

Gourmet & Cuisine

กูร์เมต์ แอนด์ คิวซีน

FOOD, TRAVEL & ENTERTAINING MAGAZINE • ISSUE 312 • JULY 2026 • 100 Bht.

THE PROBIOTIC era

อาหารสุขภาพมาแรงแห่งปี

5 สดุดนียมโพรไบโอติกส์ 26
Turkish Eggs ทองพล ตันทอสถีย 50
บราวนี่ข้าวหอม 54

www.gourmetandcuisine.com



มหกรรมการเงินหาใหญ่ 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 ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและพนักงาน บริษัท มีเดีย แอสโซซิเอตเต็ด จำกัด



26
COVER STORY

Everyday Probiotics กินอย่างไรให้ลำไส้แข็งแรง



36
RECIPES

Egg Greek Yogurt Sandwich แซนด์วิชไข่กรีกโยเกิร์ต

Contents

10 Editor Talk

12 Happening
It's JULY!

14 G&C Society

24 Trend Eater

Food x Fashion

เสน่ห์ไร้ขอบเขตของโลกยุคใหม่ที่สนิยมและไลฟ์สไตล์หลอมรวมเข้าด้วยกัน

26 Cover Story

Everyday Probiotics

กินอย่างไรให้ลำไส้แข็งแรง

36 Recipes

Great Food, Good Gut

อร่อยดีมีประโยชน์ต่อลำไส้

◦ Egg Greek Yogurt Sandwich แซนด์วิชไข่กรีกโยเกิร์ต

◦ Konjac Noodle & Kimchi Salad สลัดเส้นบุกกิมจิ

◦ Crispy Tofu and Natto เต้าหู้ทอดกับนัตโตะ

◦ Hot Gangnam Style Tempeh Tacos ทากัเทมเป้กัซนัมสไตล์

◦ Grilled Sea Bass with Miso Sauce ปลาทะเลย่างซอสมิโสะ

◦ Braised Beef Short Ribs with Beer & Sauerkraut เนื้อร่อนซี่โครงต้นเบียร์และซาว์เคราต์

Food & Drink

- 46 Home Gourmet
Mostachón
เค้กเมอแรงก์ของอเมริกาใต้
- 48 Drinks
Mead Love
เสน่ห์ของไวน์น้ำผึ้ง
- 50 Eat Well Live Well
Turkish Eggs (Çilbir)
with Simple Green Salad
ไข่ดาวน้ำบนโยเกิร์ตสไตล์ตุรกี
- 52 Chef's Signature Dish
Onggi เรื่องราวและศิลปะ
แห่งการหมักดองของเกาหลี เชฟ Injin Kim
- 54 Delish Delight
Thai Sweet Fermented
Rice Dessert
ของหวานจากข้าวหมาก
- ◉ Khao Mak Richly Brownie
บราวนี่ข้าวหมาก
 - ◉ Khao Mak Panna Cotta
พานนาคอตตาข้าวหมาก
 - ◉ Khao Mak Butter Tteok
บัตเตอร์ต็อกข้าวหมาก

- 58 Simply Sweet
Cashew Nuts Bars
แคชวู้นัตบาร์

Interview

- 60 Special Guest
เบื้องหลังทุ่ง-กรรณิการ์ ทองแก้ว
เชฟอาหารสเปนผู้คว้า
Lifetime Achievement
Award 2026
- 62 Food in Biz
อร-กนกกาญจน์ มธุรส
ความเชื่อมั่นในรสชาติที่พา
April's Bakery สู่ความสำเร็จ
- 64 Inspired
อริคม ลากน้ำพา
เมื่อร้านไทยในอเมริกาพา “มัดไทย”
ไป Coachella



66 FOOD FOR LIFE

ไกลซีน (Glycine)
กับการช่วยให้การนอนหลับดีขึ้น
กรดอะมิโนขนาดเล็กที่อาจช่วยให้
เข้านอนใหม่สดชื่นกว่าเดิม



70 NICE TO KNOW

ไถ้...ไถ้
ความอร่อยที่ไม่ไถ้กา



Articles

66 Food for Life
ไกลซีน (Glycine)
กับการช่วยให้การนอนหลับดีขึ้น
กรดอะมิโนขนาดเล็กที่อาจช่วยให้
เข้านอนใหม่สดชื่นกว่าเดิม

68 Menu Digest
Shabu & Sukiyaki

Miscellaneous

70 Nice to Know
ไถ้...ไถ้
ความอร่อยที่ไม่ไถ้กา

114 Last But Not Least
การใช้ชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี
ท่ามกลางความไม่แน่นอน

News & View

104 Events

108 What's On

112 News

Eating Out & Traveling

74 Eating Out

G&C Recommendation

- ◉ Halfie by Groob Groobb ซีฟู้ดคุณภาพสู่จานสดอร่อย
- ◉ Giglio Trattoria Fiorentina อบอุ้นไฟด้วยรสชาติอิตาลีแท้
- ◉ ตรอกมะระกา ร้านก๋วยเตี๋ยวไก่ทะเลแห่งใหม่ของ iberry Group
- ◉ The Stone ร้านอุด้งหม้อหินร้อนแห่งแรกในเมืองไทย
- ◉ Twist & Fork Pasta ร้านพาสตาสุดโอบมีในตึกเก่ากลางพระนคร
- ◉ ลิ้มรสอาหารใต้แบบถึงเครื่องพริกแกงที่ รสเมรี
- ◉ Niku Niku Oh!! Kome แฮมเบิร์กร้านดังจากเชียงใหม่มาปักหมุดในกรุงเทพฯ
- ◉ ShineDine Thai Cuisine ชวนลิ้มรสเสน่ห์อาหารไทยในแบบ “ชาวยุโรป”
- ◉ จั๊ตเทีย จากรสมือของแม่แทนสู่ร้านอิตาลีที่บู๊ในกลางอารีย์
- ◉ DonGang (โดนแกง) ร้านอาหารใต้รสคนกระบี่กลางทองหล่อ

86 Gourmet Spotlight

Bene Bene

มีติใหม่จอร์เจียฟู้ดไทยในอาหารอิตาลี

88 Legendary

เอี้ยะแซ กลิ่นกาแฟและเรื่องเล่าแห่งเยาวราช

90 Foodie Picks

ฉลองวันไท่ท้อดสากลด้วย
5 ร้านไท่ท้อดหลากหลายสไตล์

94 Places

- ◉ Stupid Stay
Art Hotel 6 ห้องในตึกเก๋ย่านเจริญนคร
- ◉ ใช้ชีวิตกลางกรุงฯ แบบมีสไตล์ที่
Aira Hotel Bangkok

98 Wellness

ฮัลกาย ฮัลใจ ในอ่าวหยกระดับจักรพรรดิ
หนึ่งเดียวในไทยที่ ปรารถนา เวลเนส สหคลินิก

100 Travel

Cave Fantasy

เรื่องสนุกในดินแดนแฟนตาซี



เจ้าของ
ประธานกรรมการบริหาร
บรรณาธิการผู้พิมพ์ผู้โฆษณา
ประธานฝ่ายการนิตยสาร
กรรมการบริหาร

บริษัท มีเดีย แอสโซซิเอตเต็ด จำกัด
สันติ วิริยะรังสฤษฎ์
สันติ วิริยะรังสฤษฎ์
สมภรณ์ 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 เหล่าณัฐวุฒิกุล
พิจิกา ยะหัตตะ
หทัยชนก ารณะ
อัมมิจา สังขัยม อันทิรา สาสิ เบญจวรรณ สิมพาสีห์

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

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

กองบรรณาธิการฝ่ายอาหาร
สไตลิสต์
หัวหน้าช่างภาพ
ช่างภาพอาวุโส
ช่างภาพ

จันทร์ทิพย์ แซ่เอี้ยว ศรวิษฐ์ พงศ์จักรพานิช
กุลกณิษ เกศกะงาม ขวัญจิรา ทิพย์กุลลักษณ์
กวัน ทองสมบุญ
บมรินทร์ ไตสดี อภิชาติ วรรณะวิทย์
วิวัฒน์ กัยวิมุติ วุฒิพนธ์ คณิศรกุลผล
นัชชา สุวรรณไพเราะ

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 โอสตานนท์ ดร. รสสุคนธ์ มกรณีน
พรสรัญ รุ่งาริยกิจกุล ผศ. ดร. จิตตรา หัตถโกศล
พล ตันพาสัตยัส พัตนพนธ์ แสงธรรม

CONTRIBUTORS

NUTCHANAND OSTHANOND, DR. ROSSUKON MAKARAMANI,
PORNSRUN RUNGCHAROENKITKUL,
ASST. PROF DR. CHATRAPA HUDDHAGOSOL, PHOL TANTASATHIEN,
PAT SANGTHUM

ที่ปรึกษา

วนิดา วนะภูติ นักร สันติวิกรม
พลอยจาริส ประกิตกุลไพศาล สัมพันธ์นุตร
ผศ. ดร. นิฐพล ตันสุภูมิ

CONSULTANTS

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

เลขานุการกองบรรณาธิการ
ผู้ช่วยบริหาร
ออกแบบรูปเล่ม
ผู้จัดการฝ่ายพัฒนาศักยภาพและการตลาด
ประสานงานฝ่ายพัฒนาศักยภาพและการตลาด
ผู้จัดการส่วนโฆษณา
ผู้ช่วยผู้จัดการส่วนโฆษณา
ฝ่ายโฆษณา

อติพร ยิงสว่าง
เครือวัลย์ อึ้งพานารต
บริษัท เวอร์ก อาร์ท กิลด์ จำกัด
ภาคนี้ วิริยะรังสฤษฎ์
บัลลิกา แชนสุข
พาดิน อ่อนฉนวน
พอมพล โกศลวนิช นกทิพย์ เหมรัตน์
ธัญญลักษณ์ อมรค์ทอง

EDITORIAL SECRETARY
PROOFREADERS
DESIGNER
BUSINESS DEVELOPMENT & MARKETING MANAGER

ATIPORN YANGSAWANG
KRUAWAN TEERAPODJANART
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
บุณยา อรพุด

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 รัตติกาล ห่วงแก้ว

SUBSCRIPTION

AMPHORN SAENGTHONG, RATTIKARN HAUNGKAEW

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

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 ติดต่อบริษัท 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
facebook.com/gourmetandcuisine
gourmetandcuisine

DISTRIBUTION PENBUN DISTRIBUTION CO., LTD. 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
facebook.com/gourmetandcuisine
gourmetandcuisine



International
Taste Institute



จุดเริ่มต้นของความอร่อย

น้ำมันรำข้าว ตราเกสร

การันตีรสชาติ รางวัลระดับสากล

CRYSTAL
TASTE AWARD 2026

รสชาติยอดเยี่ยม ★★★★★ ติดต่อกัน 3 ปี



* รางวัล CRYSTAL TASTE AWARD
(กลุ่มน้ำมัน น้ำส้มสายชู และไขมัน)

มอบให้กับผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มที่ได้รับ
คะแนนสูงสุด 3 ดาว ติดต่อกันเป็นเวลา 3 ปีซ้อน
จากสถาบัน International Taste Institute สถาบันรับรองรสชาติระดับสากล



Editor Talk

สวัสดิคุณผู้อ่านทุกท่านค่ะ อาหารกับสุขภาพเป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ขาด และถึงแม้ว่าวิทยาศาสตร์ค้นพบอะไรใหม่ๆ ก็ยังตอกย้ำว่านอกจากจะแยกกันไม่ขาดแล้ว ยังมีความเกี่ยวพันกันอย่างลึกซึ้ง ลึกจนถึงระดับจุลินทรีย์! ใช่แล้วค่ะ เรากำลังพูดถึงเทรนด์สุขภาพที่มาแรงที่สุดแห่งยุคสมัย The Probiotic Era

แม้จะเหมือนเป็นเทรนด์ใหม่ แต่ที่จริงมนุษย์กินอาหารที่อุดมไปด้วยโพรไบโอติกส์มานานหลายทศวรรษ สุดยอดอาหารโพรไบโอติกส์ล้วนมีมาแต่โบราณ ไม่ว่าจะเป็นโยเกิร์ต กิมจิ หรือซาวร์เคราต์ แต่การค้นพบใหม่ทำให้เราได้ว่า นอกจากอาหารเหล่านี้จะดีต่อระบบลำไส้แล้ว ไมโครไบโอมหรือนิเวศของจุลินทรีย์ในลำไส้ยังส่งผลต่ออีกหลายส่วนในร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นระบบภูมิคุ้มกัน ผิวพรรณ อารมณ์ กระทั่งการเอจิง ติดตามรายละเอียดได้ใน **Cover Story**

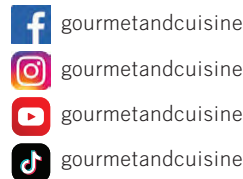
อีกเหตุผลที่เรารักอาหารอุดมโพรไบโอติกส์ เพราะนอกจากดีต่อสุขภาพ ยังอร่อยและนำมาทำเมนูได้หลากหลายอีกด้วย **Recipes** ชวนทำเมนูโฮมเมดที่อุดมไปด้วยโพรไบโอติกส์ ทั้งอร่อยและดีต่อสุขภาพ ส่วน **Delish Delight** ชวนจับ “ข้าวหมาก” ขนมหวานไทยจากกระบวนการหมัก มาแปลงโฉมเป็นขนมหวานร่วมสมัยให้อร่อยง่ายยิ่งขึ้น

ในเดือนนี้เรายังมีคอลัมน์ใหม่มาฝากคุณผู้อ่านถึง 2 คอลัมน์ด้วยกัน **Trend Eater** เกาะติดเทรนด์ฮอตที่น่าจับตามองในแวดวงกูร์เมต์ ฉบับนี้นำเสนอเรื่องราวของไลฟ์สไตล์ที่ผูกพันโลกอาหารและโลกแฟชั่นเข้าด้วยกัน และ **Inspired** เรื่องราวสร้างแรงบันดาลใจของผู้ที่เลือกเดินในเส้นทางที่แตกต่าง ฉบับนี้พบกับผู้ที่พาเมนู “ผัดไทย” ไปเฉิดฉายในเทศกาลดนตรีระดับโลก Coachella

ขอให้ทุกท่านเพลิดเพลินไปกับเรื่องราวและอาหารอร่อย แล้วพบกันฉบับหน้าค่ะ

ภริตา วิริยะรังสฤษฎ์

บรรณาธิการบริหาร



Smoked Salmon

ชีสเค้กแซลมอนรมควัน

Cheesecake



ส่วนผสม

แซลมอนรมควัน	100	กรัม
ครีมชีสสเปรด	200	กรัม
เกลือบ่น	1/4	ช้อนชา
พริกไทยดำ ไร่ทิพย์ ขวดบิต	1/2	ช้อนชา
ผักชีลาวสับ	1/4	ถ้วย
แครกเกอร์บิต	1 1/4	ถ้วย
เนยเค็มละลาย	1/4	ถ้วย

วิธีทำ

1. ล้างแซลมอนรมควันเป็นชิ้นเล็ก ผสมกับครีมชีสสเปรด
ปรุงรสด้วยเกลือบ่น **พริกไทยดำ ไร่ทิพย์ ขวดบิต 1/4 ช้อนชา**
2. ใส่ผักชีลาวสับ คลุกให้เข้ากัน พักไว้
3. ผสมแครกเกอร์บิต **พริกไทยดำ ไร่ทิพย์ ขวดบิต 1/4 ช้อนชา**
และเนยเค็มละลาย คลุกให้เข้ากัน
4. นำแครกเกอร์ใส่ลงในพิมพ์วงกลมขนาด 4-5 นิ้ว กดให้แน่น
ใส่ส่วนผสมครีมชีสแซลมอน กดเบาๆ ให้เสมอกัน แช่เย็นก่อนเสิร์ฟ
5. เมื่อจะเสิร์ฟ วางใส่จานเสิร์ฟ นำพิมพ์ออก แต่งด้วยแซลมอนรมควัน
บิต **พริกไทยดำ ไร่ทิพย์ ขวดบิต** เล็กน้อย แต่งด้วยผักชีลาว

สายสุขภาพ
ห้ามพลาดกับเมนู
ชีสเค้กแซลมอนรมควัน

ที่เพิ่มความหอมของพริกไทยดำบดใหม่
ด้วยขวดพริกไทยที่มาพร้อมฟันเฟือง
ช่วยบดเมล็ดพริกไทยให้เป็นเกล็ดพริกไทย
สดใหม่ กลิ่นหอม เพิ่มกลิ่นรส
ให้กับแซลมอนรมควัน

