

Gourmet & Cuisine - ISSUE 315 - OCTOBER'26 - POWER UP! WITH HIGH PROTEIN เพิ่มพลัง เพิ่มโปรตีน - FOOD, TRAVEL & ENTERTAINING MAGAZINE - 100 BHT.

ชื่อวารสาร : กูร์เมท์ แอนด์ ควีซีน **ฉบับที่ : 315**

เดือน : ตุลาคม **พ.ศ. : 2569**

สาระสังเขป

นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับ **Cover Story** High Protein Spirit! กินโปรตีนอย่างมือโปร **Recipes** Haute Protein อร่อยกับโปรตีนสุดพรีเมียม Salmon Steak with Udon Miso Tofu Cream Sauce สเต็กแซลมอนกับอุด้ง ซอสครีมมิโซะเต้าหู้ Grilled Chicken Tenderloin with Green Sauce สันในไก่ย่างกับซอสพริกเขียว Lamb Steak with Yogurt Dill Sauce สเต็กซี่โครงแกะกับซอสโยเกิร์ต Home Gourmet Les Sablés ขนมคลาสสิกของฝรั่งเศส Drinks Osmanthus Reverie กลิ่นหอมหมื่นลี้ Eat Well Live Well Edamame Lemon Dip ดิปถั่วแระญี่ปุ่นเลมอน **Delish Delight** Go Vegan with Cirio เปลี่ยนผักให้เป็นจานอร่อย Smashed Pea with Lemon & Herb Sourdough Toast โกสต์ถั่วลันเตาบดเลมอน และสมุนไพร Vegan Baked Eggplant with Tomato Lentil Ragu สตูมะเขือม่วงอบกับถั่วเลนทิลและมะเขือเทศ Stuffed Bell Pepper with Quinoa & Chickpea Salad พริกหวานอบกับสลัด วินัว และถั่วชิกพี **Simply Sweet** Goji Berry Cake เค้กเก๋ากี้ Menu Digest Fish Roe Delicacy ไข่ปลาของดี **Interview** Special Guest อร่อย ทำง่าย สไตล์เดนเน่ kenneisbaking Food in Biz ข้าวจานโปรด รสชาติในความทรงจำของ ตุ่น-ประดินันท์ อัครชิโนเรศ **Article** Food for Life ภาวะอ้วนส่งผลต่อสมองอย่างไร และเลือกอาหารอย่างไรให้อิ่มนานขึ้น Menu Digest Fish Roe Delicacy ไข่ปลาของดี **Miscellaneous** Nice to know ไขข้อข้องใจ เวย์โปรตีนดื่มแล้วกล้ามโตจริงไหม Last But Not Least อย่าให้การเปรียบเทียบขโมยความสุขไปจากเรา **Eating Out & Traveling** Eating Out Fish Club ซีฟู้ดพรีเมียม เสริฟด้วยความสนุกที่ Andaz Pattaya Jomtien Beach Toh Daeng ร้านดังจากภูเก็ตสู่บ้านริมน้ำกลางบางกะเจ้า Mitr Street by Ruay Mitr ชวนกินสตรีทฟู้ด เยาวราชที่ท่าเตียน อบอุ่นหัวใจในบ้านมะกอก Olive House ลาดพร้าว 122 หลาย (Lali) อาหารอีสาน ตอบโจทย์คนรุ่นใหม่ Yamu ร้านอาหารญี่ปุ่นสุด Simple จากใจเชฟ Mirco Keller Gourmet Spotlight COVA Bangkok ใช้เวลาทั้งวันในบรรยากาศแบบมิลาน พร้อมลิ้มรส All-Day Dining Legendary ตำนานบทใหม่ของ สว่างบะหมี่ก้ามปู รุ่น 3 Foodie Picks 5 ร้านเต้าหู้โบราณต้อนรับเทศกาลกินเจ **Wellness** Kokedama ปั้นดิน พักใจ ปรับจังหวะชีวิตให้ช้าลง **Travel** Cloud 11 ปุณณวิถี สถานีของคนมีสไตล์!