

「慢」遊曼谷

到曼谷旅遊，放慢腳步，做 spa 按摩輕鬆一下，是不少人的首選項目；relax 過後，到 sky bar (天台酒吧) 品嚐美食美酒，曼谷繁忙街道景致盡收眼底，人生一樂也！



在泰國，原來按摩已有超過 2,500 年歷史，發展蓬勃，有亞洲 "Spa Capital" 的美譽。

成「摩」之路

傳說中，泰式按摩 (nuat thai) 由佛陀的醫生 Shivago Komarpaj 研創。泰式按摩匯聚印度、中國、東南亞的文化智慧與醫學療法，並糅合指壓按摩、印度阿育韋達傳統養生醫學以及輔助瑜伽的元素。泰國第一間按摩學校——臥佛寺傳統按摩學校——於 1955 年成立，傳統泰式按摩技師需要接受至少 800 小時的培訓。已註冊的泰式按摩店逾 900 所，全由泰國公共衛生部監管，所有 Spa 的服務質素必須達到認可標準。

全身按摩一身鬆

傳統泰式按摩不使用油或潤膚露，全憑技師與客人身體直接接觸。技師施展的並不是「搽」，而是壓 (pressing)、拉 (pulling)、延伸 (stretching) 和搖擺 (rocking)。一次完整的泰式按摩約兩小時，全身的按摩包括手指、腳趾、耳、關節，踩背和輔助瑜伽等招式均有可能涉及到，技師會視乎每一位客人的體格和需要而調整。泰式按摩有助放鬆身體、舒緩肌肉疼痛和增進血液循環，難怪按摩後心情特別好！

Asia's Spa Capital

在泰國做 Spa 價廉物美，在政府的嚴謹監管之下，不少 Spa clinic 登上世界排行榜，加上充沛陽光和渡假環境，來自世界各地的遊客絡繹不絕。到貴婦級的 "Divana Divine Spa" 按摩，就像吃米線可以挑選不同辣度一樣，客人可以自選強、中或弱的按摩力度。服務包羅萬有，鹽水洗腳去死皮、竹箴按摩、蒸身排毒、牛奶浴收毛孔，任君選擇。



想再「抵玩」些，可試試連鎖式經營的品牌。"Let's Relax" 屬當地中價檔次，單是曼谷已有 12 間分店，全部地點方便、乾淨整理，療程豐儉由人，更有免費飲品及茶點招待。

高空·美食·美景

「慢」活嘆 spa 後，壓軸的是曼谷夜景配佳餚。從高角度細看曼谷華燈初上的熱鬧都市景致，品嚐佳餚、搖晃著酒杯、細聽 live music，慵懶又浪漫。位於 Central World 商場頂樓的熱門天台酒吧 "Red Sky"，有室內、室外和酒吧區 3 個區域，室內環境富有情調，而室外露天部分則有 360 度全景。

"Red Sky" 的藏酒量繁多，足有兩層樓高；"Red Sky" 的標誌——拱型霓虹燈更會有不同的顏色幻化；而食物則是充滿特色的西班牙地中海菜。既是觀景台，又是特色餐廳，美食觀景「任影唔翳」，一次滿足兩大願望！🍷



「一位難求」的 亞洲最佳餐廳



於 2015、2016、2017 年獲 Restaurant Magazine 列入 The World's 50 Best Restaurants、亞洲區排名最高、由名主廚 Gaggan Anand 親手打造的創意印式餐廳 "Gaggan"，除了風靡萬眾的美味菜色，也因人氣強勁而以「訂位難」聞名，餐廳每天都會接到 500 多個訂位！Anand 已向外界宣佈將於 2020 年關閉 "Gaggan"，到日本開發更新奇的味覺領域。想一嚐「亞洲第一」的味道，請務必把握時機，提早半年預訂！



究竟是甚麼原因令 "Gaggan" 一直都如此受歡迎？Anand 在他的 fine dining 菜色中滲入分子料理元素，並會定時更新菜單，每位客人都可享受到 20 多道佳餚。其中一道最複雜的菜餚是「茄子曲奇」。做法是將新鮮茄子烤焦、剝皮，再冷凍乾燥 (freeze-dry)、磨碎、混合咖哩油和調味料後壓成兩塊小圓餅，中間夾上洋葱酸辣醬，整個烹調過程需時 4 天！

2017 年初，Anand 更推出充滿話題的「Emoji 餐」。客人就座後，會獲發一張沒有文字只有 emoji (表情符號) 的菜單，直至用膳完畢，才會獲發菜單的文字版本，回味每一道菜餚。

