

Gourmet & Cuisine

กูร์เมท์ แอนด์ คิวซีน

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

โขมกราวนด์ สดใหม่และอุ่นใจ
FRESH FLAVOR
from Garden

แรงบันดาลใจของคนปลูกผักในเมือง 20
กินโปรตีนมากดีต่อร่างกายจริงหรือ? 58
ชวนเช็กอินโฉมใหม่ The Baptist Phayathai 92



ชื่อวารสาร : กูร์เมท์ แอนด์ คิวซีน

ฉบับที่ : 311

เดือน : มิถุนายน

พ.ศ. : 2569

สาระสังเขป

นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับ **Cover Story Meet the Gardeners** เรื่องสนุกของคนปลูกผัก **Recipes From Garden to Table** งานอร่อยจากผักในสวน **Garden Veggie Beef Rolls with Mango Gochujang Sauce** เนื้อบ้านพัก ซอสโคชูจังมะม่วง **Beer-Braised Beef Brisket** เนื้อบริสเก็ตตุ๋นเบียร์ **Stir-Fried Udon with Tom Yum Goong Sauce** อุด้งผัดซอสต้มยำกุ้ง **Food & Drink Home Gourmet Swetschgenkugen** เค้กลูกพลัม **Drinks Refreshing Thai Herbal** สดชื่นด้วยสมุนไพรสไตล์ไทย **Eat Well Live Well Kimchi Pork Pan-Fried Bao** เป่าจีหมูกิมจิ **Delish Delight Plant-Based Bites** เคี้ยวเพลินกับของว่างสไตล์วีแกน **Crispy Fried Eggplant with Vegan Meat Filling** มะเขือม่วงทอด ลอดไส้เนื้อแพลนต์เบส **Crispy Fried Mixed Mushrooms** เห็ดรวมทอดกรอบ **Interview Special Guest** อาหารคือศิลปะที่ไม่จำเป็นต้องเพอร์เฟกต์ในแบบ เจมส์ แอนโพนี **Food in Biz Five Star** จากร้านไถ่อย่างในตำนาน & Lifestyle Food Brand **Articles Food for Life** โพรตีนสูงไม่ได้แปลว่าดีเสมอ : ความจริงที่ต้องรู้ก่อนกินเพิ่ม **Miscellaneous Last But Not Least** การประหยัดอย่างฉลาดสร้างความสุขที่ยั่งยืน **Eating Out & Traveling Udon Tayuto** พิกัดใหม่ของคนรักอุด้งเส้นสด **Baoya Herb Cafe** คาเฟ่สไตล์จีน ดีทั้งบรรยากาศและความเสิร์ฟในทีเดียว **Flats & Flow** ร้านอร่อยจากแบ่งแฟลตเบรดที่สุขุมวิท 20 **Toro Tora Bangkok** ปลูกปลาดิบให้คึกคัก **ร้าน Spanish Izakaya Foodie Picks 5** ร้านผักสุดฮิตที่ต้องเซฟเข้าลิสต์ด่วน **Places** เต็มเต็มทุกไลฟ์สไตล์กับการพักผ่อนแบบพรีเมียม ในราคาคุ้มค่าที่ **GO Hotel** บ้านฉาง **Wellness** เดินสวนลุมฯ ให้คุ้มทั้งกายใจ