

Gourmet & cuisine

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

THE PROBIOTIC era

อาหารสุขภาพมาแรงแห่งปี

5 สูดยอดนิยมโปรไบโอติกส์ 26
Turkish Eggs ของพล ตันทาสัตยธร 50
บราวนี่ข้าวหอม 54

www.gourmetandcuisine.com



ชื่อวารสาร : กูร์เมท์ แอนด์ ครีชีน

ฉบับที่ : 312

เดือน : กรกฎาคม

พ.ศ. : 2569

สาระสังเขป

นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับ **Cover Story** Everyday Probiotics กินอย่างไรให้ลำไส้แข็งแรง **Recipes** Great Food, Good Gut อร่อยดีมีประโยชน์ต่อลำไส้ Egg Greek Yogurt Sandwich แชนด์วิชไข่กรีกโยเกิร์ต Konjac Noodle & Kimchi Salad สลัดเส้นบุกกิมจิ Crispy Tofu and Natto เต้าหู้ทอดกับนัตโตะ Grilled Sea Bass with Miso Sauce ปลากระพงย่างซอสมิโซะ **Food & Drink** Home Gourmet Mostachón เค้กเมอแรงก์ของอเมริกาใต้ **Drinks** Mead Love เสน่ห์ของไวน์น้ำผึ้ง **Eat Well Live Well** Turkish Eggs (Çilbir) with Simple Green Salad ไข่ดาวน้ำบนโยเกิร์ตสไตล์ตุรกี **Delish Delight** Thai Sweet Fermented Rice Dessert ของหวานจากข้าวหมาก Khao Mak Richly Brownie บราวนี่ข้าวหมาก Khao Mak Butter Tteok บัตเตอร์ต็อกข้าวหมาก **Interview** Special Guest เบื้องหลังกั๊ก-กรรณิการ์ กองแก้ว เชฟอาหารสเปนผู้คว้า Lifetime Achievement Award 2026 Inspired อริคม ลาภน่าพา เมื่อร้านไทยในอเมริกาพา “ผัดไทย” ไป Coachella **Articles** Food for Life ไกลซิน (Glycine) กับการช่วยให้การนอนหลับดีขึ้น กรดอะมิโนขนาดเล็กที่อาจช่วยให้เข้าวันใหม่สดชื่นกว่าเดิม **Eating Out & Traveling** Eating Out G&C Recommendation Halfie by Groob Groobb ซีฟู้ดคุณภาพสู่จานสดอร่อย The Stone ร้านอุ้งหม้อหินร้อนแห่งแรกในเมืองไทย ลิ้มรสอาหารใต้แบบถึงเครื่องพริกแกงที่ รสเมรี Niku Niku Oh!! Kome แฮมเบิร์กร้านคิงจากเชียงใหม่มาปักหมุดในกรุงเทพฯ จี๊เกียจากรสมือขอนแก่นสู่ร้านอีสานสไตล์ญี่ปุ่นกลางอารีย์ **Places** ใช้ชีวิตกลางกรุงฯ แบบมีสไตล์ Aira Hotel Bangkok **Wellness** อีลกาย อีลใจ ในอ่างหยกระดับจักรพรรดิ หนึ่งเดียวในไทยที่ ปราชาญา เวลเนส สหคลินิก **Travel** Cave Fantasy เรื่องสนุกในดินแดนแฟนตาซี