

Contents

- 10 Editor Talk
- 12 Happening
May We Go
- 16 G&C Society
- 22 Cover Story
Eastern Wonders
สวรรค์นักกิน...ถิ่นตะวันออก
- 32 Recipes
Eastern Thai Flavors
ครบรสที่ถิ่นตะวันออก
 - น้ำส้ม-ขมิ้น
 - ยำผักกูดกุ้งสดแบบใบพริกกาสา
 - ข้าวพริกกุ้งพริ้ว
 - มวนปู
 - ปลาต้มกระวาน เสิร์ฟคู่กับพริกเกลือ
 - เมนุคูริก

Food & Drink

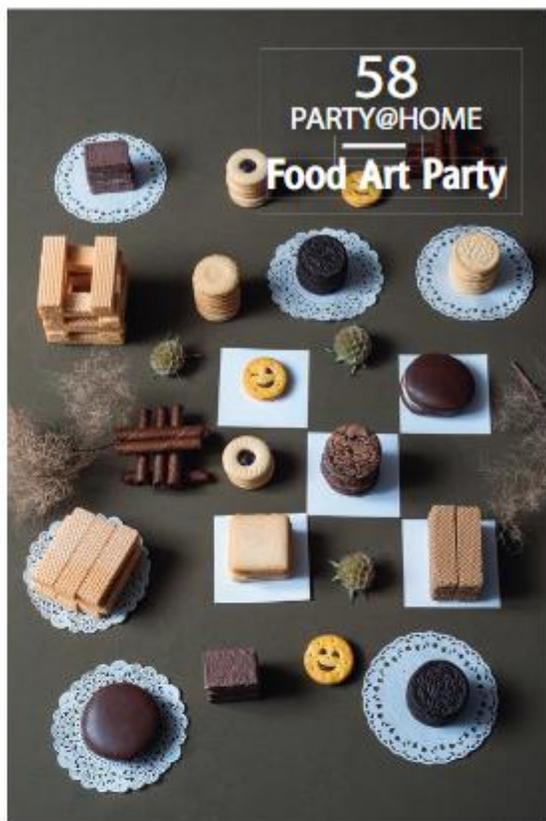
- 42 Home Gourmet
Pain d'épice (แปง เด ปีล)
ขนมปังเครื่องเทศ
- 44 Daily Dishes
Homemade Cream Cheese
- 46 Drinks
Marian Plum & Salacca Bliss
สดชื่นด้วยเครื่องดื่มจากผลไม้
- 48 Eat Well Live Well
Mung Bean Custard
ขนมหม้อแกงถั่ว
- 50 Chef's Signature Dish
ยกระดับปลาชุกไทย
ให้เทียบเท่าปลาไหลขี้เป็ด

- 52 Delish Delight
Hidden Eastern Thai Sweets
ขนมหวานหาถิ่นยาก
ของภาคตะวันออก
- ขนมบันดุก
 - ขนมโบ้
 - ขนมเขี้ยว
- 56 Simply Sweet
Semla
สวีตเพรสตรีตำรับคลาสสิก

Interview

- 60 Special Guest
เชฟคึกตา บ้านฮีสาร
กูรูอาหารไทยผู้มีใจแบ่งปัน
- 62 Food in Biz
ภาคตะวันออกมาแรง!
ททท. ชุมชมเป็ญที่ยิวฟินตลอดปี
ไม่มีช้ำ





Articles

64 Food for Life
เมล็ดฟักทองมีผลต่อสุขภาพอย่างไร
และกินอย่างไรให้เหมาะสม

68 Menu Digest
Edible Lawn
สนามหญ้ากินได้

Shopping & Design

58 Party@Home
Food Art Party

Miscellaneous

70 Nice to Know
East Meets Dessert
ความหอมหวานที่ซ่อนอยู่
ในภาคตะวันออก

114 Last But Not Least
แสดงความชื่นชมอย่างไร
ให้น่าประทับใจ

News & View

104 Events

108 What's On

112 News

Eating Out & Traveling

74 Eating Out

G&C Recommendation

- ประนอน ร้านหมูริบิ้นที่นครนายก
- คริวแอบอรรอย ร้านคิมเมืองระยองที่ไม่แอบความอรรอย
- ดีพริอับ พักดีปากทองใกล้หาดบางแสน
- เกียวจินทบุริ แวะกินอาหารพื้นบ้านที่ทำมาจิ้น
- เกียวซุมเซรมี่น้ำจิ้นทบุริ แวะชิมพาสตาที่ TASTE Homemade Pasta
- เกียวหนองบัว ทำานบะหมี่ที่เกียวร้านแรกทองตราด
- Sunspirit Bangpu จุดเช็กอินสุดชิลวิวทะเลบางปู
- ย้าวอนแซ่บ by เจ็ดดาว ซีฟู้ด ร้านยำทะเลคิ้วยาวแห่งหาดวอน บางแสน
- คริวครูหมู ต้นตำรับรสชาติระยองของตระกูลมจินดา
- ประดิษทุโกชเนา ร้านอรรอยริบลิมน้ำบางปะกง
- พิซซาเสลิกจากเซฟอิตาเลียนแท้ที่ Pizza Massilia ซอยร่วมฤดี

86 Gourmet Spotlight

etcha ลิ้มรสอาหารยุโรปร่วมสมัยไร้พรมแดน
ณ Chatrium Grand Bangkok

88 Legendary

ยายตำ อาหารเวียดนาม
เล่นทางไม่วาย กว่าจะกลายเป็นร้านแรก
ของอริชัยฯ

90 Foodie Picks

เที่ยวสุดฟินแวะกินให้ครบ
5 ร้านสุดป๊อปแห่งภาคตะวันออก

94 Places

- Grande Centre Point Lumphini
ไป Staycation ที่โรงแรมใหม่ใกล้ลูมพินี
- หอนร่อนผ่อนคลายที่
Arbour Hotel and Residence

98 Wellness

Boribot Massage & Soul ชัยพฤกษ์
บริบทแห่งความผ่อนคลาย

100 Travel

เที่ยว 3 แลนด์มาร์กสมุทรปราการ
เก็บครบทุกสไตล์ใน 1 วัน

