

杭州素有「人間天堂」美譽，當中西湖聞名天下，吸引文人墨客遊山玩水，潑墨揮毫，將山水之美訴諸筆下。記者到杭州旅遊，下榻距離西湖約6公里的度假酒店「法雲安縵」，在多座古寺圍繞的古樸村莊內，尋找到內心的寧靜與祥和。 記者、攝影：Janice

酒店客房保存古村落房
屋的質感，靜謐清幽。

永福寺有「錢塘第一福地」美譽，記者在此上早課，學會放空思緒。

杭州沉浸禪意之旅



酒店入口處有一座涼亭，古色古香。



酒店提供書法等活動，讓住客感受傳統文化。



視頻碼上看

平日生活節奏繁忙，想在假期度過清幽寧靜的時光，不妨跟隨記者的腳步遊覽杭州。香港至杭州有直航航班，兩個多小時航程便飛抵蕭山機場。機場至酒店不到1小時車程，經過繁華的鬧市區，看見沿路兩旁竹林密布、草木青翠的景象，表示將到達處於靈隱景區的酒店。

感受中式意境之美

酒店位於山谷之間，順着草木簇擁的小路便能走到燈光昏暗的大堂，恍如從都市穿越了數百年時光。酒店前身是名為「法雲村」的古村落，村子後來改建成一間間客房。法雲村最早的文字記載在唐代，有上千年歷史，作為龍井之鄉，茶農世代棲居於此。酒店設計概念為「18世紀的中國村落」，有逾40間客房、套房，每間布局不盡相同，均以中式裝潢為主，如融匯古今的木紋家具、傳統雕花的屏風、放在不同位置的油紙燈籠、木質推窗、掛於牆上的書法作品等，構成幽靜的空間。酒店房間散落在600米長的「法雲徑」兩旁，以「滄月」、「汲清」、「鑄

璞」等清雅名字命名。房內並無電視機，僅有一部CD播放機。夜裏，筆者聽着佛經，抄寫酒店提供的金剛經，慢慢專注當下，讓人心境平靜踏實。

禪修生活洗滌心靈

酒店由七座佛寺環抱，住客可步行至這些廟宇。最近一座為最著名的靈隱寺及有最美寺廟之稱的永福寺，兩座寺廟日常人聲鼎沸。住客可茶足飯飽，緩緩散步，夜遊靈隱寺一帶。早上，可請酒店工作人員安排到永福寺上早課，筆者在清晨5時半參與課堂，聽着僧侶念誦經文，腦袋雜亂思緒逐漸減少，感覺豁然開朗。早課後有機會與僧侶一同享用齋菜早餐，體驗佛堂生活。隨後，可參觀這座有1600多年歷史的寺廟。永福寺建於東晉咸和元年，由來自印度的高僧慧理法師創立，有「錢塘第一福地」美譽，在天朗氣清的日子能從寺廟俯瞰整個西湖。寺廟依山而建，向上走可見山溪石徑、青竹茶田、樓閣飛簷等景象，一步一景，充滿禪意。

體驗傳統文化藝術

杭州文化氣息濃厚，「杭州西湖文化景觀」被列入世界文化遺產名錄，其中西泠印社與「西湖十景」、保俶塔、雷峰塔遺址等文化史蹟為西湖文化景觀的代表。西泠印社作為中國研究金石篆刻的一個百年學術團體，有「天下第一社」之稱。社內可欣賞距今約1900多年、現存最古老的漢文石質碑刻《漢三老諱字忌日碑》，石室外形仿吳越寶

篋印經塔設計，有高度建築藝術價值；印廊上展示了多位書畫名家的篆刻作品，如吳昌碩、齊白石等。

想深入體會傳統文化，可參與酒店提供的活動，如早晨太極、瑜伽等，放鬆心情。每天下午3時至5時，於歷史悠久的法雲舍內，有國畫班、書法班、剪紙班、茶道班等活動。筆者參加了源心師傅主持的國畫課，源心師傅親身示範並耐心講解如何掌握水墨的濃淡、描繪魚的技法，初次學習國畫的筆者大膽落筆，儘管畫得並不生動，卻體會了國畫的用筆方法，頗具趣味，久違地感受到學習的樂趣。

距離酒店半小時路程的法壽寺，殿宇建築錯落有致，是旅客打卡熱點。



「西湖十景」天下聞名。



LIFESTYLE · 美食

美食搜尋

近年健康飲食方式備受推崇，記者採訪主打綠色健康和自家製食品的西餐廳 Heart Bar & Restaurant，它位於香港傳統夜市廟街。餐廳堅持優質食材及高性價比菜式，令街坊及遊客在廟街可以親民貼地價錢，享用如高級西餐廳的美食。 記者、攝影：Katherine

記者到廟街綠色西餐廳尋味。

綠色餐廳 健康親民

大廚 Alex 接受訪問時表示，餐廳名字「Heart」寓意食客可以懷揣熱愛美食的心，在餐廳品嚐到各種美食，同時代表員工會專注每一道菜品的製作，確保帶來上佳用餐體驗。

羅漢果糖代白糖

餐廳主要提供健康食物，選用有機食材，部分採用低油、低脂的烹飪方式，並關注鹽分、糖分的控制。大廚 Alex 設計了豐富多樣的菜單，包括穀物類主食選項、豐富的蔬菜水果、多樣蛋白質來源以及健康的脂肪，確保食物的口感與品質，就連甜品也採用羅漢果糖代替傳統白糖，為食客提供更健康的選擇。Alex 對記者表示：「餐廳堅持以優質食材入饌，以保持食物原味，令食客不用前往中環、尖沙咀等租金高昂的地段，也可以享受同等質量的健康美食，亦希望可以讓大眾認識食材質量的重要性。」

記者推薦傳統法國菜餚，如傳統法式紙包焗盲鱸柳，加入了檸檬、香草、白葡萄酒，魚肉在紙上烘烤後散發清香，鮮嫩可口。這是 Alex 在法國旅遊時學習的傳統菜，法國菜予人多牛油和奶油的不健康印象，因此他在傳統中加入創新思維，採取不用油的烹調法，令食物保持原味之餘亦更健康。餐廳的美食種類以海鮮為主，Alex 介紹：「食材大多數不能在市場上輕易購得，要由供應商每周從法國空運兩批食材來港。對於青口等特別食材，還採用了保鮮技術，最大程度地保留原汁原味。」近年流行生酮飲食，餐廳也加入生酮菜式供選擇，如全日早餐、香煎紐澳良雞扒等。Alex 曾在星級酒店工作，但他認為酒店工作需處理許多繁瑣複雜但與烹飪無關的事務，令他無法全心投入到烹飪之中。現在他擁有更高自由度，可以專注研究食物製作與廚藝，並希望將烹飪技術傳授予更多年輕人。

蟹肉春卷伴青瓜與甘筍條同吃，減輕油膩感。

傳統法式青口（紅箭咀示），選用進口法國南部青口，搭配傳統烹飪法，奶香濃郁，HK\$108；焦糖燉蛋（藍箭咀示），採用羅漢果糖代替白糖，HK\$53。

前菜香煎蟹餅配番茄莎莎，鮮香可口。

傳統法式紙包焗盲鱸柳，HK\$228。

大廚 Alex 正在處理傳統法式紙包焗盲鱸柳的最後一道工序。



視頻碼上看

意式餐廳地中海料理

地中海料理以新鮮、美味聞名。意大利餐廳 JUNO 登陸上環永樂街，餐廳挑選歐洲食材入饌，為食客帶來地中海滋味。意式燴飯選用意大利米種卡納羅利米，推介「意大利 Acquerello 陳年米龍蝦燴飯」，米粒吸收了波士頓龍蝦及高湯後，味道濃郁，飯面灑上24個月熟成巴馬臣芝士，添上一抹芝香。可供兩人分享的「海鮮「砂鍋」西班牙式短麵」，採用西班牙紅蝦及墨魚，並配上西班牙番茄、胡椒及歐陸式洋蔥番茄醬，香濃惹味。法式羊食也是餐廳的特色美食，選用法國普羅旺斯鮮嫩羊肉，當中「普羅旺斯烤嫩羊肉卷」先以慢煮方式烹調羊肩，並以炭燒處理羊排，為軟嫩膾炙香注入誘人炭香。另有散發地中海料理風情的「炭烤法國蔚藍海岸鱸魚」，使用可持續發展的新鮮鱸魚入饌，香氣四溢。 記者：Ruth



意大利 Acquerello 陳年米龍蝦燴飯。

Editor's Choice 北海道未來牛肉燒

日本北海道燒肉名店「燒肉火藏 KAGURA」在啓德 AIRSIDE 商場開設了第二間海外分店，新店主打日產「未來牛」，並非近年流行的人造肉，而是由該店社長於2002年創辦自家農場、專門培育的上乘牛隻。其肉味香濃、肉質嫩滑，相比油脂豐富的和牛較輕盈。新店的「未來牛」主要分成前身肉、牛腰肉、後腹肉及牛腿肉四大部分，食客可根據個人喜好點選，其中每日限定供應的「未來牛稀少部位燒肉寶箱9點」（HK\$238），搜羅坊間少見的牛肉部位，如上後腰脊蓋肉、友三角、黃瓜條（鞍下）、肋眼心等；而旬之野菜未來牛燒肉盛合4點（HK\$298）則帶來截然不同的西冷、牛肋肉、赤身肉到前肩肉，嘗到牛的鮮味及不同口感，配合時令野菜享用，平衡膩感。 記者、攝影：Janice

