

Gourmet & Cuisine

กูร์เมต์ แอนด์ คิวซีน

FOOD, TRAVEL & ENTERTAINING MAGAZINE • ISSUE 249 • APRIL 2021 • 90 Bht.

SUMMER

อร่อยรับลมร้อน *Breeze*

• ISSUE 249 • APRIL 21 • SUMMER BREEZE ออรัยรับลมร้อน • FOOD, TRAVEL & ENTERTAINING MAGAZINE • 90 BHT.



Plum Mango มะปราง มะยงชิด 70
ไอศกรีมอร่อยในตำนาน 90

www.gourmetandcuisine.com



5 ข้อคิดขอสินเชื่อสร้างบ้านในฝันแบบมั่นใจ

เกี่ยวกับการมีบ้านสักหลังไม่ใช่เรื่องยากเกินฝันอีกต่อไป เพราะมีสถาบันการเงินที่พร้อมให้บริการสินเชื่อหลากหลายรูปแบบ ทั้งยังให้คำปรึกษาทางการเงินที่เหมาะสมกับผู้กู้แต่ละราย แต่เพราะบ้านคือทรัพย์สินราคาสูงและสร้างภาระหนี้สินผูกพันนานนับสิบปี ทำให้หลายคนยังกล้าๆ กลัวๆ ไม่มั่นใจว่าจะสามารถผ่อนชำระได้ถึงปลายทางหรือไม่ เรามี 5 ข้อคิดในการขอสินเชื่อสร้าง “บ้าน” ในฝันแบบไม่ต้องหวั่นใจมาฝาก



1. สำรวจความต้องการของตนเอง เพราะเราต้องใช้ชีวิตอยู่ในบ้านมากกว่าที่อื่น การมีบ้านในฝันจึงเป็นสวรรค์ในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นบ้านเดี่ยว ทาวน์เฮาส์ คอนโดมิเนียม หรือแม้แต่การซื้อบ้านมือสอง การซ่อมแซมบ้านเก่าที่เหมือนเนรมิตบ้านใหม่ อยากมีบ้านแบบไหนถามตัวเองให้มั่นใจก่อน

2. ตั้งงบประมาณที่สัมพันธ์กับความต้องการ คนอยากมีบ้านมักพิจารณาซื้อนี้ ควบคู่ไปกับซื้อแรกเสมอ แม้เราจะมีบ้านที่สวยงามสักแค่ไหน แต่ด้วยข้อจำกัดของกำลังทรัพย์ที่มี รวมถึงความสามารถในการชำระหนี้ย่อมส่งผลถึงตัวเลือกที่เหมาะสมที่สุดเสมอ

3. ขอสินเชื่อธนาคาร หลังผ่าน 2 ข้อแรกมาแล้ว ขั้นตอนสำคัญคือการขอสินเชื่อบ้าน จากธนาคารที่มีให้เลือกหลายประเภท นอกจากจะพิจารณาความคุ้มค่าของประเภทสินเชื่อแล้ว ยังต้องคำนวณยอดผ่อนชำระต่อเดือนรวมกับระยะเวลา เพื่อให้สามารถชำระหนี้ได้ครบถ้วน ไม่ละเลงระหว่างทางเสียก่อน

4. ถ้าประกันคุ้มครองสินเชื่อ ข้อดีคือการคุ้มครองความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตจนทำให้ไม่สามารถชำระหนี้ได้ตามเป้าหมาย บริษัทประกันจะชำระหนี้แทนผู้เอาประกันตามเงื่อนไขในสัญญา แม้ต้องจ่ายเงินเพิ่มแต่เมื่อพิจารณาถึงความคุ้มครองรวมทั้งคลายความกังวลตลอดอายุสัญญา ก็ถือว่าคุ้มค่ากว่ามาก

5. บริหารเงินให้คุ้มค่า ไม่ว่าจะกู้เงินเพื่อซื้อบ้านใหม่ ซื้อบ้านมือสอง ซ่อมแซม-ตกแต่งบ้าน หรือรีไฟแนนซ์ การบริหารเงินให้คุ้มค่ามีความสำคัญมากที่สุด เพราะบ้านคือการลงทุนระยะยาว การออกแบบหรือการเลือกวัสดุที่คงทนจะทำให้เราไม่ต้องเสียค่าบำรุงรักษาบ่อยๆ ดังสุภาษิต “เสียน้อยเสียยาว เสียมากเสียง่าย”

ไม่ว่าจะผ่านไปนานแค่ไหน “บ้าน” คือการลงทุนที่จะทวีค่ามากขึ้นในอนาคต ที่สำคัญยังเพิ่มมูลค่าทางจิตใจที่ประเมินเป็นตัวเลขไม่ได้เลย

สินเชื่อบ้าน ธนาคารออมสิน

ดอกเบี้ยต่ำ ผ่อนสบาย

ดอกเบี้ยต่ำ ปีแรก

0.50%

ผ่อนสบาย ล้านละ 1,500 บาท/เดือน* นาน 1 ปี



อัตราดอกเบี้ย		ปีที่ 1	ปีที่ 2	ปีที่ 3	ปีที่ 4 เป็นต้นไป	เฉลี่ย 3 ปี	EIR
กรณีซื้อที่อยู่อาศัยใหม่/ ปลูกสร้าง	กรณี <u>ทำ</u> ประกันฯ	0.500%	MRR-2.475% (3.770%)	MRR-1.500% (4.745%)		2.680%	3.975%
	กรณี <u>ไม่ทำ</u> ประกันฯ	1.000%	MRR-1.975% (4.270%)	MRR-1.000% (5.245%)		3.180%	4.458%
กรณีซื้อที่อยู่อาศัยมือสอง/ ต่อเติมซ่อมแซม	กรณี <u>ทำ</u> ประกันฯ	0.650%	MRR-2.400% (3.845%)	MRR-1.500% (4.745%)		2.780%	4.013%
	กรณี <u>ไม่ทำ</u> ประกันฯ	1.150%	MRR-1.900% (4.345%)	MRR-1.000% (5.245%)		3.280%	4.498%
กรณีได้ก่อนจำนองจาก สถาบันการเงินอื่น (Re-Finance) วงเงินกู้สินเชื่อระยะตั้งแต่ 1 ล้านบาท ขึ้นไป	กรณี <u>ทำ</u> ประกันฯ	1.000%	MRR-2.875% (3.370%)	MRR-1.500% (4.745%)		2.580%	3.947%
	กรณี <u>ไม่ทำ</u> ประกันฯ	1.500%	MRR-2.375% (3.870%)	MRR-1.000% (5.245%)		3.080%	4.431%

อัตราดอกเบี้ย		ปีที่ 1	ปีที่ 2 เป็นต้นไป	เฉลี่ย 3 ปี	EIR
กรณีกู้เพิ่มเติมเพื่อ อุปโภคบริโภค (Re-Plus) (สำหรับลูกค้า Re-Finance จากสถาบันการเงินอื่น ที่มีวงเงินกู้สินเชื่อระยะ ตั้งแต่ 1 ล้านบาท ขึ้นไป)	กรณี <u>ทำ</u> ประกันฯ	MRR-1.500% (4.745%)	MRR-1.000% (5.245%)	5.078%	5.183%
	กรณี <u>ไม่ทำ</u> ประกันฯ	MRR-1.000% (5.245%)		5.245%	5.245%

ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2564 อนุมัติและจัดทำนิติกรรมสัญญาให้แล้วเสร็จ ภายในวันที่ 30 เมษายน 2564

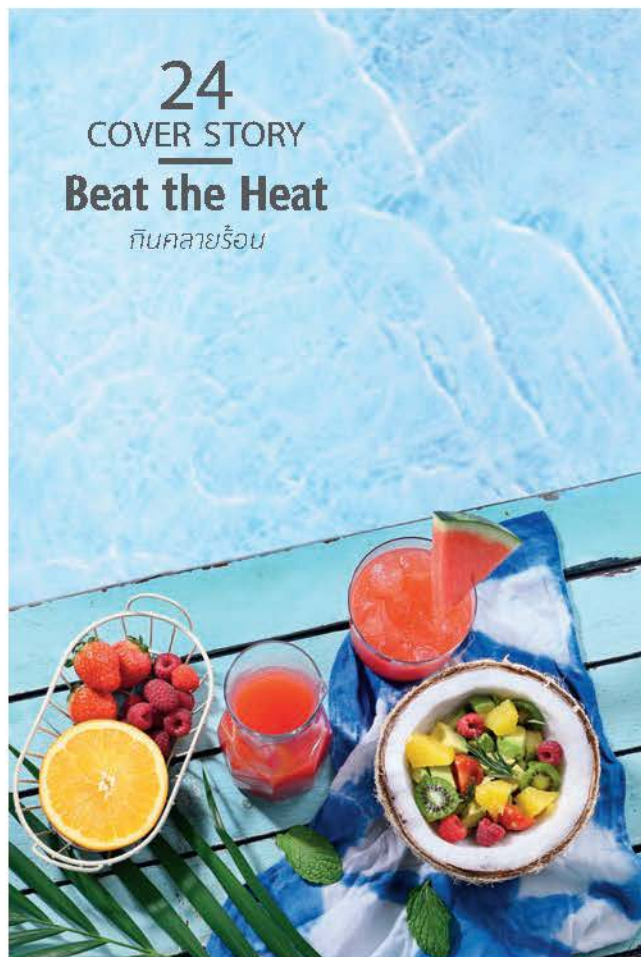
เงื่อนไขการใช้อัตราดอกเบี้ยโปรโมชั่น

- สมัครผลิตภัณฑ์/บริการของธนาคาร ได้แก่ บัตรเอ็ลลิกทรอนิกส์/ บัตรเครดิตหรือสินเชื่อเงินสด/ บริการ MyMo/ ชำระสินเชื่อผ่านบัญชี/ ประกันชีวิตเพื่อคุ้มครองวงเงินสินเชื่อ (MRTA) อย่างน้อย 3 ประเภท ทั้งนี้ หากลูกค้าใช้ผลิตภัณฑ์/ บริการ ตามที่กำหนดแล้วสามารถใช้อัตราดอกเบี้ยดังกล่าวได้
- กรณีได้ก่อนจำนองก่อนครบกำหนด 3 ปี ทุกกรณี คิดค่าธรรมเนียม 3% ของยอดเงินต้นคงเหลือ
- *สามารถเลือกชำระแบบผ่อนชำระ โดยเงินงวดผ่อนชำระต่อจำนวนเงินกู้สินเชื่อระยะ 1 ล้านบาท ปีที่ 1 เท่ากับ 1,500 บาท/เดือน ปีที่ 2-3 เท่ากับ 6,000 บาท/เดือน ยกเว้น กรณีกู้ปลูกสร้าง/ ต่อเติมซ่อมแซม ไม่สามารถเลือกชำระแบบผ่อนชำระได้

หมายเหตุ

- ประกันฯ หมายถึง ประกันชีวิตเพื่อคุ้มครองวงเงินสินเชื่อ
- อัตราดอกเบี้ยขั้นต่ำ MRR = 6.245% (ตั้งแต่วันที่ 25 พฤษภาคม 2563)
- อัตราดอกเบี้ยที่แท้จริงตลอดอายุสัญญา (EIR) คำนวณจากวงเงินกู้ 1,000,000 บาท ระยะเวลาก่อนชำระ 20 ปี

ธนาคารขอสงวนสิทธิ์สามารถเปลี่ยนแปลงหลักเกณฑ์เงื่อนไขให้เป็นไปตามที่ธนาคารกำหนดโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า



24

COVER STORY

Beat the Heat

กินคลายร้อน



32

RECIPES

Open-Faced Sandwich

แซนด์วิชหน้าเปิด

Contents

10 Editor Talk

12 G&C Society

24 Cover Story
Beat the Heat
กินคลายร้อน

32 Recipes

Summer Menu

- ◉ Cold Somen with Yuzu Sauce โซเมนซอสยูซุ
- ◉ Honey Ham Salad with Mango Sauce สลัดฮันนี่แฮมกับซอสมะม่วง
- ◉ Avocado Stuffed อะโวกาโดใส่กุ้ง
- ◉ Sea Bass with Orange and Tomato Sauce ปลาซอสส้มอมะเพือก
- ◉ Open-Faced Sandwich แซนด์วิชหน้าเปิด
- ◉ Cookie Ice Cream Sandwich คูกี้ไอศกรีมแซนด์วิช



สมาคมการกุศล

เรียน ท่านสมาชิกบัณฑิตผู้ทรงเกียรติ
สมาคมการกุศลแห่งประเทศไทย Gourmet & Cuisine
เป็นอีกหนึ่งบทบาทด้วยความขอบคุณ ที่ทำให้
ความไว้วางใจบริการพันธมิตรของสมาคมตลอดมา
และสมาคมจะสรรหาสิ่งดี ๆ เพื่อความสะดวกสบาย
ในชีวิตมามอบให้ท่านสมาชิกในโอกาสต่อไป
สมาคมการกุศลฯ จำกัด (มหาชน)



Contents

10 Editor Talk

12 G&C Society

24 Cover Story

Beat the Heat

กินคลายร้อน

32 Recipes

Summer Menu

- ◉ Cold Somen with Yuzu Sauce โซเมนซอสยูซุ
- ◉ Honey Ham Salad with Mango Sauce สลัดฮันนี่แฮมกับซอสมะม่วง
- ◉ Avocado Stuffed อะโวคาโดไส้กุ้ง
- ◉ Sea Bass with Orange and Tomato Sauce ปลาซอสส้มอบมะเพือกเทศ
- ◉ Open-Faced Sandwich แชนด์วิชหน้าเปิด
- ◉ Cookie Ice Cream Sandwich คูกี้ไอศกรีมแชนด์วิช

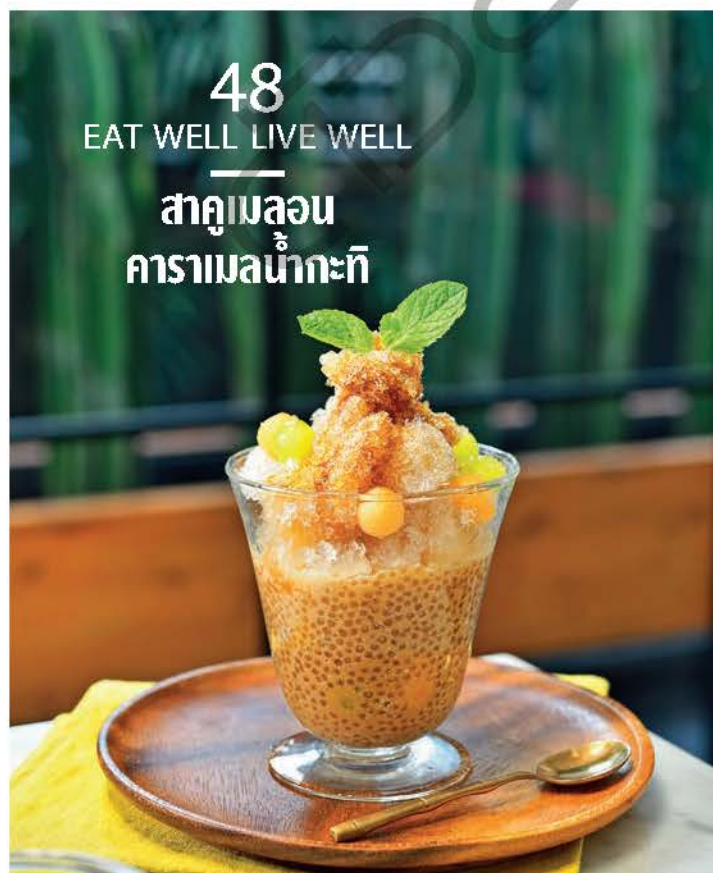
Food & Drink

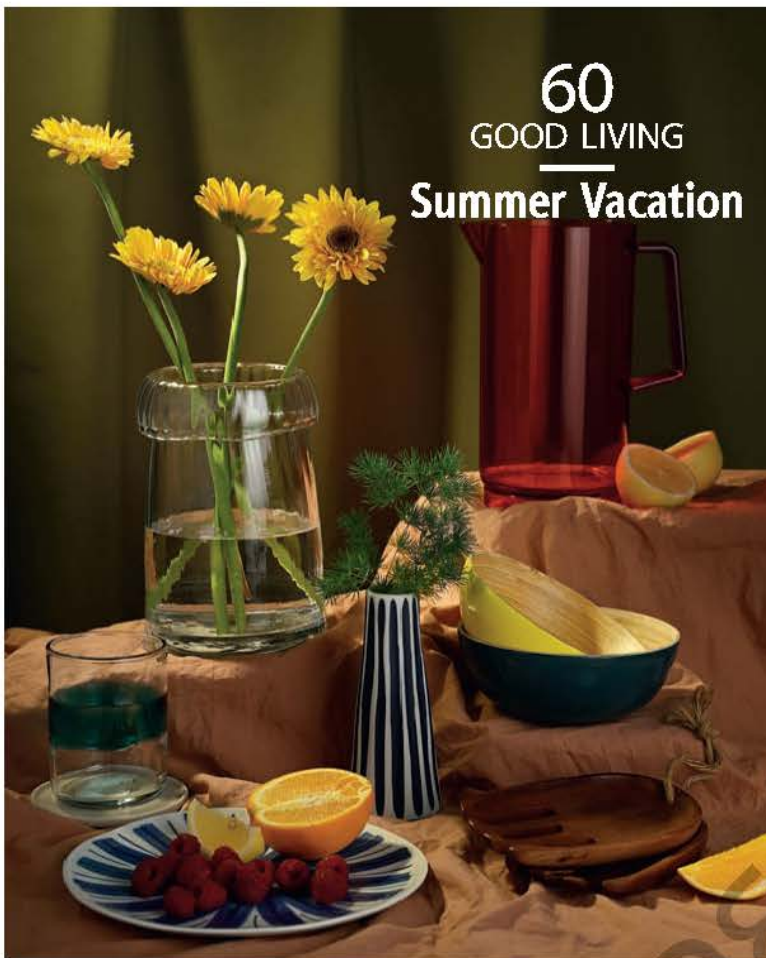
- 42 Home Gourmet
Madeleine มาดอลีน
- 44 Daily Dishes
Hummus ฮุมมุส
- 46 Drink
The Sea is Calling : Blue Sea Tonic
- 48 Eat Well Live Well
สาธุมลอนคาราเมลน้ำกะทิ
- 50 Chef's Signature Dish
เชฟทวง-คณิน บุญตันบุตร
เชฟหนุ่มผู้รักการแบ่งปัน
- 52 Delish Delight
Blend to Bowl
• Green Bowl กรีนสมูทโทวล์
• Tropical Smoothie ทropicคอสมูทตี้
• Watermelon Frozen แดงโมมโฟรีเซน
- 56 Simply Sweet
ปังวา...ดำดำ
Black Sesame Bread



Interview

- 62 Gourmet Interview
“แกวลัม-ธนัท ชัยอรธ”
กับก้าวใหม่ในโลกแห่งกาแฟ
- 64 Food in Biz
ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ
โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
ยืนยันเรื่องกาแฟหวาน -
บูรณาการสู่ทุกอาชีพ





Articles

- 66 Food for Life
Fenugreek หรือลูกชิด
กับประโยชน์ต่อสุขภาพ
.....
68 Food Facts
อะลูมิเนียมฟอยล์อันตรายไหม?
.....
70 Menu Digest
Plum Mango or Marian Plum
มะปราง มะยงชิด
.....

Shopping & Design

- 58 Party@Home
Tropical Summer
.....
60 Good Living
Summer Vacation
.....

Miscellaneous

- 72 Nice to Know
Gloves On!
"ถุงมือ" ไอเทมเพื่อสุขภาพ
และใส่ไว้สิ่งแวดล้อม
จากสตรีทวีกาฟส์
.....
118 Last But Not Least
ฝึกคนให้เป็นผู้มีประสิทธิภาพ
.....

News & View

- 108 Entertainment
.....
112 What's On
.....
116 News
.....

Eating Out & Traveling

76 Eating Out

G&C Recommendation

- Caper by Dan Bark
- เนื้อหอม คาเฟ่ ร้านอาหารเพื่อชุมชนย่านเมืองเก่า
- หอมกรุ่นกลิ่นเบเกอรี่ที่ Café Praline
- Tiengna Viennoiserie
ร้านแรกใจกลางสุขุมวิทของคาเฟ่สุดยอดเยี่ยมจังหวัดตาก
- อร่อยคุณภาพในราคาเบาๆ ที่ Place Bangkok
- Kam's Roast ร้านห่านย่างมีชื่อเสียงจากฮ่องกง
- มื้ออร่อยเคล้าประวัติศาสตร์ที่ "บ้านเผือกทอง"
- Market Café by Khao มื้อค่ำสุดพิเศษที่โฮเอก ริเจนซี่ กรุงเทพฯ สุขุมวิท
- อิ่มอร่อยกับเมนูโฮมเมดที่ Patio at Emquartier
- บ้านส้มตำ บางนา แซ่บนิวเหมือนเดิมใต้ชายคาบ้านหลังใหม่
- Pizzarina by Sireena Khaoyai พิซซ่าอร่อยจากเงาใหญ่

90 On the Sidewalk

หวานเย็นชื่นใจไปกับ 5 ร้านไอศกรีมโบราณ

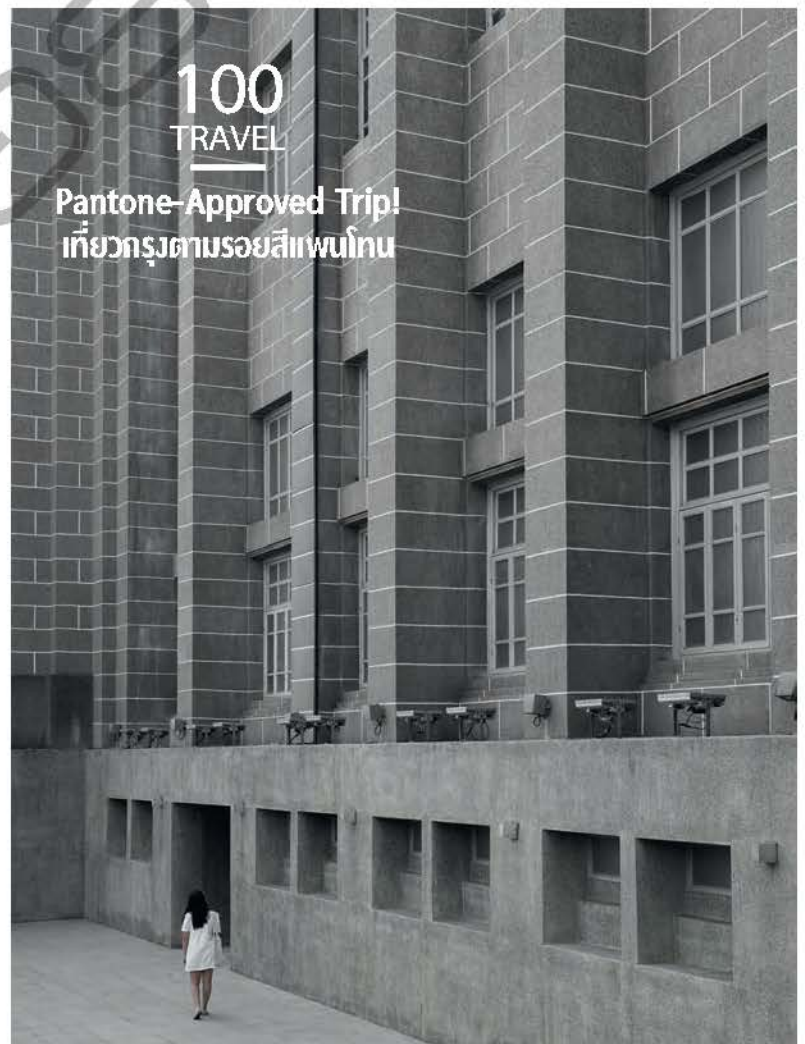
94 Gourmet Delivery

96 Places

- 350 Station สถานีพักผ่อนหย่อนใจ
- OB OON Boutique Hotel
ไปนั่งทำงานที่บ้านคุณยาย

100 Travel

Pantone-Approved Trip!
เที่ยวกรุงตามรอยสีเพนโทน



เจ้าของ
ประธานกรรมการบริหาร
บรรณาธิการผู้พิมพ์ผู้โฆษณา
ประธานฝ่ายการเงิน
กรรมการบริหาร

บริษัท นิตย าสสไอซ์โฮเตเต็ด จำกัด
สันติ วิริยะรังสฤษฎ์
สันติ วิริยะรังสฤษฎ์
สมภรณ์ วิริยะรังสฤษฎ์
ณิต วิริยะรังสฤษฎ์ ภาคนี วิริยะรังสฤษฎ์
กรรตา วิริยะรังสฤษฎ์

OWNER
CHAIRMAN
PUBLISHING EDITOR
CHIEF FINANCIAL OFFICER
EXECUTIVE DIRECTORS

MEDIA ASSOCIATED COMPANY LIMITED
SANTI VIRIYARUNGSARIT
SANTI VIRIYARUNGSARIT
SUMOLKREE VIRIYARUNGSARIT
TANIT VIRIYARUNGSARIT, PAKANEE VIRIYARUNGSARIT,
PARITA VIRIYARUNGSARIT

บรรณาธิการบริหาร
บรรณาธิการอาหาร
หัวหน้ากองบรรณาธิการ
นักเขียนอาวุโส
กองบรรณาธิการ

กรรตา วิริยะรังสฤษฎ์
สมภรณ์ ว่องวงศ์ศรี
วิชัยวรรณ เหล่าณัฐวิฑู
หทัยชนก ารณะ
พิจิกา ยะพัตตะ พรพริยา สุตรทะกุล, จิรายุ แพทองคำ

EDITOR-IN-CHIEF
FOOD EDITOR
EXECUTIVE EDITOR
SENIOR WRITER
EDITORIAL STAFF

PARITA VIRIYARUNGSARIT
SUMON WONGWONSRI
RATCHANEewan LAONUTWUTTHIKUL
HATHAICHANOK JARANA
PICHKA YAHATTA, PORNPIRIYA CHOOTRAKUL, JIRAYU PHAETHONGKHAM

กองบรรณาธิการฝ่ายอาหาร
สัตลิสต์
หัวหน้าช่างภาพ
ช่างภาพอาวุโส
ช่างภาพ

จิปรักษ์พิชัย แซ่ฮ้อย กิตติมา ลีครองสกุล
กุลกณิษ เกศกะวาน รามิล สิทธิมงคล
ทวัน ทองสมบุญ
ณพรัตน์ โตสดี อภิชาติ วรรณวิสัย
วิวัฒน์ กิยวิบุต วิจิตร ภาคะ
วุฒินันท์ คณิศรสุภาณล ณัษยา สุวรรณพราพร

FOOD SPECIALISTS
STYLISTS
CHIEF PHOTOGRAPHER
SENIOR PHOTOGRAPHERS
PHOTOGRAPHERS

JUNTIP SEA-AEW, KITTIMA LEEKRONGSAKUL
KUNKANIT KESKANGAM, RAMIL SITTIMONGKOL
KAWIN THONGSOMBOON
NOPPARAT TOSATI, APICHA WANNANAWAN
VINAT PAIVIMUT, WATJANON PAKA
WUTTHIPONG KHANJUNGINSUPHAPHON, NATCHA SUWANPRAOPRERD

คอลัมน์พิเศษ

ณัฐนันท์ โอสมานนท์ ดร. รสสุคนธ์ มกรณน
อ. เกจิกร ประยงค์ พรสวรรค์ รุ่งาริณกิจกุล
ดร. ดร. จิตกร ภัตทิโกศล
อรุณ จรุงกิจอนันต์ จิตรชัย เป็นโพธิ์กลาง
ดร. ดร. นิรุฒ ตั้งสุภูมิ

CONTRIBUTORS

NUTCHANAND OSTHANDON, DR. ROSSUKON MAKARAMANI,
KRIRKPURA YOMNAK, PORNSRUN RUNGCHAROENKITKUL,
ASST. PROF DR. CHATRAPA HUDTHAGOSOL,
TORROONG JARUNGIDANAN, CHATCHAI PANPOKANG,
ASST. PROF DR. NATTAPOI TANGSUPHOM

ที่ปรึกษา

วันิดา วะภูติ นวธร สัมพันธ์วง
พลอยจาริส ประทีปโกมล พฤกษ์ สัมพันธ์นฤน

CONSULTANTS

WANIDA VANAPUTI, BANG-ORN SANGMUNGKORN,
PLOYCHARAS PRAGATTAKOMOL, PRUEK SUMPANTWORABOOT

เลขานุการกองบรรณาธิการ
ผู้ช่วยบริหาร
ออกแบบรูปเล่ม
ผู้จัดการฝ่ายโฆษณาธุรกิจและการตลาด
ประสานงานฝ่ายโฆษณาธุรกิจและการตลาด
ผู้จัดการส่วนโฆษณา
ฝ่ายโฆษณา

อติพร ยิงสว่าง
สุกัญญา สุเนนน้อย
บริษัท เวอร์โก อาร์ต กิลด์ จำกัด
ภาคนี วิริยะรังสฤษฎ์
นิลลิกา แชนสุข
พารินี ออบบลอย
กนกพิชัย เหมราโพ
พอล โทกลอน

EDITORIAL SECRETARY
PROOFREADERS
DESIGNER
BUSINESS DEVELOPMENT & MARKETING MANAGER

ATIPORN YANGSAWANG
SUKANYA SUDAENGNOI
VIRGO ART GUILD CO., LTD.
PAKANEE VIRIYARUNGSARIT
MUNUKA YAMSUK
POTJANEE ONCHALUANY
KANOKTIP HEMRUMPAI, PHORPHON KOSONWANIT

เลขานุการฝ่ายโฆษณา
ประสานงานฝ่ายโฆษณา
โทรศัพท์สายตรงฝ่ายโฆษณา
โทรสาร
ผู้จัดการฝ่ายผลิต
เลขานุการฝ่ายผลิต

น้ำผึ้ง วิวัฒน์ชัยสกุล
ศศิวิมล ศรีพิชัย
0-2691-4133-5, 0-2691-5752
0-2275-7658
บุญญา อรณ
พิศพลิน ทองตรี

ADVERTISING SECRETARY
ADVERTISING COORDINATOR
DIRECT LINE
FAX
PRODUCTION MANAGER
ASSISTANT PRODUCTION COORDINATOR

NAMPUENG WIWATHAISAKUL
SASIWIMON SRIPIM
0-2691-4133-5, 0-2691-5752
0-2275-7658
BOONYA ORAMOOT
PITPLEAN THONGTREE

ผู้จัดการฝ่ายธุรการ

สุศรี โพธิ์กลิ่น
อัมพร แสงทอง รัตติกาล หวังแก้ว

CIRCULATION MANAGER

CHUSRI PHOKIN
AMPHORN SAENGTHONG, RATTIKARN HAUNGKAEW

ฝ่ายสมาชิก

อัมพร แสงทอง รัตติกาล หวังแก้ว

SUBSCRIPTION

โทรศัพท์ ฝ่ายสมาชิก 0-2691-4126-30 ต่อ 1310, 1313
แฟกซ์ บริษัท สยาม เอ็ม แอนด์ บี พับลิชชิง จำกัด เลขที่ 19/19 ซอยโชคชัยร่วมมิตร
ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจอนเพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ 0-2690-0919-23 โทรสาร 0-2690-0924

TEL. 0-2691-4126-30 EXT. 1310, 1313
PRINTING SIAM M&B PUBLISHING COMPANY LIMITED 19/19 SOI CHOKCHAI-RUAMMIT,
VIBHAVADI-RUNGSIT RD., JOMPHON, CHATUCHAK, BANGKOK 10900
TEL. 0-2690-0919-23 FAX. 0-2690-0924

จัดทำน่าย บริษัท เพ็ญบุญ จำกัด โทร. 0-2278-0709-12
สำนักงาน กองบรรณาธิการ กองโฆษณา กองจัดการ ติดต่อ
บริษัท นิตย าสสไอซ์โฮเตเต็ด จำกัด เลขที่ 42/38 ซอยโชคชัยร่วมมิตร (วิภาวดีรังสิต 16/9)
ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจอนเพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ 0-2691-4126-30 โทรสาร 0-2276-2336
อีเมล : editor@gourmetandcuisine.com
เว็บไซต์ : www.gourmetandcuisine.com
www.facebook.com/gourmetandcuisine
gourmetandcuisine

DISTRIBUTION PENBUN DISTRIBUTION CO., LTD. TEL. 0-2278-0709-12
EDITORIAL OFFICE MEDIA ASSOCIATED COMPANY LIMITED
42/38 CHOKCHAI-RUAMMIT, VIBHAVADI-RUNGSIT RD., JOMPHON,
CHATUCHAK, BANGKOK 10900
TEL. 0-2691-4126-30 FAX. 0-2276-2336
E-MAIL : editor@gourmetandcuisine.com
WEBSITE : www.gourmetandcuisine.com
www.facebook.com/gourmetandcuisine
gourmetandcuisine

Editor Talk

ขอต้อนรับคุณผู้อ่านเข้าสู่ฉบับรับชมเมอร์ของ **Gourmet & Cuisine** ค่ะ แม้หลายคนจะบ่นถึงอุณหภูมิที่ร้อนอบอ้าวและแสงแดดที่แรงเปรี้ยงปร้างไม่เกรงใจใคร แต่ฤดูร้อนในบ้านเราใช่ว่าจะพุดพามาแต่อากาศร้อนอย่างเดียว แต่ยังนำมาซึ่งของอร่อยๆ อีกเพียบ ให้เราได้เพลิดเพลินจนลืมความร้อนของอากาศกันไปได้นะคะ

ในฉบับนี้ **Cover Story** ก็จะมาชวนกินคลายร้อนในหลายๆ ความหมาย ทั้งสารพันของอร่อยที่ยิ่งทวีความอร่อยท่ามกลางอากาศร้อน อาทิ ข้าวแช่ ผลไม้หน้าร้อน ขนมหวานเย็นชื่นใจ ไอศกรีมหลากรส แล้วตามไปเจาะลึกบรรดาอาหารที่มีฤทธิ์เย็นซึ่งจะช่วยปรับสมดุลให้กับร่างกาย ไปจนถึงเทรนด์การกินอย่างยั่งยืนเพื่อลดการเกิดแก๊สเรือนกระจก และภาวะโลกร้อน

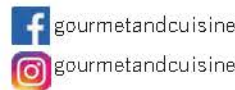
เมนูอร่อยๆ สีสันสดใสรับหน้าร้อนทั้งคาวหวานมีให้เลือกทำตามกันได้อย่างเต็มอิมใน **Recipes** ตามด้วยสูตรสมูทตีเย็นชื่นใจได้สุขภาพจาก **Delish Delight** และ **Menu Digest** จะพาไปหาคำตอบว่า “มะพร้าว” และ “มะขาม” แตกต่างกันอย่างไร

ใครไม่ชอบอุดหนุนในบ้านตามเราไปเสาะหาไอศกรีมโบราณกับรสชาติที่ชวนคิดถึงมากินให้ชื่นใจใน **On The Sidewalk** แล้วไปเที่ยวแนวใหม่เที่ยวตามรอยสีแพนโทนแห่งปี ให้ได้รูปสวยๆ กับเราใน **Travel**

ส่วนใครชอบอยู่บ้าน ตั้งแต่ฉบับนี้เราจะมีพื้นที่คอลัมน์ใหม่เอาใจสายเดลิเวอรี่ สรรหาของดีของอร่อยที่สั่งได้ง่ายๆ เพียงปลายนิ้วมาฝากในคอลัมน์ **Gourmet Delivery** ประเดิมด้วยร้านผักรอแกลนิกออนไลน์ที่ปลูกผักด้วยเสียงเพลง ร้านก๋วยเตี๋ยวเนื้อสดเด็ดจากเขปรางวัลมิชลินสตาร์ ปีล่าสุด และร้านคอกหมูย่างสุดฮิตในตำนาน ชอบเมนูไหนลองสั่งมากินกันนะคะ

ขอให้ทุกท่านมีความสุขกับของกินอร่อยๆ ในฤดูร้อนนี้ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

ภริตา วิริยะรังสฤษฎ์
บรรณาธิการบริหาร





ธนาคารกรุงเทพ



สิทธิพิเศษบัตรเครดิต ธนาคารกรุงเทพ

อร่อยเต็มปากเต็มคำกับ 2 ร้านดังระดับอินเตอร์

เริ่มต้นที่ **Mono Sei Omakase** ร้านโอมาคาเซะที่เน้นเสิร์ฟคอร์สซูชิระดับพรีเมียมที่หลายคนตั้งใจให้ความสตร้อยไม่เหมือนใคร ล่าสุดทางร้านเพิ่มคอร์สใหม่ **"Sushi Omakase with Tempura Course"** ผสมผสานระหว่างซูชิและเทมปุระไว้ในคอร์สเดียว เพื่อให้ลูกค้าที่ชื่นชอบทั้งซูชิและเทมปุระได้รับประทานทั้ง 2 อย่างไปพร้อมๆ กัน สำหรับวัตถุดิบที่ใช้เชฟจะปรับเปลี่ยนไปตามฤดูกาลเพื่อให้ลูกค้าได้กินของดีที่สุดในเวลานั้น เมนูเด่น เช่น **เทมปุระไข่หอยเม่น ซูชิปลาไหลทะเล หรือปลาโนโดกุระ** ซึ่งเป็นปลาน้ำลึกที่อุดมด้วยไขมันดี ย่างบนเตาถ่านที่ทั้งนุ่มและหอม แค่นี้ได้กลิ่นก็น่าลายสอแล้ว



ใช้จ่ายผ่านบัตรที่ร้าน Mono Sei Omakase รับสิทธิพิเศษ

- 🎯 **รับส่วนลด 15%** คอร์สโอมาคาเซะ (ไม่รวมเครื่องดื่มทุกประเภท) สำหรับผู้ถือบัตรอินฟินิทิ และบัตรผู้นำแพลทินัม ธนาคารกรุงเทพ
- ระหว่างวันที่ 1 มกราคม 2564 – 30 มิถุนายน 2564
- ก.พลันจิต โทร. 09 4654 6326



ต่อกับ **Harrods** แปรนต์ดังจากอังกฤษ ห้ามพลาดซิกเนเจอร์ **Salmon Wellington** เนื้อแป้งหอม กรอบนอกนุ่มใน เป็นเอกลักษณ์ เนื้อในเป็นแซลมอนสดจากนอร์เวย์ปรุงรสกลมกล่อม พร้อมด้วยผักโขมผัดเนย อร่อยเต็มปากเต็มคำ สำหรับคนรักเนื้อจะเปลี่ยนเป็น **Beef Wellington** ก็ได้เนื้อสัมผัสและรสชาติที่หนีบหนีบไปอีกแบบ ความพิเศษของเมนูนี้คือใช้เนื้อเทมเปอร์ลอนนุ่มนวลไร้มัน พันไส้ในด้วยฟัวกราส์และนาบบนกระโห่น้ำมันมะกอก ท็อปปิ้งด้วยเห็ดชิเมจิและออริจิน นอกจากนี้อาหารตะวันตกยังมีอาหารไทยอย่าง **เนื้อย่างจิ้มแจ่ว** จัดจ้านแบบไทยในสไตล์ Harrods รับรองกินแล้วต้องกลับมาซ้ำ

ใช้จ่ายผ่านบัตร ที่ร้าน Harrods รับสิทธิพิเศษ 2 ต่อ

- 🎯 **ต่อที่ 1 รับส่วนลด 15%** สำหรับอาหารและเครื่องดื่ม (ไม่รวมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และเบเกอรี่)
- 🎯 **ต่อที่ 2 รับเครดิตเงินคืน 10%** เพียงแลกใช้คะแนนสะสม Thank You Rewards เพื่อยกค่าใช้จ่าย โดยส่ง SMS พิมพ์ BBFD ตามด้วยหมายเลขบัตรเครดิต 16 หลัก ส่งมาที่ 4712008 ค่าบริการครั้งละ 3 บาท รับสิทธิ์ตลอดรายการ
- ระหว่างวันที่ 1 มกราคม 2564 – 31 กรกฎาคม 2564
- สยามพารากอน โทร. 09 2252 6753
- เซ็นทรัลเวิลด์ โทร. 09 2225 4052
- ดิ เอ็มควอเทียร์ โทร. 09 2258 1328





% ARABICA ร้านกาแฟสัญชาติญี่ปุ่นสาขาใหม่ล่าสุด CENTRALWORLD

หลังจากเปิดตัวสาขาแรกในไทยไปเมื่อปีก่อน % Arabica ร้านกาแฟที่มีต้นกำเนิดจากเมืองเกียวโต ประเทศญี่ปุ่น ก่อตั้งโดยคุณ Kenneth Shoji ก็พร้อมแล้วสำหรับสาขาที่ 2 อย่างเป็นทางการในบ้านเราที่ชั้น 1 เซ็นทรัลเวิลด์ ซึ่งนับเป็นสาขาที่ 77 ของโลก

% Arabica ไม่เพียงโดดเด่นเรื่องกาแฟ แต่ให้ความสำคัญกับงานดีไซน์ รวมถึงองค์ประกอบทั้งหมดเพื่อให้การจิบกาแฟเพลิดเพลินที่สุด คุณ Jialu Zhao ผู้บริหารสาขาประเทศไทยเล่าว่าสาขานี้ได้แรงบันดาลใจจากลวดลายจิตรกรรมฝาผนังของวัดวาอาราม มีกิมมิกเป็นบล็อกสีเหลี่ยมสีเทา ส่วนที่นั่งยกระดับสูงต่ำเพื่อให้ได้มุมมองที่แตกต่าง เน้นแสงธรรมชาติที่ลอดผ่านตัวร้านตลอดทั้งวัน

สำหรับเมนูของสาขานี้ยังคงยกชิกเนเจอร์มาครบถ้วน ไม่ว่าจะเป็น *Iced Spanish Latte* ลาเต้รสชาตินุ่มนวลจาก Arabica Blend กาแฟเบลนด์พิเศษของร้าน หอมและหวานเบาๆ จากนมสดและนมข้น หรือหากชอบกาแฟร้อนลองสั่ง *Hot Latte* ที่ใช้ Arabica Blend เช่นกัน จิบคู่กับครัวซองต์ชิ้นโปรด เลือกได้ทั้ง *Plain Croissant*, *Almond Croissant* และ *Chocolate Croissant*

ส่วนใครไม่จิบกาแฟแนะนำ *Matcha Latte* อูจิmatchaหอมเข้มข้นที่สั่งได้ทั้งร้อนและเย็น *Lemonade* น้ำเลมอนเพิ่มความสดชื่นที่เลือกได้ทั้งแบบ Still และ Sparkling รวมถึง *Dark Latte* เมนูใหม่ที่เพิ่งเปิดตัวไปเมื่อเร็วๆ นี้

แพนๆ % Arabica ตามไปเช็กอินได้เลย (ชั้น 1 เซ็นทรัลเวิลด์ ถนนราชดำริ แขวงปทุมวัน เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ FB : arabica.th)



“เจ๊ไฝ”

เจ้าแม่อาหารริมทาง
ได้รางวัลไอคอน อวอร์ด
จาก **ASIA'S 50 BEST
RESTAURANTS**
ประจำปี 2021

เจ๊ไฝ-สุกัญญา จันสุตะ เจ้าของร้านอาหาร
ที่สร้างความฮือฮาให้กับวงการอาหารมาตั้งแต่ปี
ค.ศ. 2018 และยังคงย้ายฝีมืออันโดดเด่น
มาเรื่อยๆ ในฐานะร้านอาหารริมทางร้านเดียว
ที่ได้ตามมิชลินสตาร์มาจนถึงปีล่าสุดนี้



ในปี ค.ศ. 2021 การประกาศรายชื่อ
50 ร้านอาหารยอดเยี่ยมแห่งเอเชีย
(Asia's 50 Best Restaurants 2021)
ได้มอบรางวัลไอคอน อวอร์ด ให้แก่เจ๊ไฝ
ในฐานะที่เป็นเจ้าแม่ร้านอาหารริมทาง
ในกรุงเทพมหานคร มีความสามารถในการ
“เปลี่ยนอาหารมือเที่ยงตามท้องตลาด
ที่แสนธรรมดาให้กลายเป็นอาหารท้องถิ่น
ชั้นเลิศได้” ผ่านประสบการณ์การทำอาหาร
ที่บ่มเพาะมานานหลายทศวรรษ

รางวัลไอคอน อวอร์ด นี้ได้รับการ
ลงคะแนนจากสมาชิกของสถาบันร้านอาหาร
ยอดเยี่ยม 50 แห่งในเอเชียกว่า 300 คน
เพื่อเป็นเกียรติแก่บุคคลสำคัญด้านการ
ทำอาหารที่มีผลงานโดดเด่นต่อชุมชน
และอุตสาหกรรมร้านอาหารในวงกว้าง
ซึ่งในปี ค.ศ. 2021 นี้เจ๊ไฝได้รับรางวัลนี้
พร้อมกับเชฟชาวญี่ปุ่น *เซอิจิ ยามามิโมโตะ*
และ *โยชิฮิโระ มุราตะ* เพื่อเฉลิมฉลอง
การเปิดตัวคอลเล็กชันเอสเซนส์ออฟ
เอเชีย เพื่อยกย่องผู้ประกอบการที่สื่อถึง
จิตวิญญาณของการทำอาหารเอเชีย
อนุรักษ์ประเพณีดั้งเดิมในการปรุงอาหาร
ยกย่องรสชาติต้นตำรับ และเป็นตัว
เชื่อมโยงที่สำคัญกับชุมชนของตน

ICHIRAN RAMEN

ราเม็งจ๊อสอบ
จากญี่ปุ่น
เปิดตัวราเม็ง
สำเร็จรูป



เป็นข่าวใหญ่สำหรับคนรักราเม็ง
เมื่อ Ichiran ร้านราเม็งน้ำซุปกระดูกหมู
ชื่อดังจากประเทศญี่ปุ่นเพิ่งประกาศ
ว่าพวกเขาได้พัฒนารามะสำเร็จรูป
เป็นครั้งแรก!

Ichiran กล่าวว่าพวกเขาใช้เวลา
ถึง 20 ปีในการพัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่
เพื่อให้แน่ใจว่าทั้งน้ำซุปและเส้นก๋วยเตี๋ยว
จะให้คุณภาพและรสชาติที่เหมือน
กับนั่งกินที่ร้าน แน่นอนว่าบะหมี่
กึ่งสำเร็จรูปถ้วยนี้จะแตกต่างจาก
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปทั่วไป เพราะในถ้วย
มีเพียงบะหมี่ น้ำซุป และซอสแดง
สูตรลับดั้งเดิม ซึ่งความโดดเด่นของ
บะหมี่ถ้วยนี้อยู่ที่เครื่องทำน้ำซุป
ที่ประกอบด้วย 2 ของด้วยกัน แยกเป็น
เครื่องแบบผงและแบบเหลว นี่อาจจะ
เป็นเคล็ดลับที่ทำให้น้ำซุปมีความ
เข้มข้นลึกซึ้งเต็มเต็มทุกอรรถรส
ไม่เหมือนใคร

คนไทยสามารถหาซื้อรามะจ๊อสอบ
กึ่งสำเร็จรูปได้จากศูนย์การค้าตองกิ
มอลล์ ทองหล่อ หรือจะกดสั่งจาก
แอปพลิเคชัน Shopee มาส่งถึง
หน้าบ้านเลยก็ได้



สนุกกับอาหารตามกรุ๊ปเลือดที่ VISTA KITCHEN

ยกให้เป็นร้านครองใจสายสุขภาพมาอย่างยาวนาน ด้วยเมนูตามกรุ๊ปเลือด ซึ่งเป็นหนึ่งในโภชนาการทางเลือก อยากรู้ว่าเมนูไหนเหมาะกับกรุ๊ปเลือดของเรา ให้ถามพนักงานที่พร้อมประจำการได้เลย หรือดูจากสัญลักษณ์กรุ๊ปเลือดที่ระบุไว้ในเมนูก็ได้ อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าเราจะเชื่ออาหารตามกรุ๊ปเลือดหรือไม่ แต่มันใจได้ว่าถ้ามาถึงร้านแล้วต้องได้อิ่มพุงกางกลับบ้านแน่นอน

เริ่มต้นเรียกน้ำย่อยกันที่ **เมี่ยงปลากะพงทอดสมุนไพร** (กรุ๊ป O, A) ปลากะพงทอดในน้ำมันรำข้าวที่หันเป็นชิ้นให้หยาบวางบนใบชะพลูได้สะดวก ตามด้วยเครื่องเคียงสมุนไพรและผักออร์แกนิก ได้แก่ ตะไคร้ หอมแดง พริก มะนาว มะพร้าวคั่ว และอัลมอนต์บด ราดด้วยน้ำเมี่ยงสมุนไพรสูตรพิเศษ เคี้ยวจากน้ำตาลโตนด ใส่ปลาเห็ดโคนแทนกุ้งแห้งและอัลมอนต์แทนถั่วลิสง **ยำวุ้นเส้นอ้อยชั้นเด็ด 3 อย่าง** (กรุ๊ป O, A, B, AB) งานโปรดของคนชอบเห็ด มีทั้งเห็ดนางฟ้าภูฐาน เห็ดออริจิน และเห็ดหูหนูดำ ราดน้ำยำรสจัดจ้าน หอมกลิ่นมะนาว

ต่อกับ **ยำหัวปลีกุ้งสดและอกไก่สับ** (กรุ๊ป O) เสิร์ฟในก๊วยหลัหัวปลี เครื่องแน่นรสแซ่บมาก ที่เด็ดคือหัวปลีซอยเคี้ยวสดกรอบ สมทบด้วย ปลาเห็ดโคนอบ มะพร้าวคั่ว หอมเจียว และกุ้งสดลวก **ข้าวยา 3 สี** (กรุ๊ป O, A, B, AB) เมนูที่อุดมด้วยผักสมุนไพรหาากินยากอย่างขอตผักปลัง ผักแขยง ดอกขจร กินกับข้าวกล้องออร์แกนิก 3 สี ราดน้ำบูดูเข้มข้นเคี้ยวจากน้ำอ้อยชั้น น้ำตาลโตนด มะพร้าวคั่ว ตะไคร้ หอมแดง ใส่เนื้อปลาทุ่นๆ จากนั้นคลุกเคล้ากับเครื่องเครา มะพร้าวคั่ว ปลานิลอบ ปลาเห็ดโคนอบ ครบรสเหมือนยกมาจากแดนใต้

ปิดท้ายล้างปากด้วย **กล้วยแขกทอด** กล้วยชุบแป้งสเปิร์ททอด โรยงาหอมๆ กรอบนอกนุ่มใน ไม่อมน้ำมัน และ **Forever Young** (กรุ๊ป AB) น้ำปั่นสดเข้มข้นจากผลไม้รสเปรี้ยวสดชื่น

แนะนำพื่อเป็นแนวทาง เพราะไปถึงร้านแล้วเมนูจะละลานตาจนเลือกไม่ถูกทีเดียว (ชั้น 3 อาคารวิรัช ถนนวิทย์ กรุงเทพฯ โทร. 0-2254-8100)



"KORELAB" ร้านกาแฟ SPECIALTY COFFEE จากใจ "แกงส้ม-รณกัต"

จากความสำเร็จและกระแสตอบรับที่ดีของร้านแรกในอำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ตอนนั้นคนรักกาแฟและแฟนๆ "KORELAB" ยิ้มกันได้เลย เพราะคาเฟ่สไตล์โมเดิร์นของนักรื้อหม้อหล่อมักความสามารถ "แกงส้ม-รณกัต ชัยอรุณ" ขยับขยายมาถึงเมืองกรุงให้เราลิ้มรสกาแฟแบบ Specialty Coffee คุณภาพดีในราคาที่จับต้องได้ ใกล้ๆ กับสาขาใหม่ในย่านรามอินทรา ซึ่งยังคงคอนเซ็ปต์โทนสีด้าสุดเท่ชวนให้อยากมาถ่ายรูปไม่แพ้กัน

กาแฟเฮาส์เบรนด์ของที่นี่คัดสรรจากเมล็ดกาแฟระดับคุณภาพที่ปลูกโดยเกษตรกรไทยในภาคเหนือ อาทิ ปางขอน จังหวัดเชียงราย คั่วกลางจนเกือบเข้ม ให้ความหอมของคาราเมล รวมทั้งกาแฟเบรนด์พิเศษที่นำมาเมล็ดกาแฟจากเอชไอโอเปียมาผสมผสานกับกาแฟเทพเสด็จจากเชียงใหม่ที่ใส่อ่อนกว่า หอมกลิ่นฟลอรัลอ่อนๆ ซึ่งทุกกระบวนการตั้งแต่ไร่จนถึงแก้วที่ยกเสิร์ฟมาจากความตั้งใจและความหลงใหลในเสน่ห์ของแกงส้มและ 2 เพื่อนสนิทที่อยากให้ KORELAB คือกาแฟดีที่ไม่่ว่าใครก็ดื่มได้ทุกวัน

เราแนะนำเมนูชิคเนเจอร์ยอตนิม *Berry Bean* ความสดชื่นลงตัวของเอสเปรสโซ่ จินเจอร์เอล และน้ำมิกซ์เบอร์รี่ และ *Douce - Amere* คาราเมลลัคคิอาโดที่นำกาแฟไปเชกกับคาราเมลจนนุ่มละมุน ท็อปด้วยแผ่นน้ำตาลคาราเมลเบิร์นกับเลมอนเพิ่มความหอมหวาน ส่วนใครไม่ถนัดกาแฟลองสั่ง *Mr. Flintstones* ชาไทยผสมซอสช็อกโกแลตที่ราดในแก้วแบบสุดเก๋คล้ายชุดของฟลินท์สโตน หรือ *Basque Burnt Cheesecake* ชีสเค้กหน้าไหม้เนื้อนุ่มแน่น หอมมันกำลังดีก็อร่อยเพลินสุดๆ (ชั้นล่างอาคาร Siri Place ถนนประดิษฐ์มนูธรรม โทร. 09-5887-9866, FB : korelabcafe)



ดื่มชาอย่างล้ำลึกและรื่นรมย์ที่ “CHAYA TEAHOUSE”

หลังจากส่งต่อความอร่อยระดับพรีเมียมของชาเขียวมัทฉะออร์แกนิกจากจังหวัดชิซุโอกะ ประเทศญี่ปุ่น จนมัดใจคนรักชาได้อยู่หมัด ปัจจุบัน “Chaya & Co.” เปิดร้านชาในรูปแบบที่เฮาส์ในซอยประดิพัทธ์ 14 ให้เราได้ดื่มชาและเรียนรู้วิถีชงชา รวมทั้งศิลปวัฒนธรรมของดินแดนชากรอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้นในชื่อ “Chaya Teahouse” ที่เพียงแค่ก้าวเข้าไปก็รู้สึกเหมือนหลุดอยู่ในบ้านของคนญี่ปุ่นเลยทีเดียว

ไฮไลต์ของ Chaya Teahouse คือการใช้ชาสายพันธุ์เดียว (Single Estate) ที่ปลูกแบบออร์แกนิกจากฟาร์มเดียว การคัดสรรถ้วยชาอาร์ทิสานคุณภาพดี ไปจนถึงพื้นที่ชงชาที่ใช้เสื่อたたami ซึ่งออกแบบตามวัฒนธรรมการชงชาแบบญี่ปุ่นดั้งเดิม นอกจากนี้ จะใช้เพื่อชงชาเมนูพิเศษแล้วยังเหมาะสำหรับจัดเวิร์กช็อปเรียนรู้การชงชา (ที่มีแฟนคลับเหนียวแน่น) อีกด้วย

มาถึงที่เฮาส์แบบนี้เราไม่อยากให้พลาด *Usucha* ที่ชงและเสิร์ฟบนพื้นเสื่อたたami โดยเฉพาะมัทฉะสายพันธุ์ Gokou ที่ให้สัมผัสนุ่มเบา รสชาติอมami และครีมมี่กลมกล่อมติดปลายลิ้น เสิร์ฟพร้อม *Nerikiri* ขนมหากาชิรูปดอกไม้อีสไต้ญี่ปุ่นดั้งเดิม ทำจากถั่วขาวบด เนื้อในสอดไส้ถั่วแดงบดหวานกำลังดี ส่วนใครอยากเพิ่มความสดชื่นแนะนำ *Sparkling Sakura* ชาเขียวมัทฉะเบลนด์เข้มข้นผสมผสานไซรัปชากระรอสเปรี้ยวอมหวาน

สำหรับคนรักของหวานอีสไต้ญี่ปุ่นต้องลองเมนูชิกเนเจอร์ *Dorayaki Fresh Matcha Cream* โดรายากิหนานุ่มสอดไส้ครีมมัทฉะเข้มข้นละมุนลิ้น *Dango* ดังโงะเสียบไม้เหนียวนุ่ม ราดซอสถั่วเหลืองรสเค็มหวานกินเพลิน และ *Koicha with Vanilla Ice Cream* ชาชงแบบโคอิฉะเข้มข้นครีมมี่ที่เข้ากันได้กับไอศกรีมวานิลลามาดากัสการ์

ใครอยากสัมผัสความอร่อยของบ้านแห่งนี้ชาหลังนี้แนะนำโทรไปจองก่อนที่ 09-3264-1594, FB : teahousebychaya



มือกลางวันอร่อยคุ้มค่า ราคาเบาๆ ที่ “THE ALLIUM BANGKOK”

ใครมองหามื้อเที่ยงที่ทั้งอร่อยระดับคุณภาพในราคาเบาๆ เข้าถึงได้ต้องมาที่ห้องอาหาร “The Allium Bangkok” บนชั้น 3 โรงแรมดิ แอทินี โฮเทล แบงค็อก, อะ ลักซ์ซูรี คอลเล็คชั่น โฮเทล ที่นำเสนอ “The Allium Set Lunch” เชื้ออาหารฝรั่งเศสสไตล์โมเดิร์นฝีมือเชฟ Jeffrey Verweij Chef de Cuisine คนใหม่ที่พร้อมมาสร้างสรรค์เมนูอร่อยประทับใจในราคาเพียง 2 คอร์ส 650 บาท ++/คน และ 3 คอร์ส 750 บาท ++/คน

จานเด่นมีให้เลือกหลากหลายทั้งอาหารเรียกน้ำย่อย จานหลัก และของหวาน อาทิ *Chiang Mai Tomato & Ricotta Espuma* สลัดมะเขือเทศออร์แกนิกที่เข้มข้นเชื้เทศจากเชียงใหม่ แม้ไม่ชอบมะเขือเทศก็กินได้ *Blue Crab Salad & Cucumber* สลัดปูทะเลมาพร้อมสปาเกตตีแตงกวา และควีร์สาเก *Wagyu Beef Striploin, Potato & Carrot* สเต็กเนื้อวากิวจากออสเตรเลีย *Sea Bass, Broccoli Puree & Caper Sauce* ปลากระพงเนื้อแน่นมาพร้อมบรอกโคลีฟูเร และซอสเคเปอร์ และ *Strawberries & Yoghurt* เมนูของหวานแสนสดชื่นที่คนรักสตรอว์เบอร์รี่เป็นต้องถูกใจ (โทร. 0-2650-8800, www.theatheneehotel.com)



“PLANT-BASED WHOPPER”

เมนูใหม่อร่อยแบบเนื้อ
แต่ทำจากพืชงอ
“เบอร์เกอร์ คิง”



ยกให้เป็นเมนูทางเลือกใหม่ที่น่าสนใจและน่ากินสุดๆ หลังจากวางขายมาตั้งแต่ต้นเดือนที่ผ่านมา สำหรับ “แพลนต์เบส วอปปเปอร์” (Plant-based Whopper) จาก “เบอร์เกอร์ คิง” ที่ทำจากวัตถุดิบแพลนต์เบสจากพืช 100 เปอร์เซ็นต์ แต่ยังคงความอร่อยนุ่มชุ่มฉ่ำและมีรสชาติใกล้เคียงกับเนื้อจริงมากที่สุด

เมนูนี้ได้แรงบันดาลใจจาก “วอปปเปอร์” เมนูชิกเนเจอร์ที่ผ่านการย่างบนเปลวไฟซึ่งเป็นกรรมวิธีเอกลักษณ์ของเบอร์เกอร์ คิง เสิร์ฟพร้อมผักกาดหอมและมะเขือเทศสดใหม่ ประคบด้วยซอสมะเขือเทศ รสชาติอร่อยไม่แพ้วอปปเปอร์สูตรดั้งเดิมเลยทีเดียว ที่เก๋มากคือขณะนี้มีโปรโมชันพิเศษที่นำ 2 ชิ้นความอร่อยที่แตกต่างให้เราเปรียบเทียบรสชาติของแพลนต์เบส วอปปเปอร์ จับคู่กับวอปปเปอร์ ในราคาเพียง 299 บาทอีกด้วย (FB : [BurgerKingThailand](https://www.burgerking.co.th), www.burgerking.co.th)



สำหรับข้าวแ่งตำรับ **KHAO** เครื่องเคียงพิเศษประจำปี “ม้าฮ้วน”

“Khao” ร้านอาหารไทยร่วมสมัยระดับมิชลินสตาร์ พร้อมส่ง “สำหรับข้าวแ่ง” ต้อนรับหน้าร้อน ปีนี้พิเศษมีเครื่องเคียงเมนูใหม่ที่ประยุกต์มาจากตำราโบราณอย่าง “ม้าฮ้วน” อาหารว่างเก่าแก่ของไทยที่หากินยากมาเพิ่มรสชาติให้กับข้าวแ่งได้อย่างลงตัว

ข้าวแ่งสูตรเฉพาะของร้าน Khao พิถีพิถันด้วยการคัดสรรข้าวเสาไห้คุณภาพดีจากสระบุรีมาหุงด้วยกรรมวิธีพิเศษที่เรียกว่า “หุงพอบเป็นตากบ” แล้วนำมาขัดยางอย่างเบามือจนได้เมล็ดข้าวที่เรียงตัวสวย นำไปนึ่งจนข้าวสุกเต็มที่แล้วจึงอบควันเทียนก่อนแช่น้ำลอยดอกมะลิให้ความหอมเย็นชื่นใจ เสิร์ฟพร้อมเครื่องเคียง อาทิ **ลูกกะปิ** ทำจากกะปิชั้นดีห่อใบตองย่างไฟกลั่นคาวก่อนโขลกกับเครื่อง **หอมแดงใส่ปลา** เลือกใช้เฉพาะหอมโทน ใส่ไส้ที่ทำจากเนื้อปลาช่อนอย่างโขลกจนฟู **หัวไชโป๊ผัดหวาน** ใช้หัวไชโป๊ชั้นดีผัดกับน้ำตาลโตนดและน้ำมันหอมเจียวจนเข้าเนื้อ **ไข่แดงเค็มชุบแป้งทอด** เครื่องเคียงชิคเนเจอร์ของร้าน Khao ใช้ไข่แดงเค็มไซยามาปั้นเป็นเม็ดเล็กๆ ชุบแป้งทอด **ปลายี่สิบผัดหวาน** รสหวานมัน **หมูฝอย** โรยหอมเจียวเพิ่มกลิ่นหอม **พริกหยวกทอดใส่** เนื้อหมูบดผสมเนื้อกุ้งสับ และ **ม้าฮ้วน** เครื่องเคียงพิเศษประจำปีที่น่ามาประยุกต์ เติมปลาอินทรีเค็มทอด ผสมหมูบด มันหมู รากผักชี กระเทียม และพริกไทย เติมไข่ไก่กับหัวกะทิ คลุกเคล้าให้เข้ากัน จากนั้นนำไปใส่ถ้วยตะไล เพิ่มรสชาติด้วยเนื้อปู ฉาบไข่ไก่บนหน้า แล้วนึ่งจนสุก เสิร์ฟพร้อมผักและผลไม้สดเพิ่มรสสัมผัสและความสดชื่น อาทิ แตงกวา มะม่วงดิบ และกระชายสด

ไปชิมข้าวแ่งตำรับ Khao ได้จนถึงวันที่ 31 พฤษภาคม 2564 ที่ Khao สาขาเอกมัยและสาขาเพลินจิต ราคาเริ่มต้น 450 บาทต่อชุด หรือเดลิเวอรี่ ราคา 790 บาทต่อชุด (ส่งจองได้ที่ Line : @khao)



BUSINESS SET LUNCH ที่โรงแรมสินธร เคมปินสกี กรุงเทพ

ใครที่กำลังมองหามื้อกลางวันอร่อย บรรยากาศดี เหมาะกับช่วงเวลาที่เร่งรีบ นัดกัน เลย์ที่ห้องอาหารเพลอริช โรงแรมสินธร เคมปินสกี กรุงเทพ เพราะขณะนี้ **Business Set Lunch** เช็ตเมนูมื้อกลางวันในราคาสุดคุ้ม เช่น เช็ตเมนูอาหารไทยที่มีเมนูเรียกน้ำย่อย ให้เลือกทั้ง **ต้มยำเห็ด** **ยำถั่วพู** หรือ **แกงผักรวมปลากรอบ** ตามด้วยอาหารจานหลักที่มี



ให้เลือกทั้ง **แกงกะหรี่ไก่** **ผัดปลากะพง** หรือ **เนื้อวากิวผัดกะเพรา** จบด้วยของหวานอย่าง **ทาร์ตแอปเปิ้ลหรือส้ม**

นอกจากนี้ยังมีเช็ตเมนูสไตล์ตะวันตก ให้เลือกอย่างเช่น **สลัดควีน** **สลัดสโตร์กริก** **ซูปลีอบสเตอร์** **พาสตาสดของสด** **กริลล์-พอร์คชอป** **สเต็กแซลมอน** ให้ได้อิ่มอร่อยอีกด้วย เช็ตมื้อกลางวันขายทุกวันจันทร์-ศุกร์ 11.30-14.30 น., เช็ต 2 คอร์ส ราคา 490 บาท ++ และเช็ต 3 คอร์ส ราคา 580 บาท ++ โทร. 0-2095-9999



มือนี้สัมผัสที่ IN THE PINK @BLUNOS

นับเป็นสีสันรับลมร้อนที่กำลังมาเยือนเมื่อร้านของเชฟมาร์ติน บลูโนส เชฟหมวดอาหารมดดี ได้ปรับพื้นที่บนชั้น 14 จิมสรวายน้ำของโรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร กรุงเทพฯ ให้กลายเป็นพื้นที่สัมผัสสุดใส ให้เราได้ไปเช็กอินถ่ายรูปสวยและลิ้มลองเมนูสุขภาพสุดชิค

In The Pink @Blunos คือคอนเซ็ปต์น่ารักที่เชฟมาร์ตินอยากให้เรากลายเครียดไปกับบรรยากาศสนุกๆ และอิมเมจไปกับเมนูอร่อย เสริมอาหารดีสุขภาพดีที่ใช้ผลไม้ท้องถิ่นตามฤดูกาล และผลไม้นำเข้าเกรดพรีเมียม หลีกเลี่ยงการใช้สีผสมอาหาร เน้นความอร่อยจากธรรมชาติ เพื่อสุขภาพที่ดีจากภายในสู่ภายนอก เหมาะกับการกินอาหารสุขภาพในปัจจุบัน

หลังจากดื่มด่ำกับวิวสวยบนดาดฟ้าแล้ว ห้ามพลาดเมนูที่มีสีสันสนุกสนานตามสไตล์ของเชฟมาร์ตินกับเมนูแรก *Egg & Fries* เมนูไฮไลท์ของเชฟ หน้าตาคล้ายไข่ดาวที่ใช้กรีกโยเกิร์ตแทนไข่ขาว แอปริคอตโพสสิสสมดใสเป็นไข่แดง ราดด้วยน้ำผึ้ง เสริฟกับฝรั่งสดที่ทำหน้าตาให้คล้ายมันฝรั่งทอด ราดด้วยซอสราสป์เบอร์รี่และสตอร์เบอร์รี่ เป็นเมนูน่ารักที่มีโปรตีนและวิตามินเต็มเปี่ยม

สำหรับใครที่ชอบสมูทตี้โวลต์ต้องลอง *The Galaxy* สีสันและลวดลายเหมือนอยู่ในจักรวาลกาแล็กซี่ เติมไปด้วยผลไม้หลากหลายชนิด เช่น กล้วยหอม สตอร์เบอร์รี่ มะม่วงสุก บันผสมกับผงคาร์โบเลตที่ช่วยดูดซับสารพิษในร่างกาย โรยกราโนลา เมล็ดดอกทานตะวัน และถั่วแดงเคี้ยวมัน

อีกขามที่อร่อยไม่แพ้กัน *Tropical Green* ได้สีเขียวจากสาหร่ายสไปรูลินา บันรวมกับกล้วยหอม มะม่วงสุก นมอัลมอนต์ ตกแต่งหน้าตาให้ดูน่ากินด้วยผลไม้สดและกราโนลา *Berry Bliss*

แก้วนี้สัมผัสสุดใส ทำจากมิกซ์เบอร์รี่ บันกับโยเกิร์ตไขมันต่ำสตอร์เบอร์รี่โรยเบอร์รี่และกราโนลา คิมเย็นๆ สดชื่น

ถือเป็นมือที่ได้ทั้งความสุขจากวิวสวยๆ และสุขภาพดีจากอาหารแว่วมาว่าถ้าสรวายน้ำเปิดให้บริการเมื่อไรคงได้เห็นสาวๆ พร้อมใจมาเช็กอินพร้อมชุดทูปิซแน่นอน (FB : blunos bangkok)





TOMOROO เบเกอรี่อร่อยจากเกาหลีใต้

อีกหนึ่งร้านเบเกอรี่สุดฮิตตอนนี้ต้องยกให้กับ “Tomoroo” (โทโมรู) ร้านเบเกอรี่สัญชาติเกาหลีที่โครงการ People Park บนถนนอ่อนนุช

Tomoroo ในภาษาญี่ปุ่นแปลว่า **แสงสว่าง** หรือจะแปลว่า **แสงจากเตาอบ** ก็ได้ ร้านนี้จึงอบวอลไปด้วยความอบอุ่นของขนมอบที่อบสดใหม่จากเตาทั้งวัน โทโมรูที่ประเทศเกาหลีใต้มีอยู่ 10 สาขา โดยมาเปิดที่ไทยนี้เป็นสาขาแรก ทั้งเจ้าของร้านและหัวหน้าเชฟเป็นชาวเกาหลีใต้ ใช้สูตรเดียวกับที่ประเทศเกาหลี โดยใช้วัตถุดิบนำเข้าจากประเทศเกาหลีใต้เป็นหลัก เช่น แป้งสาลี วอลนัต และครีมชีส ขนมทุกชนิดยังปราศจากไขมันทรานส์อีกด้วย

เมนูโดดเด่นของร้านคือเมนูที่มีครีมชีสและวอลนัตเป็นส่วนผสม เช่น **Alligator (เอลลิเกเตอร์)** พายกรอบวอลนัต ชิกเนเจอร์ของร้าน พายกรอบตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม ผิวน้ำวอลนัตบนหน้า ดูแล้วหน้าตาคล้ายจะเข้าพายเนื้อบางกรอบ รสไม่หวานมาก หอมวอลนัตเต็มคำ **Ga Mang-I (ก้ามังจี)** ขนมปังหมักดำ ชีส และวอลนัต ขนมปังสีดำเนื้อนุ่มเหนียวที่ใช้น้ำหมักของปลาหมึก ไล่เป็นครีมชีสผสมกับแป้งให้มีเนื้อสัมผัสเนียนนุ่ม บนหน้าราดด้วยวอลนัตผสมครีมรสสดและหมักดำ เคี้ยวแล้วกรุบกรอบ เป็นเมนูแปลกใหม่มาลอง

ต่อด้วย **Sweet Koguma** ขนมปังมันม่วง เมนูใหม่ที่ขายดี ทำออกมาหน้าตาน่ารัก ทรงเป็นรูปมันม่วง มีผิวนอกสีม่วงให้เนื้อสัมผัสสากๆ เหมือนเปลือกของ มันม่วงจริงๆ เนื้อขนมปังนุ่มแน่น สอดไส้มันม่วงบดผสมครีมชีสหอมหวานมัน **White Cake No.2** เค้กชิกเนเจอร์ของร้าน เค้กสีขาวตกแต่งมาอย่างน่ารัก ด้วยครีมรสสดและสตอร์วเบอร์รี่สด เลเยอร์เค้กเป็นครีมรสสดสลับชั้นกับเค้กวานิลลา กลิ่นหอมหวานน่ากิน

นอกจากนี้ยังมีเมนูพิเศษที่มีขายเฉพาะในไทยอย่าง **พายฟักทองและมะการองมะม่วง** เพราะเป็นผักและผลไม้ที่คนไทยคุ้นเคยและชอบกิน ใครที่คิดถึงประเทศเกาหลีแต่ยังบินไปไม่ได้แนะนำให้ไปลองชิมให้หายคิดถึง (FB : tomoroothailand)

