！

從佛學去理解五行

塔羅星座

雙子座 是福不是禍是禍躲不過，一切自有天意，還是自然而為。
21/3-19/4

金牛座 少小的苦難是成就將來大事的要素，你要準備好接受挑戰呢！
21/5-21/6

龍爭虎鬥 必有一番新景氣，不妨大膽行事。
23/7-22/8

天秤座 馬不停蹄在今周，似有還有最憂愁，欲想了結此刻事，重要在於時機。
23/9-22/10

人運旺 無奈此刻正在變，既不能變就順然，不用煩惱也不愁。
23/11-21/12

水瓶座 問題若然不在己，何必問題將己轉，一切安定又休閒。
21/1-19/2

力變求新 是絕對的好事，但都是要量力而為，不能一味橫衝直撞的。
20/4-20/5

留意身邊 的朋友一舉一投足，會給你很多的啟發性，當中有些更令你獲益良多呢。
22/6-22/7

欲言又止，繼而心急如火，小心留意錯漏百出，得不償失。
23/8-22/9

事事順境 順如意，難得繁忙可放下，偷得浮生半日閒。
23/10-21/11

一切迎刃 而解在於源，始源一開花綻放，不再徒添滿哀愁。
22/12-20/1

事業宮 有多顆星發光發熱正照耀，眾星聚居此時處，自然為你添喜氣。
20/2-20/3

文：BENNY WONG