

24  
COVER STORY  
**Live a Good Life**  
คุยเรื่องเวลเนส (Wellness)  
ในหลายมุมมอง



32  
RECIPES  
**Charna Bowl**  
ภามาโภววิ

## Contents

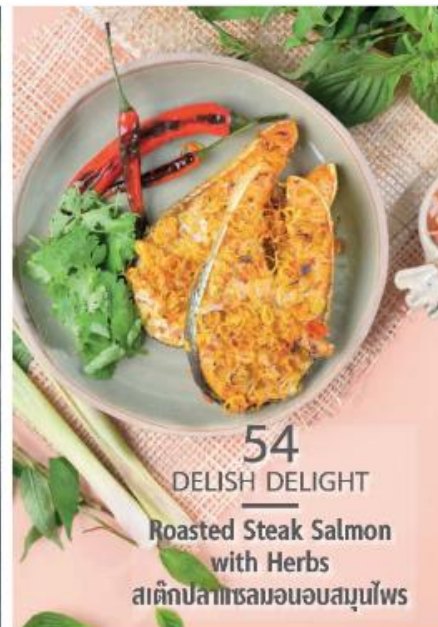
10	Editor Talk
12	G&C Society
24	Cover Story Live a Good Life คุยเรื่องเวลเนส (Wellness) ในหลายมุมมอง
32	Recipes <b>Healthy Mediterranean Menus</b>
	• Chicken Breast Balsamic with Olive Tapenade เนื้ออกไก่หมักน้ำส้มสายชูบัลซามิกย่าง
	• Salmon with Couscous Salad สลัดแซลมอนย่างกับคูสคูส และนิกย่าน
	• Roasted Pumpkin with Yogurt Sauce พริกอบอบราดซอสโยเกิร์ต
	• Mediterranean Seafood Stew สตูซีฟู้ดสไตล์เมดิเตอร์เรเนียน
	• Charna Bowl ภามาโภววิ
	• Salad Rolls Ho Chi Minh with Pork Loin Steak สลัดนิกโรลโฮจิมินห์เสิร์ฟคู่กับสเต็กหมูสันนอกย่าง

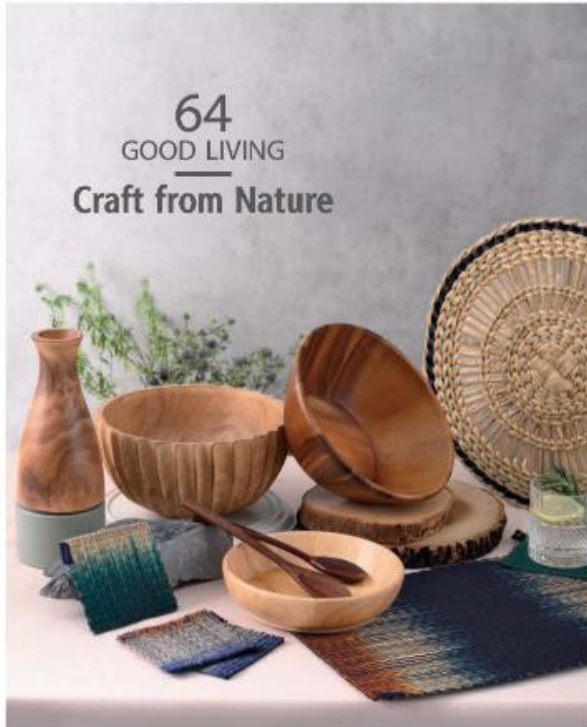
## Food & Drink

- 44 Home Gourmet  
The World's Best Cake  
(Kvæfjordkake)
- 46 Daily Dishes  
Crispy Radish Balls
- 48 Drinks  
Healthier Drinks with "Oat Milk"
- 50 Eat Well Live Well  
Chicken Chop  
ชิกเทนซอป
- 52 Chef's Signature Dish  
ศาสตร์ของอาหารไม่ได้จบเพียงแค่นี้  
Carlo Valenziano
- 54 Delish Delight  
Vietnam Inspired Easy Healthy Menus
- Grilled Wagyu Beef Wrapped in Betel Leaf  
เนื้อวากิวห่อใบชะพลู
  - Roasted Steak Salmon with Herbs  
สเต็กปลาแซลมอนอบสมุนไพร
  - Shrimp Salad and Grilled Pineapple  
สลัดกุ้งกับสับปะรดย่าง
- 58 You Are How You Eat  
กินให้คลีน  
แถมส้มมะรุบ
- 60 Simply Sweet  
บันด์เค้กกาแฟอัลมอนด์  
Caramel Almond-Coffee  
Bundt Cake

## Interview

- 66 Special Guest  
Work-life Balance  
สตีลใจ-สวีท สนธิจิรวงศ์
- 68 Food in Biz  
Chefs Can Change The World  
ปิ่นหัววงการอาหารไทยไปทั่วจอ  
กวัน ว่องกุศลกิจ





## Articles

- 70 Food for Life  
N-Acetylcysteine  
กับคุณสมบัติการต่อต้านความชรา
- 72 Menu Digest  
Brussels Sprouts  
กรอบหวานขมรสชาลิ สปรอตส์

## Shopping & Design

- 62 Party@Home  
RainBowl Salad
- 64 Good Living  
Craft from Nature

## Miscellaneous

- 74 Nice to Know  
Rice-Style  
ไหนให้สุขภาพดี?
- 114 Last But Not Least  
ถกของการสร้าง "โชคดี"

## News & View

- 104 Entertainment
- 108 What's On
- 112 News

# Eating Out & Traveling

## 78 Eating Out

### G&C Recommendation

- Vivin Grocery-Café Asok ร้านข้าวรวมอาร์ตจานจากทั่วไทย
- Muiné สตรีคฟู๊ดตำรับตอนใต้จอมเวียดนาน
- Mingle The Crystal คาเฟ่ริบบิ้นที่รวมเมนูจากร้านดังมาไว้ในที่เดียว
- Burger & Lobster ร้านลือชื่อนิตยสารชื่อดังมาลอนดอน
- Maple Tree House ส่องร้านไม้ย่านห้วยสามชั้นอันโด่งดังมาจากร้านอาหารที่สยามพารากอน
- Bijoux de Beurre Echire ร้านขนมฝรั่งเศสที่หอมอวลด้วยเบเกอรี่ Echire
- Beauty in The Pot ร้านชาบูหม้อไฟพรีเมียมจากตึกแดงสีคริสต์มาส
- Shoko Omakase ร้านโอมาคาเซะ-โบนะรยาจากสหายๆ ย่านสนามเป้า
- Akanee ร้านอาหารไทย 4 ภาคสไตล์แชนแนลโตนิวยอร์กอมก๋อย
- OIKOS Cafe & Restaurant ร้านอาหารและคาเฟ่สไตล์บ้านพักตากอากาศ ย่านเอกชัย

## 88 Foodie Picks

5 ร้านเค้กของสายเฮลท์ตี้ อร่อยได้แบบไม่รู้สึกผิด

## 92 Gourmet Delivery

## 94 Places

- Dii Wellness Med Spa  
เหมือนโยนนวัตกรรมเพื่อความงาม  
จากภายในสู่ภายนอก
- Salil Journey Riverside  
พื้นที่ไลฟ์สไตล์ที่สุดยอดแห่งการผ่อนคลาย  
แห่งใหม่ริมเจ้าพระยา
- "MEESUK Society"  
Well Being in Your Style  
ความสุขหลังเกษียณที่เริ่มต้นได้ในวันนี้

## 100 Travel

พิพิธภัณฑ์แนวคิดไทย  
ซึมซับภูมิปัญญาไทย หนึ่งในมรดกโลก

