



## Contents

|    |  |
|----|--|
| 10 | Editor Talk  |
| 18 | G&C Society  |
| 34 | Cover Story<br>30 Tips for a Healthy Party<br>ฉลองปีใหม่อย่างใส่ใจ |
| 44 | Recipes<br>New Year Party in Garden                                |
|    | • Bread and Dipping Board ขนมปังและตักหลากหลายชนิด                 |
|    | • DIY Salad Bar สลัดบาร์ดีใจวาย                                    |
|    | • Poached Salmon in Olive Oil ปลาแซลมอนนึ่งในน้ำมันมะกอก           |
|    | • Crown Roast of Lamb ซีโครนแกะอบ                                  |
|    | • Black Forest Trifle ทริฟเฟิลแบล็คฟอเรสต์                         |
|    | • Freshy Party Drink เครื่องดื่มสำหรับปาร์ตี้                      |

# Food & Drink

- 54 Home Gourmet  
Sopapilla Cheesecake
- 56 Daily Dishes  
Salmon Nanban
- 58 Drinks  
Christmas Cozy Party
- 60 Eat Well Live Well  
Carrot Cake Waffles **วัฟเฟิลเค้กแครอท**
- 62 Chef's Signature Dish  
การเปลี่ยนแปลงสิ่งเล็กน้อย  
เพื่อสร้างสิ่งใหม่ที่ยิ่งใหญ่ขึ้น  
"A Little Twist to A Big Change"
- 64 Delish Delight  
New Year Japanese Tea Time
  - Nerikiri Wagashi  
ขนมเนริกิริ วากาชิ
  - Daifuku  
ขนมโตฟูกุไส้สตอว์เบอร์รี่
  - Mizu Yokan  
วุ้นถั่วแดงสอดไส้เกาลัด

- 68 You Are How You Eat  
จงว่างสุขภาพของชาว IF  
มันเทศอบสไตล์ญี่ปุ่น
- 70 Simply Sweet  
มัตละกะลอจี  
Macha Kalorjee

## Interview

- 76 Special Guest  
NANA Coffee Roasters  
คอมมูนิตี้ของคนที่รักการดื่มกาแฟ
- 78 Food in Biz  
Cream-O Cookies  
แบรนด์คุกกี้ที่ใครก็หลงรัก







## Articles

- 80 Food for Life  
ประโยชน์ของการกินอาหารให้ละเอียด
- 82 Food Facts  
ชวนมาจัดตู้เย็นต้อนรับปีใหม่
- 84 Menu Digest  
Chewy Chitterlings  
ไส้ อร่อยสู้ฟัน

## Shopping & Design

- 72 Party@Home  
Countdown Party
- 74 Good Living  
Season's Greetings

## Miscellaneous

- 86 Nice to Know  
All About Olive Oil  
มารู้จักน้ำมันมะกอกอย่างลึกซึ้ง!
- 130 Last But Not Least  
คิดแบบผู้ชนะ ด้วยความเชื่อ  
10 อย่าง

## News & View

- 120 Entertainment
- 124 What's On
- 128 News

# Eating Out & Traveling

## 90 Eating Out

### G&C Recommendation

- SOL and LUNA รุฟท็อปวิวดีกับอาหารเอเชียร่วมสมัย
- Pim-piman Restaurant ห้องอาหารไทยโบราณวิวเทือกเขาสระบุรี
- Tense-ทาล เรือลำยองกาลสลามบานอาหาร
- Red Lobster ล็อบสเตอร์และซีฟู้ดต้นตำรับจากสหรัฐอเมริกา
- Matchibako Bistro Izakaya อีซากายะที่รวมของคนรักการดื่มกิน
- Le Khwam Luck Cafe Bar and Restaurant เสริฟความอร่อยในบรรยากาศโรมันติก
- Mareeji Cafe & Casual Dining ห้องนั่งเล่นที่เต็มไปด้วยจานอร่อย
- Hitori Shabu เหมือนนั่งกินชาบูในหมู่บ้านโบราณของญี่ปุ่น
- Isola by Signor Sassi การกลับมาอีกครั้งของ Signor Sassi
- เลอ วิภา Le Vipa ร้านอาหารปิ้งเสสในปราสาทยุโรปหรู @วิภาวดีรังสิต 60

## 104 On the Sidewalk

5 ร้านไฟว์มาชา ร้านเดินที่สไตล์เกาหลีที่ต้องตามไปกิน

## 108 Gourmet Delivery

## 112 Places

- ซีวิตหลากหลายพื้นที่  
Siam at Siam Design Hotel Pattaya
- GranMonte Vineyard and Winery  
สวนจับไวน์ที่วิวไร่องุ่นที่ภูเขาใหญ่

## 116 Travel

Cervera  
เมืองโบราณบนเนินเขาแห่งคาตาลูญา

