

Gourmet & Cuisine

กูร์เมท์ แอนด์ คิวซีน

FOOD, TRAVEL & ENTERTAINING MAGAZINE • ISSUE 311 • JUNE 2026 • 100 Bht.

โสมกราวนด์ สดใหม่และอุ่นใจ
FRESH FLAVOR
from Garden

แรงบันดาลใจของคนปลูกผักในเมือง 20
กินโปรตีนมากดีต่อร่างกายจริงหรือ? 58
ชวนเช็กอินโฉมใหม่ The Baptist Phayathai 92

www.gourmetandcuisine.com



มหกรรมการเงินหาดใหญ่ ครั้งที่ 16

MONEY EXPO 2026 HATYAI



งานเดียวที่รวมทุกคำตอบ
ของการสร้าง Wealth ไว้อย่างครบถ้วน

3-5
ก.ค.69

10.00 - 20.00 น.
ชั้น 5 หาดใหญ่ ฮอลล์
เซ็นทรัล หาดใหญ่



สินเชื่อ
สร้างทรัพย์สิน



ลงทุน
เพิ่มความมั่งคั่ง



ประกัน
คุ้มครอง/มั่นคง

ฟรี! สัมมนาเข้มข้นจากวิทยากรชั้นนำระดับประเทศ

สนับสนุนโดย



สแกนที่นี่
เพื่ออัปเดต
ข้อมูลเพิ่มเติม



MoneyExpo.net



ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม

ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหาร และพนักงาน บริษัท มีเดีย แอสโซซิเอตเต็ด จำกัด



Contents

9 Editor Talk

10 Happening June Update

12 G&C Society

20 Cover Story Meet the Gardeners เรื่องสวนของคนปลูกผัก

28 Recipes From Garden to Table จานอร่อยจากผักในสวน

- ◉ Chicken Garden Salad สลัดไก่ย่างบ้านสวน
- ◉ Garden Veggie Beef Rolls with Mango Gochujang Sauce เนื้อมันหมู ซอสโคชูจังมะม่วง
- ◉ Trio Steamed Egg Custard ไข่ตุ๋นสามสี
- ◉ Beer-Braised Beef Brisket เนื้อบริสแก๊ตตุ๋นเบียร์
- ◉ Century Egg Fish Soup with Fresh Coriander ซุปปลาไข่เยี่ยวม้าผักชี
- ◉ Stir-Fried Udon with Tom Yum Goong Sauce อุด้งผัดซอสต้มยำกุ้ง

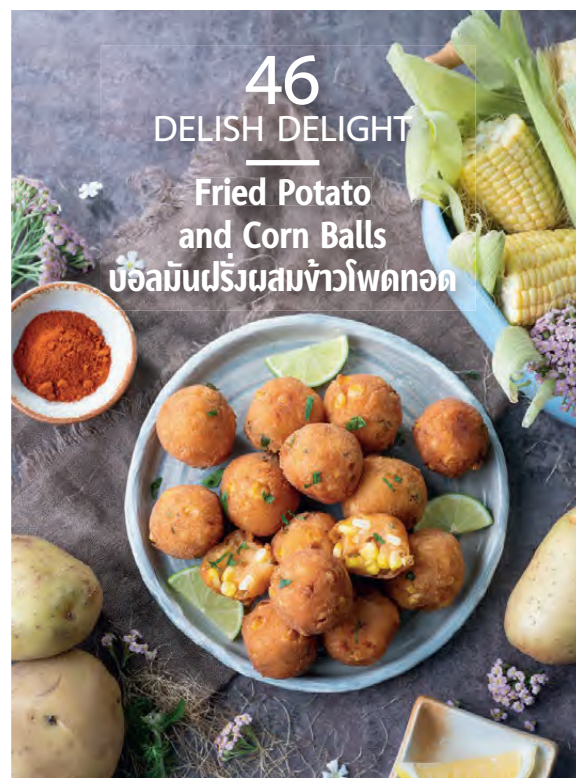
Food & Drink

- 38 Home Gourmet
Swetschgenkugen
เค้กลูกพลัม
- 40 Drinks
Refreshing Thai Herbal
สดชื่นด้วยสมุนไพรสไตล์ไทย
- 42 Eat Well Live Well
Kimchi Pork Pan-Fried Bao
เป่าจี้หมูกิมจิ
- 44 Chef's Signature Dish
แซฟเบนท์ แฮ้ง Seasoning 36
วิศวกรหนุ่มผู้ปลุกปั้นแซฟเบนท์ไทยสุดฮอต

- 46 Delish Delight
Plant-Based Bites
เคี้ยวเพลินกับของว่างสไตล์วีแกน
- ◉ Crispy Fried Eggplant with
Vegan Meat Filling
มะเขือม่วงทอด
สอดไส้เนื้อแพลนต์เบส
 - ◉ Crispy Fried Mixed
Mushrooms
เห็ดรวมทอดกรอบ
 - ◉ Fried Potato and Corn Balls
บอลมันฝรั่งผสมข้าวโพดทอด
- 50 Simply Sweet
Bolo De Laranja
โบลูเดอลารันชา

Interview

- 54 Special Guest
อาหารคือศิลปะที่ไม่จำเป็นต้อง
เฟอร์เฟกต์ในแบบ
เจมส์ แอนโฟเน่
- 56 Food in Biz
Five Star จากร้านไถ่ย่างในตำนาน
สู่ Lifestyle Food Brand





Articles

58 Food for Life
โปรตีนสูงไม่ได้แปลว่าดีเสมอ:
ความจริงที่ต้องรู้ก่อนกินเพิ่ม

62 Menu Digest
Karē-Japanese Curry
แกงกะหรี่ญี่ปุ่น

Shopping & Design

52 Party@Home
Beach Yogurt

Miscellaneous

64 Nice to Know
เก็บแบบนี้รับรอง Fresh!

106 Last But Not Least
การประหยัดอย่างฉลาด
สร้างความสุขที่ยั่งยืน

News & View

96 Events

100 What's On

104 News

Eating Out & Traveling

68 Eating Out

G&C Recommendation

- ๑ บ้านนอกเจ้ากรุง *City Edition* ชิมอาหารไทย-อีสานสไตล์ฟิวชัน
ในบ้านหลังที่สองของคุณจอม
- ๑ BIMBO *Pizza & Jospir* สาขา 2 หอมกลิ่นเตาถ่าน ที่สุขุมวิท 26
- ๑ S&P 1973 *Rabbit Bar Pop-Up Cafe* สัปดาห์คาเฟ่ในเทว
จงเจ้าชายกระต่ายที่ MBK Center
- ๑ Shokudo Maeno มื้อกลางวันสุดพิถีพิถันจากเชฟมาเอโนะ
- ๑ Udon Tayuto พิกัดใหม่ของคนรักอุด้งเส้นสด
- ๑ Baoya Herb Cafe คาเฟ่สไตล์จีน ดีทั้งบรรยากาศและความเฮลท์ตี้ในทีเดียว
- ๑ Xim *Xplorimental Bar* ที่ชวนค้นหารสชาติทั้ง 4 วน
- ๑ Flats & Flow ร้านอร่อยจากแปงแฟลตเบรตที่สุขุมวิท 20
- ๑ Toro Tora Bangkok ปลุกคำค้นให้คลั่งกักที่ร้าน *Spanish Izakaya*

78 Gourmet Spotlight

Café Amazon Experience

แฟลกชิปสตรีโคมใหม่และใหญ่ที่สุดในไทย ใจกลางอารีย์

80 Legendary

In the Mood of Hong Kong

82 Foodie Picks

5 ร้านเด็ดสุดฮิตที่ต้องเชฟเจ้าลิสต์ด่วน

86 Places

- ๑ เต็มเต็มทุกไลฟ์สไตล์กับการพักผ่อนแบบพรีเมียม
ในราคาคู่ค่าที่ GO Hotel บ้านจาง
- ๑ Andaz One Bangkok โรงแรมไทยโมเดิร์น
ติดแกลม ที่โครงการ One Bangkok

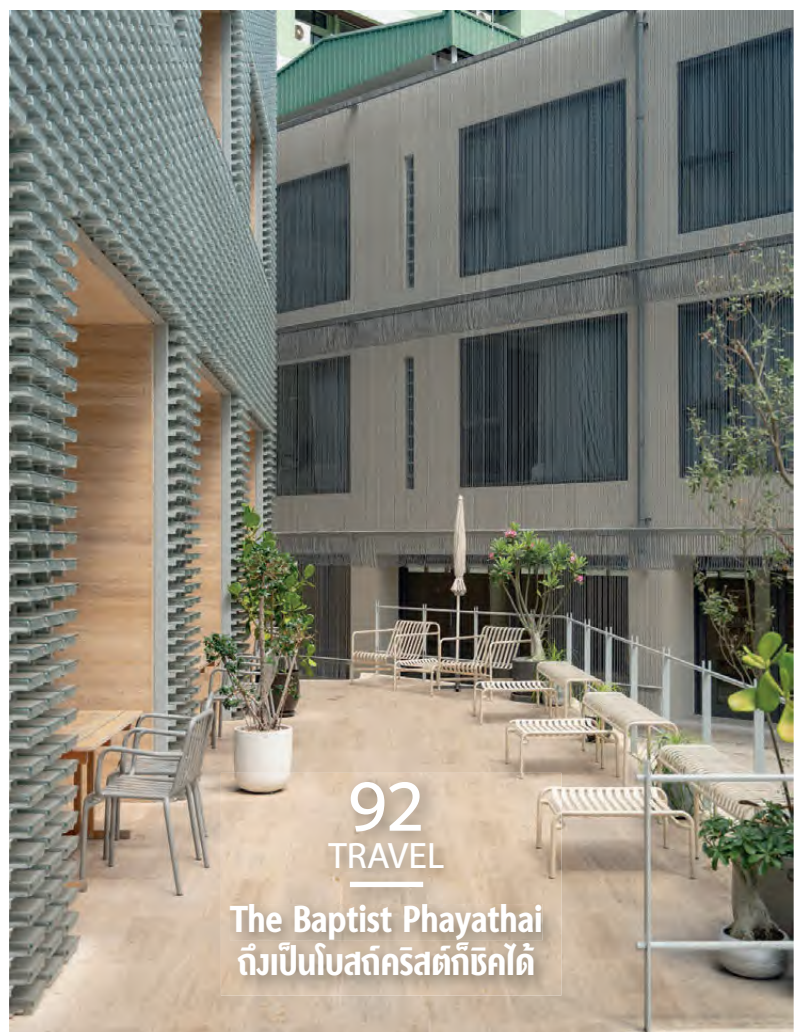
90 Wellness

เดินสวนลมๆ ให้คุ้มทั้งกายใจ

92 Travel

The Baptist Phayathai

ถึงเป็นโบสถ์คริสต์ก็ชิลได้



เจ้าของ
ประธานกรรมการบริหาร
บรรณาธิการผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา
ประธานฝ่ายการเดิน
กรรมการบริหาร

บริษัท มีเดีย แอสโซซิเอตเต็ด จำกัด
สันติ วิริยะรังสฤษฎ์
สันติ วิริยะรังสฤษฎ์
สมภกร วิริยะรังสฤษฎ์
ณิต วิริยะรังสฤษฎ์ ภาคนี้ วิริยะรังสฤษฎ์
ภริตา 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
รองหัวหน้ากองบรรณาธิการ
นักเขียนอาวุโส
กองบรรณาธิการ

ภริตา วิริยะรังสฤษฎ์
สุนล ว่องวงศ์ศรี
รัชวีวรรณ เหล่าบุญจตุตถกุล
พีชกา ยะหัตตะ
หทัยชนก ารณะ
อัมมิจา สังขัยม อินทรา สาสี เบญจวรรณ สิมพาสีศรี

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

PARITA VIRIYARUNGSARIT
SUMON WONGWONSRI
RATCHANEewan LAONUTWUTTHIKUL
PICHKA YAHATTA
HATHAICHANOK JARANA
INGJIRA SANGYANG, INTIRA SALEE, BENJAWAN SUNGPASIT

กองบรรณาธิการฝ่ายอาหาร
สตีลิสต์
หัวหน้าช่างภาพ
ช่างภาพอาวุโส
ช่างภาพ

จันทร์ทิพย์ แซ่เอี้ยว ศรวิษฐ์ พงศ์จักรพานิช
กุลกณิษ เกศกะงาม ขวัญจิรา ทิพย์กุลรัตน์
กวัน ทองสมบุญ
มณีนันท์ ไตสดี อภิชาติ วรรณะวิทย์
วิวัฒน์ กัญญ์วดี วุฒิพนธ์ คณิศรสุภา
ณิชา สุวรรณเพราพรศรี

FOOD SPECIALISTS
STYLISTS
CHIEF PHOTOGRAPHER
SENIOR PHOTOGRAPHERS
PHOTOGRAPHERS

JUNTIP SEA-AEW, SORAWIT PONGJAKPANIT
KUNKANIT KESKANGAM, KWANJIRA TIPPAYAKULRAK
KAWIN THONGSOMBOON
NOPPARAT TOSATI, APICHART WANNAWAL
VIVAT PAIVIMUT, WUTTHIPONG KHANUENGINSUPHAPHON,
NATCHA SUWANPRAOPRERD

คอนกรีตนิวตอร์

นุชนันท์ โอสทานนท์ ดร. รสสุคนธ์ มกรณีนี
อ. เกรียงไกร ยมมาศ พรสริณ รุ่งเจริญกิจกุล
ผศ. ดร. จิตตรา หัตถโกศล หอรัญ รุ่งกิจอนันต์
จิตรชัย แป้นไพธักาน

CONTRIBUTORS

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

ที่ปรึกษา

วนิดา วนะภูติ นัจอร สิงขัมภกร
พลอยจาริส ประทีปฐโกมล พฤกษ์ สัมพันธ์วรบุตร
ผศ. ดร. นัจพล ตั้งสุภูมิ

CONSULTANTS

WANIDA VANAPUTI, BANG-ORN SANGMUNGKORN,
PLOYCHARAS PRAGATTAKOMOL, PRUEK SUMPANTWORABOON,
ASST. PROF DR. NATTAPOL TANGSUPHOM

เลขานุการกองบรรณาธิการ
ผู้ช่วยอธิการ
ออกแบบรูปเล่ม
ผู้จัดการฝ่ายพัฒนาศักยภาพและการตลาด
ประสานงานฝ่ายพัฒนาศักยภาพและการตลาด
ผู้จัดการส่วนโฆษณา
ผู้ช่วยผู้จัดการส่วนโฆษณา
ฝ่ายโฆษณา

อติพร ยิงสว่าง
เครือวัลย์ อังระพานารต
บริษัท เวอร์โก อาร์ต กิลด์ จำกัด
ภาคนี้ วิริยะรังสฤษฎ์
นัลลิกา แย้มสุข
พาดนี อ่อนฉนวน
พอพล โกศลวนิช กนกทิพย์ เหมระโพ
ธัญญลักษณ์ อมรค์ทอง

EDITORIAL SECRETARY
PROOFREADERS
DESIGNER
BUSINESS DEVELOPMENT & MARKETING MANAGER

ATIPORN YANGSAWANG
KRUAWAN TEERAPODIJANART
VIRGO ART GUILD CO., LTD.
PAKANEE VIRIYARUNGSARIT
MUNLIKA YAMSUK
POTJANEE ONCHALUANY
PHORPHON KOSONWANIT, KANOKTIP HEMRUMPAI
THUNYALUK ANONGTHONG

เลขานุการฝ่ายโฆษณา
ประสานงานฝ่ายโฆษณา
โทรศัพท์สายตรงฝ่ายโฆษณา
โทรสาร
ผู้จัดการฝ่ายผลิต

น้ำผึ้ง วิวัฒน์ชัยสกุล
ศศิวิมล ศรีพิมพ์
0-2691-4133-5, 0-2691-5752
0-2275-7658
บุญญา อรณุต

ADVERTISING SECRETARY
ADVERTISING COORDINATOR
DIRECT LINE
FAX
PRODUCTION MANAGER

NAMPUENG WIWATCHAISAKUL
SASIWIMON SRIPIM
0-2691-4133-5, 0-2691-5752
0-2275-7658
BOONYA ORAMOOT

ฝ่ายสมาชิก

อัมพร แสงทอง รัตติกาฬ ห่วงแก้ว

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

SUBSCRIPTION

AMPHORN SAENGTHONG, RATTIKARN HAUNGKAEW

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

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

Editor Talk

สวัสดิ์คุณผู้อ่านทุกท่านค่ะ หากย้อนความทรงจำ (นานสักหน่อย) สมัยดิฉันยังเรียนประถม คอนเซ็ปต์ของการปลูกผักสวนครัวเป็นอะไรที่ใกล้เคียงว่าทุกวันนี้มาก โรงเรียนยังสอนวิชาปลูกผัก เมื่อผักโตก็เก็บไปปรุงอาหาร หรือเพียงโยนเมล็ดผลไม้ลงดินก็โตขึ้นได้อย่างง่ายดาย แต่ในปัจจุบันที่ไลฟ์สไตล์แบบเมืองขยายตัวต่อเนื่อง ที่อยู่อาศัยเปลี่ยนเป็นรูปแบบแนวตั้ง พืชผักหาซื้อง่ายทั้งจากร้านค้าและออนไลน์ การปลูกผักสวนครัวก็ดูจะเป็นเรื่องไกลตัว แต่ก็เชื่อว่าจะเป็นเช่นนั้นเสมอไป

G&C ฉบับนี้พาคุณผู้อ่านออกสำรวจแนวคิดในการปลูกผักสวนครัวอีกครั้งในแบบร่วมสมัย เพื่อค้นหาเสน่ห์อันเรียบง่ายและประโยชน์ที่ได้จากการปลูกผักสวนครัว ใน **Cover Story** พาชมสวนครัวหลากสไตล์ ตั้งแต่สวนภายในบ้าน สวนเล็กๆ ที่ขยายตัวสู่ฟาร์ม และสวนผักออร์แกนิกบนดาดฟ้าโรงแรมที่สะท้อนแนวคิดเพื่อความยั่งยืนอย่างเป็นรูปธรรมตามด้วยเมนูอร่อยสไตล์ Farm to Table ชวนอ้มท้องและอุ่นใจใน **Recipes**

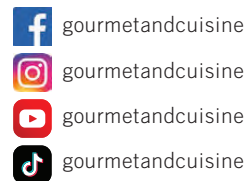
จากนั้นมาลิ้มรสความอร่อยของผักให้มากกว่าที่เคยไปกับหลากหลายเมนูที่เราคัดสรรมา เริ่มจาก **Drinks** แจกสูตรสมูทตี้สไตล์ไทยที่ดื่มเมื่อไหร่ก็สดชื่น **Delish Delight** สบายท้องไปกับของว่างฉบับวีแกนที่ให้สัมผัสเคี้ยวอร่อยจากพืช **Foodie Picks** เสาะหาเมนูผักอร่อยๆ มาเสิร์ฟให้แล้ว ดีทั้งรสชาติและสุขภาพให้ตามรอยกันค่ะ

สำหรับฟู้ดดีพลาตไม่ได้กับ **Chef's Signature Dish** เราพาไปบุกร้าน Chef's Table ที่ฮอตที่สุด Seasoning 36 และพูดคุยกับอดีตทีวีครนหนุ่มผู้ผันตัวมาเป็นเชฟ ตามด้วย **Legendary** ชวนเช็กอินร้านอร่อยระดับตำนานอายุกว่า 70 ปี ที่ฮ่องกง เดสติเนชั่นของนักกิน

ขอให้ทุกท่านเอร์ดีอร่อยกับผักสวนครัวในฉบับนี้ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

ภริตา วิริยะรังสฤษฎ์

บรรณาธิการบริหาร



JUNE Update



Nutella® Peanut รสชาติใหม่จาก Nutella® ใส่ออกว่า 60 ปี

อีกข่าวน่าตื่นเต้นในเดือนที่ผ่านมาของฝั่งอเมริกา Nutella ประกาศเปิดตัวรสชาติใหม่เป็นครั้งแรกในรอบ 60 ปี ในชื่อ Nutella® Peanut โดยบริษัทแม่อย่าง Ferrero เผยว่ารสชาติใหม่นี้เป็นการผสมผสานความเข้มข้นครีมมี่ของ Nutella® เข้ากับรสชาติของถั่วลิสงคั่วแสนอร่อยแบบเก็นตัน ซึ่งแฟน ๆ เรียกขานกันมาหลายปี แต่แม้จะเพิ่มใหม่เข้ามาทางแบรนด์ก็ยังคงคาแรกเตอร์ของ Nutella® เอาไว้ ทั้งรสเฮเซลนัต และช็อกโกแลตอันเป็นเอกลักษณ์ โดยตอนนี้เริ่มวางจำหน่ายแล้วในสหรัฐอเมริกา

อยากลองชิมแล้วเหมือนกัน
ที่มา <https://www.ferrero.com>,
www.foodandwine.com

Happening

เรื่อง > Pich Y.

Sri's Room-ห้องของศรี จำลองร้านตัดเย็บเสื้อผ้า ของศรีตราดไว้ที่สยามพารากอน

หลังจากเราเห็นอัปเดตมาตลอดตั้งแต่ปลายปี ในที่สุด Sri's Room-ห้องของศรีก็เปิดตัวอย่างเป็นทางการแล้วที่สยามพารากอน เมื่อเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา สำหรับคอนเซ็ปต์ของบ้านหลังที่สองเป็นการชวนไปสัมผัสอดีตของศรีตราด ตัวละครหญิงในวัย 27 ปี ด้วยการจำลองร้านให้เป็นร้านตัดเย็บเสื้อผ้าในกรุงเทพฯ ของศรีตราดที่มีห้องครัวอยู่ด้านหลัง เสิร์ฟทั้งเมนูภาคตะวันออกที่เป็นชิกเนเจอร์ และเมนูพิเศษเฉพาะสาขานี้ โดยพื้นที่ชั้นลอยถูกออกแบบให้เป็นเซฟท์เฮล และมิโซนบาร์เสิร์ฟค็อกเทลที่ได้แรงบันดาลใจจากดนตรีในยุค 70-80

ไปเยี่ยมห้องของศรีได้ที่ชั้น G สยามพารากอน
Instagram : @srisroom



Get to know Bianca

พี่เบียงก้าคนสวยของน้องเบียร์ Butterbear

นี่ไม่ใช่มินิ-มูตา ผักบุ้ง-กุ้งนาง หรือกาสะลอง-ซ้องปิบ แต่คือ 2 พี่น้อง Butterbear-Bianca Bear ล่าสู่น้องเนยเพิ่งงงมือพี่สาวขนตาองุ่น “เบียงก้า” มาเปิดตัวอย่างเป็นทางการที่ร้าน Butterbear สาขาเอ็มสเฟียร์ให้พ่อหมีแม่หมีได้รู้จักตัวจริงสักที หลังจากที่เคยเห็นผ่านแพ็คเกจขนมของแบรนด์มานาน สตรีของสองสาวก็น่ารัก นอกจากคาแรกเตอร์แตกต่างชัดเจน เพราะเบียงก้าเป็นสาวเรียบร้อยสวยหวาน ไม่แสบซนเหมือนน้อง การปรากฏตัวของเธอยังทำให้จักรวาล Butterbear เผยโฉมครบทีมทั้งน้องเนย พี่เบียงก้า พี่อปปี้ และซันเดย์เบิร์ด

แถมตอนนี้เมนูบัตเตอร์ต็อกของที่ร้านก็ไวรัลสุดๆ กรอบนอกเนื้อในหนึบฉ่ำเนย กินเพลินแบบหยุดไม่ได้ ใครอยากลองแนะนำ ให้ไปเร็วหน่อย เพราะของอร่อยหมดไว!

เครดิตภาพ Butterbear

