

foodstylist Magazine

Metro
life,
Urban
Taste

12

ดีไซน์อาหารสุดชิคสำหรับทุกชีวิตแบบคนเมือง

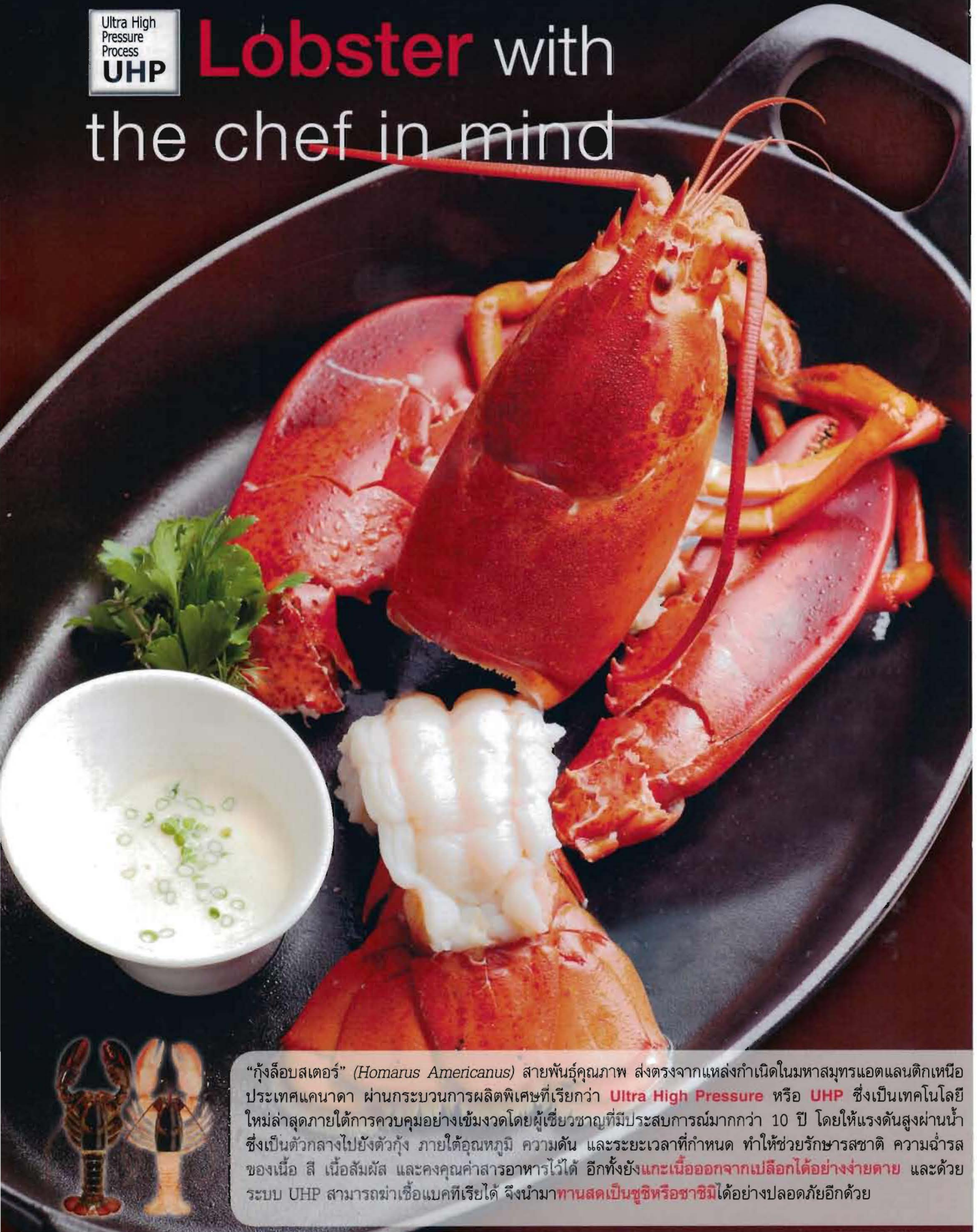
เมนูอาหาร บทสัมภาษณ์ และไลฟ์สไตล์คนกรุง
พร้อมเรื่องราวหลากหลายสีสันในมหานครไทย



ISSN 1905-2563
9 771905 256106 H
160101

Ultra High
Pressure
Process
UHP

Lobster with the chef in mind



“กุ้งล็อบสเตอร์” (*Homarus Americanus*) สายพันธุ์คุณภาพ ส่งตรงจากแหล่งกำเนิดในมหาสมุทรแอตแลนติกเหนือ ประเทศแคนาดา ผ่านกระบวนการผลิตพิเศษที่เรียกว่า **Ultra High Pressure** หรือ **UHP** ซึ่งเป็นเทคโนโลยีใหม่ล่าสุดภายใต้การควบคุมอย่างเข้มงวดโดยผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์มากกว่า 10 ปี โดยให้แรงดันสูงผ่านน้ำ ซึ่งเป็นตัวกลางไปยังตัวกุ้ง ภายใต้อุณหภูมิ ความดัน และระยะเวลาที่กำหนด ทำให้ช่วยรักษารสชาติ ความฉ่ำรสของเนื้อ สีสัน สีส้มฉ่ำ และคงคุณค่าสารอาหารไว้ได้ อีกทั้งยังแกะเนื้อออกจากเปลือกได้อย่างง่ายดาย และด้วยระบบ UHP สามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้ จึงนำมาทานสดเป็นซูชิหรือซาซิมิได้อย่างปลอดภัยอีกด้วย

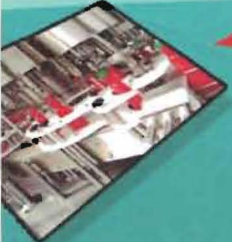


ผู้นำเข้า และจัดจำหน่ายสินค้า บริษัท ฟู้ดโปรเจ็ค (สยาม) จำกัด
หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 02-770-8888 ต่อ 101-105 www.foodproject.co.th
สาขาภูเก็ต โทร. 076-617420-1

www.foodpackthailand.com, www.foodpakasia.com



THE 7th FOOD PACK ASIA Food Processing and Packaging 2016



MARCH 2016

3-6 BITEC
BANGKOK,
THAILAND

ASEAN'S MOST EXCITING FOOD PROCESSING & PACKAGING EXPO

- Food Processing
- Drink Technology
- Packaging Technology
- Hotel & Restaurant Equipment
- Confectionery Machinery and Bakery Equipment
- Food & Beverage

www.foodpackthailand.com

For more details or book your exhibit space

Contact : Ms.Arinya Peinvanich

Tel. : 0-2976-9999 Ext. 1855

E-mail : arinyap@gmail.com

Organized by
**THAILAND
BUSINESS PAGES**





editor's talk

“พวกเราจะเป็นพื้นที่ให้เชฟ นักออกแบบอาหาร และบุคคล
ในวงการอาหารได้มาแสดงความสามารถของตนในนิตยสารของเรา”

Prawat Prung-Ak-Sorn
Executive Editor

เราต่างคาดหวังว่าจะมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้น

ในปี 2016 ถือเป็นปีที่มีการพูดถึงคำว่า “การสร้างคอนเทนต์” ขึ้นมาอย่างจริงจัง ไม่เพียงแต่จะหมายถึงเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการผลิตสื่อต่างๆ ทั้งในนิตยสาร และในสื่อออนไลน์ แต่โลกกำลังพูดถึงการพัฒนาคอนเทนต์ในองค์รวม ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงให้สังคม และโลกของเราใส่ใจในรายละเอียดต่อสิ่งต่างๆ และมององค์ประกอบด้วยความลึกซึ้งมากขึ้น นำมาสู่การสร้างสิ่งใหม่ให้ก้าวหน้า และน่าดึงดูด

เช่นเดียวกัน นิตยสารฟู้ดสไตล์ได้เสริมความเข้มข้นในขั้นตอนการสร้างคอนเทนต์อย่างเข้มข้น ทั้งการสร้างหลากหลายในการนำเสนอที่มีความเป็นไลฟ์สไตล์มากขึ้น พร้อมทำงานร่วมกับทีมงานผู้ผลิตเว็บไซต์ รวมถึงช่องทางใหม่ที่ต้องติดตามกันเร็วๆ นี้ ซึ่งเมื่อทุกอย่าง องค์ประกอบก้าวเดินไปพร้อมกันแล้ว เชื่อว่าการอาหารคงได้พบกับสีสันใหม่ที่สนุก และเป็นประโยชน์ในไม่ช้า

สำหรับฟู้ดสไตล์ฉบับนี้ถือเป็นอีกหนึ่งการ์ดิโอเพื่อสร้างคอนเทนต์ที่มอกลิงลงไปในชีวิตของคนเมือง และนำมาสร้างสรรค์เมนูอาหารที่สะท้อนชีวิต รวมไปถึงไลฟ์สไตล์ด้านอาหารครบทุกมิติ ซึ่งหวังจะทำให้คุณหันกลับมามองว่า “อาหาร” และ “ความเป็นคนเมือง” เชื่อมโยงกับชีวิตมากกว่าที่คุณรู้ โดยการทำงานตลอดเล่มนี้ และทุกๆ เล่มที่ผ่านมาเราต่างมุ่งไปที่จุดหมายเดียวกัน คือ การสร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับสังคมไม่มากก็น้อย

สุดท้ายขอฝากงานเทศกาลอาหารครั้งสำคัญในประวัติศาสตร์ของอาหารไทยอย่าง Thailand Stylish Street Food Makeover Festival 2016 งานนี้ทีมงานของเรามีส่วนในการสร้างสรรค์งานด้วย และด้วยความมุ่งมั่นที่อยากส่งเสริมอาหารไทยให้มีความทันสมัยเสมอมา เราจึงเชื่อว่างานนี้คงจะสร้างกระแสความเปลี่ยนแปลงให้กับอุตสาหกรรมอาหารได้มากทีเดียว คงต้องขอกล่าวว่าทุกๆ งานที่ทีมงานฟู้ดสไตล์ทุกคนทำนั้น ทำด้วยความรัก และความคาดหวังที่จะสร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับอาหารบ้านเรา

และเหนือกว่าความคาดหวังว่าจะมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้น ก็คือเราเป็นส่วนหนึ่งที่สร้างความเปลี่ยนแปลง

พัชรพล ประดับสุข
บรรณาธิการ

foodstylist Magazine

- | | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| Publisher Foodstylist Co., Ltd. | เจ้าของ บริษัท ฟู้ด สไตลิสต์ จำกัด |
| Honorary Advisor | ที่ปรึกษา |
| Chumpol Jangprai | เชฟชุมพล แจ้งไพร |
| Witoon Wongsavat | วิฑูรย์ วงษ์สวัสดิ์ |
| Food Consultant | ที่ปรึกษาด้านอาหาร |
| Thai Chefs' Association | สมาคมเชฟประเทศไทย |
| Executive Editor | บรรณาธิการบริหาร |
| Prawat Prung-Ak-Sorn | ประวิตร เปรื่องอักษร |
| Director | ผู้อำนวยการ |
| Irin Rerksasarn | ไอริน ฤกษ์สาร |
| Editor | บรรณาธิการ |
| Patcharapol Pradubsook | พัชรพล ประดับสุข |
| Assistant to Editor and Writer | ผู้ช่วยบรรณาธิการจัดการและนักเขียน |
| Sarinna Wattana | สรินนา วัฒนา |
| Sirada Thanakhomtrakoon | ศิริดา ธนาคมตระกูล |
| Art Director | ผู้อำนวยการฝ่ายศิลป์ |
| Siri Sumanit | ศิริ สุมานิต |
| Photographer | ช่างภาพ |
| Wanassanan Wongampaiprasert | วนัสนันท์ ว่องอำไพประเสริฐ |
| Ganokwan Purahong | กนกวรรณ ภูระหงษ์ |
| Stylist | สไตลิสต์ |
| Lathaphon Yenbumrung | ลัทพล เย็นบำรุง |
| Writer | นักเขียน |
| Wattanee Jantaramitree | ววรรณิ จันทรมิตร |
| Proofreader | พิสูจน์อักษร |
| Patsaraporn Iawpakdeekul | ภัศราภรณ์ เอี้ยวภักดีกุล |
| Secretary | เลขานุการฝ่ายบริหาร |
| Chorpaka Tanakan | ช่อพกา ธนากาญจน์ |
| Marketing Communication | สื่อสารการตลาด |
| Lalinthip Riengrojpitak | ลลิตทิพย์ เรียงโรจน์พิทักษ์ |
| Nalinee Ploying | นลินี พลอยพริ้ง |
| Account Executive | ฝ่ายโฆษณา |
| Kanaporn Pooutai | คณพร ภู่อทัย |
| Booppa Komkunthod | บุปผา กอมขุนทด |
| Accounting & Finance Manager | ผู้จัดการฝ่ายบัญชี |
| Pannakrit Ninkittikoson | ปัทมกฤต นิลกิติโกศล |

ติดต่อโฆษณา

โทร. 0-2770-8899 ต่อ 5121

ฝ่ายการตลาด e-mail : saleandmarketing@foodstylist.co.th

กองบรรณาธิการ e-mail : editor@foodstylist.co.th

สำนักงาน บริษัท ฟู้ดสไตล์ จำกัด

99/3 ถนนวงแหวนอุตสาหกรรม แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120

โทร. 0-2770-8899 โทรสาร 0-2770-8900

www.foodstylistchannel.com

แยกสี บริษัท สุนทรพิพัฒน์ จำกัด โทร. 0-2216-2760-8 โทรสาร 0-2216-2769

โรจพิณฑ์ บริษัท สยามพรีนซ์ จำกัด

เลขที่ 115/69 ซอยรามอินทรา 40 แขวงบางพลึง เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10230

โทร. 0-2508-8040 โทรสาร 0-2508-8039

จัดจำหน่ายโดย บริษัท เพ็ญบุญจัดจำหน่าย จำกัด

เลขที่ 5 ประดิพัทธ์ 23 ถนนประดิพัทธ์ แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทร. 0-2615-8625 โทรสาร 0-2615-8634

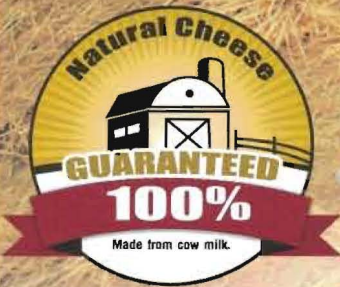


Chef's Choice

Over 116 years' experience in the cheese industry

CHEDDAR CHEESE

Proudly Australian Owned And Produced



Processed Cheddar Cheese

1.5 kg./pack (72 pieces), 8 packs/ctn. Keep in -4 °C (Shelf life: 1 year)

Features

- Made from high quality natural cheese
- Clean cheddar flavour designed to complement other ingredients in the burger
- Special formulation will not melt on a hot burger
- Stagger Stacked

Benefits

- Economical size for burgers and other fast foods
- Easy to peel from the stack
- Consistent quality and flavour every time
- Cheese won't melt and fall off burger -no consumer complaint

Mild Cheddar Block

Approx. 2 kgs./pack, 10 packs/ctn.

Keep in -4 °C (Shelf life: 9 months)

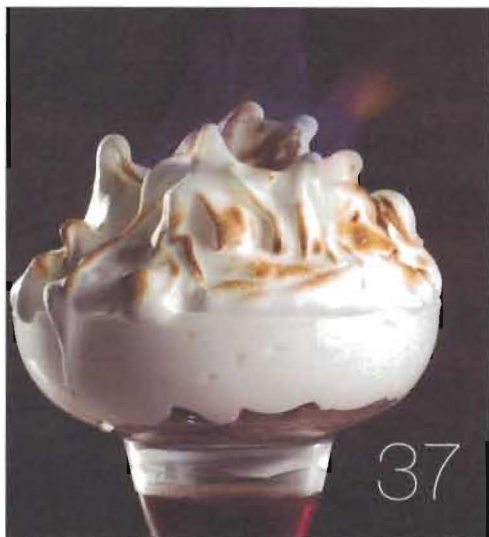
Features

- 100% natural cheddar cheese
- Semi-hard cheese, clean and mild cheddar taste
- Good for slicing, melting and gratin

Benefits

- Suitable for general use in sandwiches, as a snack cheese, or in cooking





food

- 11 cover story**
metro life โลฟสเตอร์เมือง รสชาติชีวิตคนเมือง
- 50 food project**
 - salmon salsa with kiwi sauce
 - strip loin steak with mixed berries sauce
- 54 minimal**
sunshine bouquet สลัดต้นอ่อนทานตะวัน
- 56 a chef's life**
when I become a chef เมื่อได้เป็นเชฟอย่างที่ตั้งใจ
- 58 thai time**
urban life ตำรับไทย ในแบบฉบับคนเมือง
- 60 play with food**
hipster: chilled strawberry sriracha soup with confit strawberries and croutons
- 62 chic dessert**
peach melba brioche ice cream sandwich

inspiration



- 66 chef we love**
 - #socialeatdrink - hash me
 - a modern meal - all six to twelve @ 39 boulevard

- 74 x-perience**
 2016 culinary trends

- 76 drink master**
 wine (glass) & why (1) เลือกแก้วไวน์ให้เข้ากับไวน์

- 78 mixologist we love**
 the journey of drink เซบาสเตียน เดอ ลา ครูซ

- 80 secret ingredient**
 what do you fab? คาเฟ่เครื่องจักร

- 84 meet the foodie**
 the guy with passion ผู้สร้างสรรค์ the COMMONS

- 88 food design**
 big city life เร่งรีบ เรียบง่าย สไตล์คนเมือง

- 90 food. culture. sketch.**
 eat play love เมืองหลวงแห่งสีสันและการกิน

- 92 foodstylist diary**
 street food revolution

- 94 top shelf**
 sunrise to sunset



styling life

- 98 food journey**
 guangzhou: the south gate of china
 กวางโจว ก้าวเดินในมหานครที่ก้าวกระโดด

- 104 gourmet trip**
 marrakesh hua-hin resort & spa
 ซิลริมหาดลสไตล์โมร็อกโก

- 112 dining out**
 roast: crafted coffee and dining experience

- 114 coffee break**
 “ซาปัญญา” ร้านชาที่มีมากกว่าแค่เครื่องดื่ม

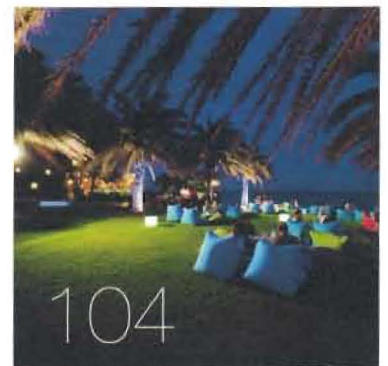
- 116 check-in by foodproject**
 เช็กอินความอร่อยได้ที่นี่

- 121 cooking school**
 โรงเรียนสอนทำอาหาร
 สถานที่ปรุงความฝันของคนอยากเป็นเชฟ

- 122 social**
 ติดตามทุกความเคลื่อนไหวในวงการอาหาร

- 124 new product**
 ผลิตภัณฑ์ใหม่ที่น่าจับตามอง

- 126 take a break**
 Clean Slate: A Cookbook and Guide
 ความสุขที่ชื่อว่า “สุขภาพ”



editor note

บทเพลงของเดือนแห่งความรัก และรสชาติความสุขของคนเมือง

หลังจากบทเพลงอันแสนอบอุ่นของเทศกาลปีใหม่ และคริสต์มาสเจียบหายจากมหานครกรุงเทพฯ ได้ไม่นานนัก ต้นไม้ และดวงไฟที่เคยประดับประดาต่อเนื่องจากปลายปีก็ถูกทดแทนด้วยสีส้มของความรัก คงเป็นเช่นที่ภิกษุกล่าวไว้ว่า “ไม่เคยมีความงั้น และความมิดมิดในเมืองใหญ่” ปลายเดือนมกราคม เสียงเพลงประกอบชีวิตของคนเมืองก็กลายเป็นท่วงทำนองของเพลงรัก และแล้วบรรยากาศอันอ่อนละมุนก็ได้กลับมาอีกครั้ง

ทุกๆ ครั้งที่มีโอกาสได้ไปต่างประเทศ หรือได้ไปต่างที่ต่างถิ่น สิ่งที่ไม่ได้สังเกตเห็นในทุกๆ ที่ที่ได้ไปก็คือ “ความสุข” ที่เกิดขึ้นกับผู้คนเหล่านั้น

ความสุขมีส่วนผสมจากอะไร รสชาติของความสุขเป็นอย่างไร และภายใต้เปลือกแห่งความเจริญรุ่งเรือง ความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจ วัตถุ ตึกงาม บ้านช่อง แหล่งกำเนิดความสุขของผู้คนคืออะไร บ้างเห็นว่ามันคือสวนสาธารณะ บ้างเป็นสถานกิจกรรมในมหา'ลัย บ้างอยู่ในห้างสรรพสินค้า และหลายๆ ครั้งผมได้เห็นมันที่ชุมชนอาหารริมทาง

“อาหาร” กับคนเมืองนั้นถือเป็นสิ่งที่เรียบง่ายแต่ซับซ้อนลึกซึ้งอยู่ในที ในมุมหนึ่งมันเป็นเพียงสิ่งที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับเพื่อความอยู่รอด เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่คนเมืองบริโภคไปเพื่อสนองกิจวัตรประจำวัน แต่ในอีกมุมมันกลับเป็นสิ่งที่แสดงออกถึงวิถีชีวิต ศิลปะ ความผูกพัน และสิ่งที่เชื่อมโยงระหว่างกัน

หากคุณคือคนเมืองคนหนึ่ง ผมเชื่อเหลือเกินว่า ไม่ว่าความสุขจะมีแหล่งกำเนิดมาจากอะไร “อาหาร” จะเป็นส่วนหนึ่งที่เพิ่ม Gross National Happiness (GNH) หรือดัชนีความสุขมวลรวมของประเทศได้ และอาหารก็จะเป็นหนึ่งในสีส้มของเมืองที่ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงเวลาใด เทศกาลใด เราก็มักจะประดับประดาตกแต่งบรรยากาศ มีอาหารที่รับประทานร่วมกัน และมีบทเพลงแสนไพเราะ

แต่สำหรับบางคนอาจมองว่ามันเรียบง่ายกว่านั้น อย่างเช่นความสุขจากอาหารในมือต่างๆ ที่คุณกินที่คุณทำ งานที่กำลังทำ ความรื่นรมย์จากสิ่งที่อยู่รอบตัว และทุกๆ วินาทีที่สิ่งดีๆ เกิดขึ้นในเมืองแห่งนี้

“I'm gonna love you like I'm gonna lose you
And I'm gonna hold you like I'm saying goodbye
Wherever we're standing I won't take you for granted
'Cause we'll never know when, when we'll run out of time”
(Like I'm Gonna Lose You - Meghan Trainor
feat. John Legend)

ขอให้มีความสุขในเดือนแห่งความรัก และทุกๆ ช่วงเวลาในเมืองใหญ่

พัชรพล ประดับสุข
บรรณาธิการ

Highlight



เซฟหนุ่ม โก โตเกียว อย่างเซฟเอ็กซ์-อรรถพล ไนโต ดังทอง ยังมีเรื่องราวดีๆ มาฝากเสมอ เพราะทุกๆ วันที่ทำงาน ไม่เพียงแต่ทำมันด้วยความรัก แต่ทุกก้าวบนเส้นทางสายเซฟยังหมายถึงการเก็บเกี่ยวประสบการณ์เพื่อต่อยอดวิชาชีพ แต่ที่สำคัญก็คือการนำมาบอกเล่าเรื่องราวในคอลัมน์ x-perience โดยฉบับนี้เซฟหยิบเอาเทรนด์อาหารที่จะเกิดขึ้น และเป็นกระแสยอดฮิตในปีนี มาฝากกัน และแน่นอนว่าภาพอาหารสวยๆ ที่ส่งตรงมาจากญี่ปุ่นก็ยังคงน่าหลงใหล เข้ากับเล่มคนเมืองเป็นอย่างยิ่ง

Maestrella

MOZZARELLA



Maestrella has the recipe for your successful pizzas and other Italian meals.

- *Strong stretching properties*
- *smooth texture.*
- *various level of coloration.*



food

“ป่าคอนกรีตรูปทรงเรขาคณิตสูงเสียดฟ้า
กลายเป็นจุดรวมของวัฒนธรรมอันหลากหลาย
ที่เข้ามาท้าทายให้ตื่นตาตื่นใจทุกครั้งไป
ความแตกต่างของสีสันเหล่านี้เป็นเสน่ห์ของเมืองใหญ่
ที่คอยดึงดูดผู้คนให้หลงใหล
และอาหารเองก็เป็นจุดดึงดูดมากที่สุดในหนึ่ง
เลยก็ด้วย”

foodstylist signature dishes

พบกับ 10 โฉมทัศน์ที่ล่องลอยอยู่ในชีวิตเมโทร แม้แต่กระแสที่หยุดนิ่ง
ยังต้องเคลื่อนไหว กลายเป็น 12 เมนู ที่ช่วยแต่งแต้มวันอันแสนวุ่นวาย
ให้มีรสชาติดีกว่าที่เคย

Metro Life

ไลฟ์สไตล์เมือง สหชาติชีวิตคนเมือง

สิ่งใดที่เป็นเครื่องบอกความเป็น “เมือง” ในมุมมองของคุณ ดึกสูงเสียดฟ้า รถราที่ทันสมัย ผู้คนแต่งตัวแพชั่นจ๋า หากจะมาดูกันอย่างละเอียดแล้ว ความเป็นเมืองน่าจะมาจากทุกๆ องค์ประกอบ โดยสิ่งสำคัญที่ทำให้เมืองเป็นเมืองก็คือ “ชีวิต” และ “ผู้คน” ที่ขับเคลื่อน ทำให้มีสีสัน มีลมหายใจ และมีชีวิตชีวา โลกใบนี้แต่ละฟากแต่ละฝั่ง ต่างภูมิศาสตร์ ธรรมชาติ และวัฒนธรรม วิถีชีวิต และไลฟ์สไตล์ อาจมีสิ่งทีคล้ายคลึงกันบ้าง แตกต่างกันบ้าง และสิ่งนั้นก็คืออัตลักษณ์ที่ไม่อาจเหมือนเมืองใดในโลกได้

สำหรับเมืองไทยของเรา มีเมืองใหญ่หลายๆ เมืองที่มีไลฟ์สไตล์แตกต่างกัน และเราต่างรับรู้กันโดยแทบไม่ต้องอธิบายให้ยืดยาว เหมือนที่เรารู้ว่าภูเก็ตคือเมืองแห่งสีสัน ศูนย์รวมความเป็นสากล คนหลายเชื้อชาติอาศัยอยู่ในสถาปัตยกรรมแบบชิโนโปรตุกีส และวัฒนธรรมจีน เชียงใหม่คือเมืองแห่งความอ่อนโยน สโลว์ไลฟ์ในบรรยากาศบ้านเมืองแบบล้านนา ส่วนกรุงเทพฯ คือความวุ่นวายที่ไม่อาจมีใครมาเลียนแบบได้ มีวัฒนธรรมความงดงาม วัฒนาอารามงามตา อาหารการกิน วิถีชีวิตแบบดั้งเดิม ย่านเศรษฐกิจ แล่งสยามท่าคีน “อาหาร” และ “วิถีชีวิต” ก็เป็นอีกหนึ่งสิ่งสำคัญที่อาศัยตั้งตระหง่านต้องมาสัมผัส และดื่มด่ำเมื่อได้มาเยือน

ผู้คลั่งไคล้ที่ขอพาทุกคนเดินทางเข้าสู่ความเจิดจ้าของเมืองหลวง สีสัน ความทันสมัยของดินแดนที่เป็นศูนย์กลางของหลากหลายสิ่งรวมไปถึงไลฟ์สไตล์ของอาหารที่ไม่อาจพลาดไปสัมผัส...



photo : www.shutterstock.com

Fast food Fast life

รสชาติแห่งชีวิตที่เร่งรีบ

แม้คำว่า fast food ในตอนเริ่มแรกจะถูกใช้โดยต้องการสื่อถึงอาหารว่าง อาหารกินเล่น หรือจุดเด่นอยู่ที่ความสะดวกรวดเร็ว แต่สำหรับปัจจุบันคำๆ นี้ ไม่เพียงแต่บอกว่าอาหารที่คุณกำลังต่อแถวเพื่อออเดอร์ความอร่อยที่กินง่าย ฉับไว เท่านั้น แต่มันกลายเป็นคำเรียกกลุ่มอาหารที่มีลักษณะเฉพาะเป็นที่เข้าใจกัน ทันทีเมื่อเห็นหน้าตาของอาหาร หรือแค่เพียงดูการตกแต่งร้านก็จะรู้กันในทันทีว่า นี่คือร้านอาหารสไตล์ไหน หลายร้อยปีนับตั้งแต่คำว่า “fast food” เกิดขึ้นมา อาหารจานนี้มีการพัฒนาเปลี่ยนแปลง จนอาจเรียกได้ว่าปัจจุบันอาหารจานด่วน มีอัตลักษณ์ หรือดีเอ็นเอเฉพาะตัวเลยก็ว่าได้

แน่นอนว่าเอกลักษณ์เฉพาะของอาหารยอคิดนี้ใช้เวลาเกือบหนึ่งร้อยปีกว่าจะแพร่หลายไปทั่วโลก โดยก้าวแรกของอาหารจานด่วนเริ่มต้นครั้งแรกในโลกในปี 1921 โดยร้าน white castle ร้านฟาสต์ฟู้ดสัญชาติอเมริกัน มีอาหารยอคิดดั้งเดิมอย่างเบอร์เกอร์ และอยู่ยาวนานเกือบศตวรรษ ภายหลังจากวัฒนธรรมอาหารจานด่วนสัญชาติอเมริกันก็ได้ขยายสาขาไปทั่วประเทศ รวมถึงในประเทศต่างๆ มากมาย

สำหรับในประเทศไทยนั้น ในปี 1964 ชาวสยามได้ทำความรู้จำกับวัฒนธรรมอาหารชนิดใหม่ที่เรียกกันว่าแฮมเบอร์เกอร์ เสริฟพร้อมกับน้ำส้ม แต่ภายหลังจากฟาสต์ฟู้ดเจ้าแรกในเมืองไทยแห่งนี้เปิดตัวลง ภัตตาคารใหญ่ของโลกก็ได้เข้ามาเปิดในไทย และก็ได้เปิดยาวนานจนถือเป็นการเปิดประตูสู่โลกของอาหารจานด่วนในไทยอย่างเป็นทางการ

แม้ว่าด้วยหลักทางโภชนาการในโลกปัจจุบันนี้จะบอกว่าอาหารจานด่วนโดยส่วนใหญ่เป็นศัตรูต่อสุขภาพ และการควบคุมน้ำหนัก (จริงๆ อาหารแทบทุกชนิด เมื่อกินในปริมาณมากย่อมส่งผลไม่ดีต่อสุขภาพ) แต่กระนั้นตลอดช่วงเวลาที่ผ่านมา นับตั้งแต่วันแรกจนวันนี้ อุตสาหกรรมอาหารฟาสต์ฟู้ดมีแต่เติบโตมากขึ้นตลอดเวลา ขยายสาขาเพิ่มมากขึ้นแบบไม่มีทีท่าจะชงชงหรือลดความนิยมลง เรียกได้ว่าท่ามกลางคำครหาว่าร้าย เราก็ยังเห็นเสน่ห์ที่อาหารประเภทอื่นๆ ไม่อาจเทียบได้ เช่น ความสะดวก รวดเร็ว มีภาพลักษณ์ที่ทันสมัย สามารถดึงดูดกลุ่มผู้บริโภคได้ทุกกลุ่มตั้งแต่กลุ่มเด็กไปจนถึงผู้ใหญ่ ราคาไม่สูงมากนัก ฯลฯ ด้วยข้อดีต่างๆ เหล่านี้ ก็ทำให้อาหารฟาสต์ฟู้ดกลายเป็นอาหารของคนเมืองอย่างแท้จริง

10 อาหารจานด่วนประจำชาติ

โปโรกิ (pierogi) อาหารจานด่วนประจำชาติของโปแลนด์ และนิยมในแถบยุโรป จุดเด่นของเมนูนี้คืออยู่ที่หน้าตาที่ละม้ายไปในทางเกี้ยวซ่า สอดไส้ด้วยมันฝรั่ง เนื้อบดกะหล่ำปลี หรือผลไม้ นำมาอบ หรือทอดกับเนย และหัวหอม

ซูชิ (sushi) คงไม่มีใครในโลกนี้ไม่รู้จักฟาสต์ฟู้ดยอดนิยมจากแดนปลาดิบ ข้าวปั้นญี่ปุ่นถือเป็นอาหารดั้งเดิมที่แผ่ไปด้วยศาสตร์และศิลป์ ซึ่งความอร่อย และสะดวก รวดเร็ว ก็ทำให้ข้าวปั้นแพร่หลายไปทั่วโลก

ปอเปี๊ยะทอด (spring rolls) ฟาสต์ฟู้ดสัญชาติจีนชนิดนี้ถือว่าเป็นอีกหนึ่งเมนูที่ผูกพันกับคนไทยมานาน จนหลายคนคิดว่าเป็นอาหารของไทยไปแล้ว แท้จริงเจ้าแป้งห่อไส้ผัก หรือไส้อื่นหลากหลายนี้มีต้นกำเนิดจากแดนมังกร และปอเปี๊ยะ หรือ spring rolls ก็ได้ชื่อว่าเป็นอาหารจานด่วนยอดนิยมระดับโลกด้วย

เบอร์ริโต (burrito) อาหารจานด่วนยอดนิยมแถบอเมริกา หรือมีอีกชื่อว่า ทาโก้ เดียร์นา (Taco de harina) แตกต่างจากทาโก้ที่เราคุ้นตาปกติ คือใช้แป้งทอดติโก้หรือแผ่นแป้งสาลีนำมาขยำ หรือนึ่งเหนียว ท่อม้วนไส้ซึ่งเป็นเนื้อ ตัว เครื่องเทศสไตล์เม็กซิกัน

ฟิชแอนด์ชิปส์ (fish and chips) เมนูสุดฮิตที่เราคุ้นกันดีกับอาหารเซนต์ปีเตอร์ และคัมสตูด กับปลาทอดกรอบ และมันฝรั่ง ซึ่งมีต้นแดนผู้ดีอังกฤษเป็นต้นกำเนิด จากที่เคยถูกเรียกว่า “chippy” ก็โด่งดังไปจนทั่วโลกในชื่อ “fish and chips”

ครัวซองต์ (croissant) ขนมรูปทรงพระจันทร์เสี้ยวจากดินแดนฝรั่งเศส เป็นอีกหนึ่งฟาสต์ฟู้ดที่ฮิตไปทั่วโลก เป็นได้ทั้งขนม ของหวาน รวมถึงการกินร่วมกับอาหารคาว และเมื่อครัวซองต์ไปทั่วประเทศใดๆ ก็จะถูกปรับเปลี่ยนประยุกต์เมนูจนทำให้ขนมปังวงพระจันทร์เป็นที่รักของคนทั้งโลก

ซูฟลาκι (souvlaki) แฮมเบอร์เกอร์แบบกรีก ที่อาจนับเป็นแฮมเบอร์เกอร์เก่าแก่ของโลกก็ว่าได้ เนื่องจากมีการทำ และกินกันมาตั้งแต่ยุคกรีกโบราณแล้ว เป็นเมนูเนื้อหลากหลายชนิดปรุงด้วยเครื่องเทศ เสริฟพร้อมแผ่นแป้งพิต้า

แฮมเบอร์เกอร์ (hamburger) ถือเป็นฟาสต์ฟู้ดอันดับหนึ่งในใจของใครหลายๆ คน และเรารู้กันดีว่าประเทศที่บริโภคเมนูฟาสต์ฟู้ดนี้กันอย่างล่ำเป็นสันก็คือประเทศอเมริกันเอง แท้จริงอาหารจานนี้ได้อพยพจากเยอรมนีมายังดินแดนลุงแซมพร้อมกับกลุ่มที่ตั้งถิ่นฐานใหม่

พิซซ่า (pizza) เมนูแผ่นแป้งจากอิตาลีรสชาติอร่อยโดนใจคนทุกเพศทุกวัย แค่เพียงเหยาะซอสไปสักนิด หรือจะกินแบบเปล่าๆ ก็โดนใจอย่างง่ายดาย ด้วยเสน่ห์ของวัตถุดิบแต่ละอย่างผสมผสานกัน ไม่ว่าจะเป็แป้ง ซีสหลากหลายชนิด ผักที่โรยหน้า รวมถึงเนื้อสัตว์ที่เติมเต็มความสมบูรณ์ให้กับรสชาติ

เฟรนช์ฟรายส์ (french fries) เมนูมันฝรั่งทอดต้นกำเนิดจากประเทศเบลเยียมเมนูนี้เป็นทั้งสัญลักษณ์อันแท้จริงของฟาสต์ฟู้ด และถือเป็น king of fast food ตัวจริงเสียจริง

bell pepper pizza พิซซ่าพริกหวาน

คงไม่มีอะไรจะสะดวกสบายได้เท่ากับการอยู่บ้านแล้วมีอาหารมาส่งถึงที่แบบซิวๆ เพียงยกหูกริ่งเดียวก็ได้พิซซ่าถาดกลมมาแบ่งกันกินแล้ว ทั้งสะดวก รวดเร็ว ประหยัดเวลาไปได้ตั้งเยอะและใครๆ ก็กินได้ เพราะแบบนี้อาหารพาสต์ฟู้ดถึงฮิตทั้งบ้านทั้งเมือง แต่ถ้าอยากเปลี่ยนหน้าตาพิซซ่าแบบเดิมๆ การหั่นแฉับพริกหวานจะช่วยให้มากทีเดียว กลายเป็นมินิพิซซ่าตามไซส์ของพริกหวานชิ้นเล็ก เป็นอีกหนึ่งวิธีที่จะช่วยเพิ่มความน่าสนใจให้กับเมนูพาสต์ฟู้ดธรรมดาๆ ให้กลายเป็นอาหารหน้าตาเก๋ไก๋ไม่น้อยเลย

ส่วนผสม

แป้งสาลีเนกประสงค์ 250 กรัม / ยีสต์ 10 กรัม / น้ำตาลทราย 15 กรัม / น้ำมันมะกอก 30 กรัม / น้ำมัน 1/2 ถ้วยตวง / เกลือป่น หยิบมือ / พริกหวานสีแดง 1 ลูก / พริกหวานสีเหลือง 1 ลูก / หอยแมลงภู่ 10 กรัม / ปลาหมึกหั่นชิ้น 10 กรัม / กุ้งสดลอก 10 กรัม / แยมหั่นหยาบ 10 กรัม / เบคอนหั่นหยาบ 10 กรัม / เห็ดแชมปิญอง 5 กรัม / สับปะรด 5 กรัม / ไส้กรอกเปปเปอร์โรนี 10 กรัม / ไส้กรอกอิตาลี 10 กรัม / มอสซาเรลล่าชีส 150 กรัม / ซอสพิซซ่า 30 กรัม

วิธีทำ

- ผสมยีสต์กับน้ำตาลทรายในน้ำอุ่น คนให้เข้ากัน ทิ้งไว้สักครู่จะเกิดฟองเล็กๆ พร้อมกลิ่นเปรี้ยวของยีสต์
- ร่อนแป้งและเกลือใส่อ่างผสม จากนั้นค่อยๆ เทส่วนผสมของยีสต์ใส่ลงในอ่างผสมของคนให้เข้ากันช้าๆ จึงใส่น้ำมันตามลงไป คนจนเข้ากัน
- นวดเล็กน้อยจนแป้งเนียน ใส่ภาชนะแรปปิดเพื่อไม่ให้อากาศเข้า พักไว้อย่างน้อย 1 ชั่วโมง
- หั่นพริกหวานเป็นแว่นเตรียมไว้ เมื่อแป้งได้ที่แล้ว ตัดแป้งแผ่นลงในวงพริกหวานแทนพิมพ์แล้วใช้ส้อมจิ้มแป้งเพื่อไล่อากาศออก
- ทาซอสพิซซ่าแล้วใส่หน้าพิซซ่าต่างๆ ที่เตรียมไว้ โรยชีสด้านบน
- นำเข้าอบที่อุณหภูมิ 220 องศาเซลเซียส ประมาณ 10 นาที เมื่อแป้งสุกกลายเป็นสีเหลืองจัดเสิร์ฟพร้อมรับประทาน

cooking tips

ควรคนส่วนผสมแป้งพิซซ่าให้เข้ากันดีก่อนแล้วนวดต่ออีกเล็กน้อย เพราะการนวดแป้งนานจะทำให้แป้งพิซซ่าไม่ขึ้นฟู และแข็งกระด้าง การผสมน้ำตาลกับยีสต์ในน้ำอุ่นจะช่วยให้ยีสต์ขึ้นฟูได้ดีขึ้น เพราะมีน้ำตาลเป็นอาหารของยีสต์

styling tips

จุดเด่นของพิซซ่าก็คือสีสันของหน้าพิซซ่า และการเลือกมุมมองถ่ายภาพก็มักเป็นมุมที่แสดงความโดดเด่นที่ท็อปปี้ง ดังนั้นการตกแต่งเมนูนี้ต้องเน้นที่ด้านบน ให้จินตนาการ และวางแผนการทำงานได้เลยว่า ขณะตกแต่งหน้าพิซซ่าจะเป็นอย่างไร เมื่อมองจากด้านบน สีสันลงตัวดีหรือยัง



bell pepper pizza



photo : www.shutterstock.com

Clean food

อาหารคลีน ตัวช่วยสุขภาพสำหรับคนเมือง

หลายคนเข้าใจว่าอาหารคลีนคือเมนูสำหรับคนที่ต้องการจะลดน้ำหนักเท่านั้น แต่แท้จริงแล้วไม่ว่าใครก็สามารถกินได้ อยู่ที่เป้าหมายว่าเรากินเพื่ออะไร เช่น เพื่อสุขภาพ เพื่อลดน้ำหนัก ซึ่งวัตถุดิบที่นำมาใช้ก็จะแตกต่างกันออกไป แต่ก็จะมีหลักการคล้ายๆ กัน การกินคลีนมีหลักการง่ายๆ คือการกินอาหารโดยไม่ยึดติดกับรสชาติ ใส่ใจในเรื่องส่วนผสม และกรรมวิธีในการปรุง เลี่ยงวิธีการทอด และอาหารที่มีปริมาณน้ำตาล และเกลือสูง

การเริ่มต้นกินคลีนต้องเริ่มจากการเปลี่ยนพฤติกรรมในการกินอาหารก่อน โดยจะต้องค่อยๆ ปรับไปเรื่อยๆ เพราะเราทุกคนมีรสชาติที่ชื่นชอบส่วนตัว หากเปลี่ยนมากินรสชาติที่มันๆ อาจจะไม่ค่อยคุ้นชินนักจึงต้องเริ่มจากการปรับเล็กน้อยๆ เช่น การกินผักมากขึ้น ลดน้ำตาล โดยในแต่ละมื้อของอาหารคลีนนั้นจะต้องประกอบไปด้วยคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมันดี ผัก และผลไม้ พุดง่ายๆ คือการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย ไม่ใช่การเน้นกินอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว

5 สิ่งที่ควรรู้ควบคู่กับการกินคลีน

1. ไม่อดอาหารเช้า เริ่มกันด้วยเรื่องใกล้ตัวอย่างการกินข้าวเช้า ที่ใครหลายๆ คนมองว่าไม่ได้สำคัญอะไร อดเช้าไปกินเที่ยงแทนก็ไม่เสียหาย แต่คุณรู้หรือไม่ว่าการอดอาหารเช้าจะส่งผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวไม่มีแรง และระบบเผาผลาญทำงานได้ช้าลง
2. น้ำตาลเทียมไม่ได้เพิ่มเพียงความหวาน หลายคนมีความเชื่อว่าน้ำตาลเทียมเป็นตัวเลือกที่ดีที่สุดสำหรับการดูแลสุขภาพ แต่คุณรู้หรือไม่ว่าน้ำตาลเทียมนั้นผลิตจากสารเคมีที่มีโทษต่อร่างกาย กินไปมากๆ ก็สะสม ทำให้เกิดโรคตามมาในอนาคต
3. แบ่งมื้ออาหาร ถ้าแบ่งอาหารก็ทำให้เรากินเพิ่มขึ้นนะสิ หลายคนอาจจะมีคำถามนี้ เกิดขึ้นในหัว การแบ่งอาหารนั้นเป็นเพียงการเพิ่มมื้อของอาหารให้มากขึ้น จากที่เคยกินแค่ 3 มื้อ ก็เปลี่ยนเป็น 6 มื้อ แต่ปริมาณอาหารยังคงเท่าเดิม
4. ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ อาจจะขัดใจสาวกนักดื่มหลายๆ คนอยู่บ้างสำหรับข้อนี้ แอลกอฮอล์คือเครื่องดื่มที่อุดมไปด้วยน้ำตาลในปริมาณสูง เช่นเดียวกับน้ำอัดลม นอกจากจะทำให้ขาดสติแล้วยังส่งผลต่อสุขภาพอีกด้วย
5. อ่านฉลาก ไม่ใช่แค่คนที่ดูแลสุขภาพเท่านั้น แต่ทุกๆ คนควรจะอ่านฉลากให้เป็นนิสัย เพราะในฉลากนั้นบอกข้อมูลทั่วไปสำหรับสินค้าที่เราควรรู้ เช่น ส่วนผสม ค่าแนะนำ คำเตือน วัน/เดือน/ปีที่ผลิต และวันหมดอายุ

smoked salmon egg stuffed avocado ไข่ยัดไส้ปลาแซลมอนรมควันในอโวคาโด

เมนูอาหารเช้าเพื่อสุขภาพที่ให้พลังงานน้อยแถมยังอิ่มท้อง เลือกใช้วัตถุดิบมีคุณภาพอย่างไข่อร์แกนิก ด้วยการเลี้ยงแบบใกล้ชิดธรรมชาติ แม่ไก่จึงออกไข่ที่ให้สารอาหารมากกว่าไข่ทั่วไป 2-3 เท่า และมีเบต้าแคโรทีนมากกว่าธรรมดาถึง 7 เท่า จัดเสิร์ฟความอร่อยในผลอโวคาโด เกิดเป็นเลเยอร์ของสีที่ตัดกันระหว่างผลอโวคาโด ไข่ และเนื้อปลาแซลมอนรมควันสีส้ม รับประทานคู่กับน้ำแอปเปิลเขียวข้นสดๆ ที่ช่วยเสริมรสชาติกันได้ดี

ส่วนผสม

อโวคาโด 1 ลูก / ไข่ไก่อร์แกนิก 2 ฟอง / แซลมอนรมควันซมิตแผ่น 2 แผ่น / ซีอิ๊วขาว และพริกไทย เล็กน้อย

วิธีทำ

1. ผ่าครึ่งอโวคาโดเป็นสองซีกแล้วเอาเมล็ดออก
2. วางแซลมอนรมควันไว้รอบๆ ตรงกลางผลอโวคาโด
3. ตอกไข่ไก่ลงไปตรงกลางผล ปูกรสด้วยซีอิ๊ว และพริกไทยตามชอบ
4. ห่อผลอโวคาโดด้วยฟอยล์ แล้วนำเข้าอบที่อุณหภูมิ 190 องศาเซลเซียส ประมาณ 15-20 นาที เมื่อไข่สุกแล้วจัดเสิร์ฟได้เลย

ส่วนผสมน้ำแอปเปิลเขียว

แอปเปิลเขียว 2 ผล / เกลือป่น 1 ช้อนชา / น้ำเชื่อม 1/3 ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. หั่นแอปเปิลเขียวเป็นชิ้นเล็กๆ นำไปปั่นในเครื่องปั่นผลไม้ กรองแยกน้ำกับกากออก
2. ผสมเกลือ และน้ำเชื่อมลงในน้ำแอปเปิลเขียว คนให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ

cooking tips

หากต้องการให้เป็นไข่ยางมะตูม ควรใช้เวลาอบประมาณ 7-10 นาที

styling tips

ความสวยงามของธรรมชาติ ถือเป็นสิ่งที่ยากแก่การเลียนแบบ และเป็นงานองค์ประกอบศิลป์ที่สามารถนำมาประยุกต์ให้เกิดเป็นความลงตัวได้ ดังเมนูนี้ที่ใช้พื้นผิว และสีสันของอโวคาโดเป็นตัวโอบอุ้มสีสันอันโดดเด่นของแซลมอน และไข่ยางมะตูม



smoked salmon egg stuffed avocado



๗.3 ติ.ภ. 2559



Dining in

ดื่มดำความสุขจากที่บ้าน

ความสุข สามารถตีความได้หลายแบบขึ้นอยู่กับแต่ละคนจะนิยาม รวมถึงตัวของเรานั้นมีรสนิยมกับสิ่งนั้นอย่างไร ซึ่งแม้ทุกๆ คนจะถือว่าการได้รับประทานอาหารดีๆ ในบรรยากาศที่ชื่นชอบจะเป็นความสุนทรีย์รูปแบบหนึ่งที่ไม่่ว่าใครก็ล้วนต้องการ แต่กระนั้นในสังคมเมืองอันกว้างใหญ่ที่มีผู้คนนับล้านๆ คนมากมาย กายกองเหล่านั้น ก็แตกย่อยความต่างไว้เช่นกัน เราชอบรสชาติที่ต่างกัน เราหลงใหลสไตล์ของอาหารที่ต่างกัน ซึ่งเทรนด์ใหม่ทีเริ่มเป็นที่นิยมในคนเมืองมากขึ้น ในปีนี้ตอบโจทย์ทั้งในเรื่องความชื่นชอบ และความสุขได้มากมาย นั่นก็คือการจัดมื้อในฝันให้เกิดขึ้นที่บ้าน หรือสถานที่ที่คุณต้องการ หรือ dining in โดยการจัดอาหารแบบนี้คุณสามารถเลือกสไตล์ของอาหาร การตกแต่งโต๊ะ และการสร้างสรรค์บรรยากาศ หรือแม้แต่การดินเนอร์ในรูปแบบของบริการ 'private chef'

บริการเชฟส่วนตัว หรือ 'private chef' ในปัจจุบัน มีให้บริการมากขึ้น เติบโตควบคู่ไปกับการให้บริการจัดเลี้ยง หรือ catering ซึ่งการให้บริการเชฟส่วนตัวนั้นก็มีทั้งลักษณะการให้บริการทำมื้ออาหารสุดพิเศษให้ที่บ้าน ตั้งแต่ครอบครัวเล็กแบบสุดพิเศษ ไปจนถึงทำอาหารเพื่องานปาร์ตี้ของครอบครัว จุดเด่นของการให้บริการจัดดินเนอร์ส่วนตัวที่บ้านก็คือการได้ดื่มด่ำในบรรยากาศที่คุ้นเคย อบอุ่น ไม่วุ่นวาย และมีโอกาสเลือกสถานที่ รวมถึงจัดบรรยากาศในแบบที่ต้องการได้ แต่เหนือไปกว่าการใช้บริการเชฟส่วนตัวมาจ้างสรรคั้บรรยากาศสุดพิเศษแล้ว นั่นก็คือการคืนสู่สามัญ เปลี่ยนความซับซ้อนสู่ความเรียบง่ายที่สุดแสนพิเศษ กับการลงมือทำอาหารรับประทานเองที่บ้าน เลือกสรรวัตถุดิบ จัดเตรียมสถานที่ คัดสรรวัตถุดิบ จัดลงจาน จัดโต๊ะอาหาร และที่เสิร์ฟแล้ว ก็คงไม่มีร้านอาหารไหนที่จะตอบโจทย์ทุกๆ มิติด้านอารมณ์ ได้เท่ากับการดินเนอร์ที่บ้านของคุณแล้ว

หากคุณยังมองหาการ dining out หรือออกไปกินข้างนอกในบรรยากาศสุดพิเศษอยู่ ขอแนะนำว่าลองเปลี่ยนมุมมอง เลือกเป็นแบบบริการเชฟส่วนตัว หรือการเลือกแปลงกายเป็นเชฟลงมือเสียเอง ก็ล้วนแล้วแต่สร้างความแปลกใหม่ และเติมสีสันให้กับชีวิตของคุณ และหากยังไม่ค่อยออกลองไปดูเหตุผลที่ควรดินเนอร์ที่บ้านของคุณดู

6 เหตุผลที่คุณควร dining in

- มื้อสุดพิเศษในราคาที่คุ้มปรารถนา แน่แน่นอนว่าการดินเนอร์ที่บ้านทั้งการลงมือปรุงอาหารด้วยตัวของคุณเอง หรือการใช้บริการเชฟส่วนตัว คุณสามารถควบคุมรสชาติของอาหารได้เบ็ดเสร็จเสียก่อนที่คุณจะลงมือรับประทานเสียอีก ผิดกับการที่คุณไปดินเนอร์ในร้านอาหารที่สุดท้ายกว่าคุณจะรู้ว่าต้องจ่ายเงินไปเท่าไรก็ถึงตอนที่คุณสำนึกตัวเองได้แล้วว่าเรากินมากเกินไป และการทำอาหารเองนั้นหมายความว่า你是คนจ่ายวัตถุดิบต่างๆ คุณย่อมเลือกได้ทั้งคุณภาพ ปริมาณ และราคา
- สุขภาพดีๆ ที่คุณเลือกได้ แน่แน่นอนว่าเมื่อเลือกรับประทานอาหารแบบใดหนึ่ง อัน คุณสามารถกำหนดทุกอย่างได้แบบลงรายละเอียด คุณแพ้อะไร ไม่ชอบกลิ่นอะไรในอาหาร ไม่ถูกชะตากับการใส่วัตถุดิบอะไรไป คุณจะหลุดพ้นจากสิ่งเหล่านั้นไปอย่างแน่นอน และหากคุณเป็นคนเลือกสิ่งต่างๆ เองแล้ว เท่ากับคุณกำหนดวิตามิน สารอาหารที่คุณต้องการ รวมถึงกำหนดแคลอรีได้ด้วยตัวคุณเอง
- รู้ทุกสิ่งที่คุณกำลังรับประทาน คงเคยได้ยินสำนวนเขย่าๆ ที่ว่า you are what you eat ใช่ไหม แน่แน่นอนละ มันใช้ซ้ำเป็นล้านๆ หน แต่มันก็เป็นจริงมาตลอดว่าโภชนาการเป็นตัวกำหนดชีวิตและสุขภาพเรา ซึ่งการไปรับประทานอาหารนอกบ้าน แม้จะเป็นร้านอาหารแบบเปิดให้คุณเห็นการปรุงกันต่อหน้า คุณก็ไม่อาจรู้ได้ว่าแท้จริง การปรุงอาหารถูกสุขอนามัยจริงหรือไม่
- ลดความฟุ่มเฟือย ชีวิตแสนพอเพียง เคยสังเกตุไหมว่า แทบทุกครั้งที่เรารับประทานอาหารนอกบ้าน โดยเฉพาะชอปปิงมอลล์ หรือห้างสรรพสินค้า ภายหลังจากที่คุณรับประทานเสร็จ กระเป๋าตังค์ของคุณจะไม่เคยหยุดทำงานแค่นั้น คุณจะต้องเปิดมัน และใช้จ่ายไปกับสิ่งอื่นๆ ที่แสนเย้ายวน ดังนั้นแล้ว การกินอาหารที่บ้านย่อมจบที่บ้าน สบายใจ สบายกระเป๋
- เพิ่มกิจกรรม เพิ่มการเผาผลาญ ลดน้ำหนัก นอกจากการทำอาหารรับประทานเองจะเป็นการควบคุมน้ำหนักที่ดี (ถ้าไม่รับประทานมากเกินไปนะ) แล้ว การได้ขยับตัว หยิบจับสิ่งต่างๆ ก็ยังถือเป็นการช่วยเผาผลาญพลังงานได้อย่างดี แถมบางครั้งความภาคภูมิใจยังนำมาซึ่งความอึดอ้อมใจเสียจนกินได้น้อยลงเลยเชียว
- มื้ออาหารแห่งความอบอุ่น สุดท้ายแล้ว ช่วงเวลาอันเป็นส่วนตัว ดินเนอร์สุดหวาน หรือช่วงเวลาของมือครอบครัว ไม่มีที่ไหนจะเหมาะเท่ากับที่บ้านของคุณ



lobster with coconut sauce and consommé soup

lobster with coconut sauce and consomme' soup กุ้งล็อบสเตอร์กับซอสต้มยำ และซุปลaconchoume

ความรื่นรมย์ในการเสพอาหารชั้นเลิศบนภัตตาคารหรูๆ อาจเป็นเรื่องน่าเบื่อไปแล้ว เพราะในเมื่อเราสามารถสร้างสรรค์สิ่งดีงามขึ้นในครัวเรา แถมได้สนุกไปกับการครีเอต บรรยากาศในห้องกินข้าวตามใจชอบ แล้วจะยังออกไปหาพื้นที่กับผู้คนข้างนอกทำไมกัน ส่วนวัตถุดิบหลักที่จะขาดไม่ได้เลยหากพูดถึงอาหารแบบไฟน์ไดน์นี่ก็คือกุ้งล็อบสเตอร์ตัวโต ประรุธอย่างไทยกับซอสต้มยำพื้นบ้านสูตรโบราณ สำหรับก้ามกุ้งที่มี เรายังสามารถนำมาเคี้ยวเป็นซุปลaconchoumeได้อีกหนึ่งเมนู นับว่าเป็นดินเนอร์ง่ายๆ ที่สามารถลงมือทำเองได้ แต่ให้ความรู้สึกเหมือนมีเชฟฝีมือชั้นเยี่ยมมาปรุงให้ถึงที่บ้าน

ส่วนผสมกุ้งล็อบสเตอร์กับซอสต้มยำ

กุ้งล็อบสเตอร์ 1 ตัว / หัวกะทิ 2 ถ้วยตวง / ข้าวหอม 1 แ่ง / ตะไคร้ 3 ต้น / พริกขี้หนูสีแดง 6 เม็ด / เห็ดนางฟ้า 10 ดอก / น้ำมันงา 2 ช้อนโต๊ะ / น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ / เกลือป่น 1 ช้อนชา / แป้งข้าวโพด 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ต้มกุ้งล็อบสเตอร์ในน้ำเดือดจัดประมาณ 15 นาที หรือจนกว่าจะสุก แกะเปลือกเอาแต่ตัวกุ้ง
2. ทำซอสต้มยำ โดยการนำกะทิไปตั้งไฟปานกลาง เมื่อเดือดจึงใส่หัว ตะไคร้ และใบมะกรูด ต้มพอเดือดให้ได้กลิ่นหอม
3. ใส่เห็ด และพริกขี้หนูบุบพอแตกลงไปคนให้เข้ากัน ประรุธตามชอบ
4. กรองเอาแต่น้ำต้มยำ จากนั้นละลายแป้งข้าวโพดกับน้ำแล้วใส่ลงในน้ำต้มยำ นำขึ้นตั้งไฟอ่อน คนจนข้นตามต้องการ

ส่วนผสมซุปลaconchoume

ก้ามกุ้งล็อบสเตอร์ 1 ก้าม / หอมหัวใหญ่สับ 1/2 ถ้วยตวง / เซเลอรี่สับ 1/2 ถ้วยตวง / แครอตสับ 1/2 ถ้วยตวง / ต้นกระเทียมสับ 1 ถ้วยตวง / มะเขือเทศสับหยาบ (เอาเมล็ดออก) 1 ถ้วยตวง / เกลือ 1 ช้อนชา / พริกไทย 1/2 ช้อนชา / ไบกระวาน 2 ใบ / ใบโหระพา 1 ช้อนชา / ไข่ขาว 3 ฟอง / น้ำเปล่า 1,500 มิลลิกรัม

วิธีทำ

1. ใส่หอมหัวใหญ่สับ เซเลอรี่สับ แครอตสับ ต้นกระเทียมสับ และมะเขือเทศสับหยาบในน้ำเปล่า นำไปตั้งไฟอ่อน
2. ใส่ก้ามกุ้งล็อบสเตอร์ ประรุธด้วยเกลือกับพริกไทย ใส่ไบกระวาน และใบโหระพาคนให้เข้ากัน
3. ตีไข่ขาวพอแตก แล้วเทลงไปผสมกับน้ำซุปลaconchoume คนให้เข้ากัน และคอยช้อนฟองออก
4. เคี่ยวพอน้ำใส ใ้ปริมาณลดลงประมาณ 1/3 ของหม้อ ปิดไฟ กรองด้วยผ้าขาวบาง ตักซุปลaconchoumeใส่จานจัดเสิร์ฟ

cooking tips

ไข่ขาวจะเป็นตัวช่วยประสานส่วนผสมต่างๆ ให้เกาะตัว ลอยขึ้นมา ง่ายต่อการช้อนออก และทำให้ซุปลaconchoume ฟูขึ้น ซุปลaconchoume ไม่ควรใส่หัวกุ้งล็อบสเตอร์ลงไปต้ม เพราะ ความมันจากหัวกุ้งจะไหลออกมา ทำให้ซุปลaconchoume ฟูได้ไม่สวยงาม

styling tips

ความสวยงามของเมนูนี้ คือการใช้โทนสีเป็นตัวสร้างความแปลกใหม่ และความโดดเด่น โดยใช้สีขาวเป็นเสมือนฉากหลัง และสีส้มของล็อบสเตอร์ เป็นจุดเด่นของชิ้นงาน

Food truck

ความอร่อยเคลื่อนที่

อาหารการกินกับไลฟ์สไตล์ของคนเมืองถือเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ออกเลยก็ว่าได้ นอกจากผู้คนจะสะท้อนภาพของเมืองๆ นั้นแล้ว อาหารการกินรวมถึงวิถีของอาหารก็ยังเป็นสิ่งที่บอกเล่าเรื่องราวความเป็นมาของมหานครนั้นได้ด้วย เรียกได้ว่าแม้บ้านเมืองจะเปลี่ยนไปเพียงใด ดึกจะสูงเสียดฟ้า การขนส่งมวลชนจะพัฒนาให้ล้ำยุคสักเท่าไร “อาหาร” ก็เป็นสิ่งที่หนึ่งที่จะถูกประยุกต์ พัฒนาผสมผสานนวัตกรรมการสมัยใหม่อย่างไรก็ตาม มันก็ยังคงหลงเหลือเอกลักษณ์ดั้งเดิมไว้ ดังที่เราเห็นอาหารประจำชาติของทั่วโลก อาหารประเภทหนึ่งที่ถูกพันกับการแสดงออกถึงตัวตนของเมือง และเชื่อมโยงกับไลฟ์สไตล์ของคนเมืองมากที่สุดก็คงเห็นจะเป็นอาหารข้างถนน หรือสตรีตฟู้ด

อาหารข้างทางจึงถือเป็นรสชาติที่ส่งตรงมาจากวิถีชีวิตคนอย่างแท้จริง ดังที่นักท่องเที่ยวที่นิยมเดินทางทั่วโลกต่างรู้กันดีว่าหากต้องการรู้จักประเทศนั้นให้ถึงแก่นแท้ และอยากสัมผัสกับสีสันอย่างแท้จริงก็ควรไปลุยตลาด หรือไปยังแหล่งที่รวมตัวของ

สตรีตฟู้ด ได้สัมผัสกับหลากหลายรสชาติที่สืบทอดกันมาอย่างยาวนาน

หลายปีที่ผ่านมามีอาหารข้างทาง และฟู้ดทรัคเติบโตคู่กันมาอย่างโดดเด่น กล่าวกันว่าอาหารข้างทาง และฟู้ดทรัค หรือรถขายอาหารเคลื่อนที่กำลังมีอิทธิพลต่อการบริโภคของคนยุคใหม่อย่างทรงพลัง อาจนับเป็นหนึ่งในสัญลักษณ์ของเทรนด์อาหารยุคใหม่นี้เลยก็ว่าได้ ดังที่เราได้เห็นตามสื่อต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นโซเชียลเน็ตเวิร์ค สารคดี ภาพยนตร์ ที่พูดถึงโลกยุคใหม่ของอาหาร เราก็มักจะได้เห็นภาพของรถขายอาหารเคลื่อนที่ตกแต่งอย่างสร้างสรรค์ และเก๋ไก๋ คนขายอาหารรุ่นใหม่แต่งตัวชิๆ

หลายๆ คนอาจคิดว่า “food truck” ก็คือหนึ่งในแฟชั่นเกิดใหม่ในยุคสมัยนี้ที่คนเมืองนิยมชมชอบความแตกต่าง และมีดีไซน์แต่ในความเป็นจริงแล้วรถขายอาหารเคลื่อนที่ต่างๆ ที่เราได้เห็นจากในทุกๆ ประเทศบนโลกนั้นมิอะไรที่คุณไม่รู้อีกมากนัก

ความลับ 6 ข้อที่คุณไม่เคยรู้เกี่ยวกับฟู้ดทรัค (food truck)

- จุดกำเนิดของฟู้ดทรัค หรือรถขายอาหารเคลื่อนที่นั้น คลอดออกมาครั้งแรกที่ประเทศอเมริกา ในปี 1960 โดยธุรกิจของนายชาร์ล กูดไนท์ (Charles Goodnight) นักธุรกิจอาหารที่คิดค้นสิ่งที่เรียกในครั้งแรกว่า รถขายอาหารเคลื่อนที่ หรือ “mobile cuisine” ส่วนอาหารที่ขายก็คืออาหารพื้นเมืองของชาวอเมริกันคาวบอยพวกสตีลค็อก และฮอว์ค สเต็กเนื้อ สตูว์เนื้อหลากหลายชนิด
- ธุรกิจอาหารแรกๆ ที่ตั้งขึ้น และตระเวนขายอาหารอย่างเป็นล่ำเป็นสันก็คือ ดิ อวล์ (The Owl) ร้านนกอูที่ขายของให้คนยามค่ำคืน
- หากจะหาว่าเมืองใดที่ได้ชื่อว่าเป็นดินแดนแห่งฟู้ดทรัค คำตอบก็คือ กรุงเทพมหานครนั่นเอง โดยในแต่ละประเทศมีการเก็บสถิติ พบว่ามีจำนวนฟู้ดทรัคมากกว่า 20,000 คัน และหากคุณเป็นชาวกรุงเทพฯ คุณเองก็น่าจะรู้ดีว่ารถขายอาหารในเมืองฟ้าอมรของเรานั้นมีมากกว่าสองหมื่นอย่างแน่นอน เพราะไม่ว่าเวลาใด กรุงเทพฯ ก็มีอาหารให้เลือกรับประทานได้เสมอ ตลอดเช้าจรดเย็น
- สิ่งที่ทำให้ฟู้ดทรัคเติบโต และได้รับความนิยมในทุกๆ ประเทศ รวมถึงในเมืองไทยเรานั้น เกิดจากการที่กระแสของโซเชียลเน็ตเวิร์คเติบโตขึ้น
- จากการสำรวจฟู้ดทรัคทั่วโลก อาหารที่นิยมนำมาจำหน่ายได้แก่ ตรีกูล ฟาสต์ฟู้ดหลากหลายชนิด เนื่องจากสะดวกในการทำ ขาย และการถือรับประทานโดยเมื่อยอดนิยม ได้แก่ โรตี่ เบอร์รีโด ฮอทด็อก มิลค์เชค คัพเค้ก พิชแอนด์ชิปส์ เบอร์เกอร์ ฯลฯ และที่ยอดนิยมที่สุดก็คือ ทาโก้
- คนทั้งโลกใช้เงินจับจ่ายอาหารจากรถเล็กๆ อย่างฟู้ดทรัคเป็นเงินมากถึงสองพันห้าร้อยล้านดอลลาร์ต่อวัน และปัจจุบันแต่ละประเทศมีจำนวนฟู้ดทรัคเพิ่มมากขึ้นในทุกๆ วัน และนั่นก็ทำให้เกิดปรากฏการณ์หนึ่งในวงการอาหารก็คือ ความเป็นกังวลของกลุ่มร้านอาหารเกี่ยวกับการเติบโตของฟู้ดทรัค

chicken sataw

ไก่สะเต๊ะ:

“สะเต๊ะ” เมนูดัดแปลงจากแดนอิเหนาประเทศอินโดนีเซีย ความอร่อยของไก่เสียบไม้ที่คนไทยเราค้นเคยกินมาช้านาน ไม่ว่าจะเป็นภัตตาคาร ร้านอาหาร แม้กระทั่งตามรถเข็น สะเต๊ะก็เป็นอาหารเรียกน้ำย่อย หรืออาหารว่างที่ได้รับความนิยมไปทั่วทุกภาคของไทย ด้วยความลงตัวของเนื้อสัตว์ ไม่ว่าจะเป็นหมู เนื้อ ไก่ หรือปลา หมักในเครื่องเทศจนหอมนุ่ม กินคู่กับน้ำจิ้มรสเข้มข้น ตัดเลี่ยนด้วยรสเปรี้ยวหวานของอจาต และที่ขาดไม่ได้เลยคือขนมปังปิ้ง เรามักจะเห็นวัตถุดิบเหล่านี้เสิร์ฟแยกกัน เวลาจะกินหรือห่อกลับบ้านก็มีตั้งหลายถุงหลายอย่าง จากสะเต๊ะธรรมดาๆ จึงกลายมาเป็นไก่สะเต๊ะในรูปแบบบาร์บีคิวกับแพ็กเกจต่างๆ ที่นี้จะเดินกิน หรือจะหิ้วกลับบ้านก็จะสะดวกตลอดทาง

ส่วนผสมไก่สะเต๊ะ

เนื้ออกไก่ 500 กรัม / ตะไคร้ซอยบาง 1 ช้อนโต๊ะ / ข่าซอยบาง 1 ช้อนชา / ผงกะหรี่ 1/2 ช้อนชา / ผงขมิ้น 1/2 ช้อนชา / ลูกผักชีคั่วป่น 1/2 ช้อนชา / ผงยี่ห่วย 1/2 ช้อนชา / พริกไทยป่น 1/2 ช้อนชา / หัวกะทิ 1/2 ถ้วย / น้ำตาลปี๊บ 1 ช้อนโต๊ะ / เกลือ 1 ช้อนชา / ไม้เสียบบาร์บีคิว (ยาว 30 เซนติเมตร) แขน้อย่างน้อย 3 ชั่วโมง

วิธีหมัก

- ล้างและหั่นเนื้อไก่ที่เตรียมไว้ให้ได้ขนาดความกว้างประมาณ 1 นิ้ว ยาว 2 นิ้ว และหนาประมาณ 1/2 นิ้ว
- โขลกส่วนผสมของตะไคร้ ข่า ผงกะหรี่ ผงขมิ้น ลูกผักชี ยี่ห่วย และพริกไทยให้ละเอียด นำมาคลุกกับเนื้อไก่ที่หั่นเตรียมไว้ ใส่น้ำตาล เกลือ และหัวกะทิ คลุกเคล้าให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันดี หมักไว้ประมาณ 3 ชั่วโมง หรือข้ามคืน

ส่วนผสมน้ำจิ้มสะเต๊ะ

น้ำพริกแกงพะเนียง 2 ช้อนโต๊ะ / กะทิ 1 1/2 ถ้วย / ถั่วลิสงคั่วบดเกือบละเอียด 1/2 ถ้วยตวง / น้ำตาลปี๊บ 6 ช้อนโต๊ะ / เกลือ 1/2 ช้อนโต๊ะ / น้ำมะขามเปียก 4 ช้อนโต๊ะ / น้ำเปล่า 1 ถ้วย / น้ำมันพืช สำหรับผัด 3 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน และน้ำพริกแกง ผัดให้หอม เติมหะทิ 1/2 ถ้วย ผัดให้แตกมัน
- เติมหะทิสั้นที่เหลือ ใส่ถั่วลิสงป่นแล้วเคี่ยวให้เห็นว่าข้นดี
- ปรุงรสด้วยน้ำตาลปี๊บ เกลือ และน้ำมะขามเปียก เคี่ยวต่อให้เดือด แล้วปิดไฟ

ส่วนผสมอจาต

น้ำส้มสายชู 1/4 ถ้วย (สามารถเลือกใช้น้ำส้มสายชูหมักจากข้าว หรือผลไม้ต่างๆ เพื่อให้ได้กลิ่นรสตามต้องการ) / น้ำตาลทราย 1/2 ถ้วย / เกลือ 1 ช้อนชา / น้ำเปล่า 1/3 ถ้วย / พริกชี้ฟ้าแดง และเขียว อย่างละ 2 เม็ด (หั่นท่อน ยาวประมาณ 1 นิ้ว) / หอมแขก 3-4 หัว (1 หัว แบ่ง 6 ซีก) / มะเขือเทศราชินี 100 กรัม / สับปะรด 200 กรัม (หั่นชิ้นหนาประมาณ 1/2 นิ้ว) / บัตร์ดัตต์มลูก 2-3 หัว (หั่นชิ้นหนาประมาณ 1/2 นิ้ว)

วิธีทำ

- นำน้ำส้มสายชู น้ำตาล เกลือ และน้ำ ขึ้นตั้งไฟอ่อนๆ พอให้น้ำตาล และเกลือละลาย ยกลงวางให้เย็น
- แบ่งน้ำอจาตเป็นสองส่วน ส่วนแรกไว้สำหรับตองพริก หอม และมะเขือเทศ ส่วนที่สองไว้ตองบัตร์ดัตต์ (เพื่อไม่ให้สีของบัตร์ดัตต์รบกวนผักชนิดอื่น) ตองประมาณครึ่งชั่วโมง

วิธีย่าง

นำไม้ที่แช่น้ำไว้ (ไม้จะได้ไม่ไหม้ระหว่างย่าง) มาเสียบไก่ที่หมักสลับกับผักที่ต้องการได้ที่แล้ว นำมาย่างบนเตาถ่านขณะที่ไฟแรง เพื่อไม่ให้ไก่กระด้าง หมั่นพลิกไม้ระหว่างย่าง หากต้องการความนุ่ม และหอมมันเพิ่มขึ้น สามารถทากระทิหรือนมสดบนเนื้อไก่เพิ่มได้

cooking tips

ชนิดของผักผลไม้ที่เลือกใช้นอกจากจะสร้างสีสันให้กับเมนูไก่สะเต๊ะแล้ว ยังช่วยสร้างสมดุลในเรื่องรสชาติ โภชนาการและระบบย่อยอาหารของร่างกายอีกด้วย เช่น สารแคปไซซินในพริก ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญไขมัน หอมแขก มีสรรพคุณช่วยลดคอเลสเตอรอล และน้ำตาลในเลือด มะเขือเทศมีผงซูโรสธรรมชาติช่วยให้รสชาติกลมกล่อมยิ่งขึ้น สับปะรดเองก็ช่วยย่อยโปรตีนอย่างเนื้อไก่ได้ และบัตร์ดัตต์ก็มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง

styling tips

เลือกใช้สีสันทึบหลากหลายของผักผลไม้ดอง อจาตมาเสียบไม้สลับกับเนื้อไก่ และประยุกต์ให้อยู่ในรูปแบบใหม่เพื่อเพิ่มความน่าสนใจให้กับเมนูคuisineของคนไทย โดยเสิร์ฟเป็นบาร์บีคิว ส่วนการจัดองค์ประกอบภาพเป็นแบบเรียบง่าย ใช้พื้นหลังสีขาว เพื่อเน้นความเก๋ และเท่ของแพ็กเกจ การใช้มือถือบรรจุภัณฑ์ และไก่สะเต๊ะ ทำให้เห็นว่าเป็นเมนูที่สามารถถือไปได้ สะดวกในการรับประทาน



foodstylist


**chicken
satay**
★ ★ ★ ★ ★



Let's party

อาหารเม็กซิกัน เทรนด์ปาร์ตี้สุดฮิตของคนเมือง

หากจะมีสิ่งใดที่เป็นกิจกรรมยามค่ำคืนวันหยุดของคนเมือง เชื่อว่าใครหลายๆ คนก็กำลังมองหาวิธีผ่อนคลายความเครียดที่สะดวกตลอดทั้งสัปดาห์ ด้วยไลฟ์สไตล์ของคนเมืองที่ชอบตามเทรนด์อะไรใหม่ๆ ทั้งเรื่องกิน เรื่องเที่ยว และการสังสรรค์ ช่วงนี้กระแสปาร์ตี้สไตล์เม็กซิกันกำลังได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้น ด้วยสีสัน และการตกแต่งที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว เข้มข้นด้วยชีส และผักนานาชนิด จะปาร์ตี้กับเพื่อน หรือปาร์ตี้กับครอบครัวก็ลงตัวเป็นที่สุด

อาหารเม็กซิกันนั้นมีประวัติความเป็นมายาวนาน และมีถิ่นที่มาจากอาหารหลายชนชาติ ทั้งจากนักเดินทาง จากศาสนา อิทธิพลของอาหารสเปน และอเมริกา เป็นการผสมผสานของ

วัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ส่งผลให้อาหารมีเอกลักษณ์โดดเด่นต่างจากอาหารในแถบอเมริกาทั่วไป ผสมผสานหลอมรวมเป็นรสชาติแบบเม็กซิกัน

สำหรับวัตถุดิบที่เป็นส่วนประกอบสำคัญ และขาดไม่ได้ในทุกๆ เมนูของอาหารเม็กซิกันก็คือ แป้งคอตติญา แป้งที่ทำมาจากข้าวโพดหรือข้าวสาลี มีทั้งแบบสด และแบบแห้ง เรียกได้ว่าเป็นแป้งสารพัดประโยชน์ก็คงจะไม่ผิด นอกจากแป้งคอตติญาที่เป็นอาหารหลักแล้ว คนเม็กซิโกยังนิยมรับประทานพริกเป็นชีวิตจิตใจ โดยทั่วประเทศมีพริกมากกว่า 100 ชนิด และผลิตภัณฑ์จากพริกของเม็กซิโกก็เป็นที่โด่งดังไปทั่วโลก

5 เมนูยอดฮิตสไตล์เม็กซิกัน

เมื่อพูดถึงส่วนผสมสำคัญในอาหารแล้ว ถ้าหากจะนึกกล่าวถึงเมนูอาหารเลย ก็คงจะเหมือนขาดอะไรไป เราจึงมี 5 เมนูสุดฮิตสไตล์เม็กซิกัน มาฝากกัน

1. chip and dip หลากๆ คนคงรู้อยู่แล้วว่าอาหารประเภทนี้ ความพิเศษของมันอยู่ที่ตรง 'dip' ที่กินกับแป้งทอดที่ทำไปอบ หรือทอดให้กรอบ แล้วราดด้วยซอสสูตรเด็ดอย่างซาวนัคริมและกัวคาโมเล่ คบท้ายด้วยซอสซัลซ่า มะเขือเทศ หอมแดง และข้าวโพด เป็นอันครบสูตร
2. burrito สำหรับเมนูนี้ความพิเศษของมันอยู่ที่การใส่ข้าวลงไปด้วย ซึ่งจะนำแป้งทอดที่ทำแผ่นใหญ่มาห่อให้พอร้อน จากนั้นนำเนื้อสัตว์มาใส่ตามชอบ ต่อด้วยผักกรอบๆ ปิดท้ายด้วยซอสซาวนัคริมและกัวคาโมเล่ แล้วห่อให้เป็นแท่ง สะดวกต่อการกิน
3. quesadilla อาจจะไม่ค่อยคุ้นหูกันเท่าไรนักกับเมนูนี้ แต่ต้องบอกเลยว่าความอร่อยไม่แพ้เมนูอื่นแน่นอน ซึ่งส่วนผสมก็จะมีแป้งทอดอีกสองแผ่นประกบกันสอดไส้ด้วยชีส และผัก นำไปทอดแล้วตัดแบ่งคล้ายพิซซ่า
4. nachos เมนูนี้คล้ายกับเมนู 'chip and dip' แต่จะเพิ่มความอร่อยด้วยเนื้อมัน ชีสขูด และหอมลึบ เป็นใครก็ติดใจเมื่อได้ชิม
5. taco สำหรับเมนูสุดท้ายนี้ ขอบอกก่อนว่าเป็นเมนูยอดนิยม และขึ้นชื่อของอาหารเม็กซิกัน ถ้ากินอาหารเม็กซิกันแล้วไม่สั่งถือว่าพลาดมากสำหรับทักโก้นั้นทำจากแป้งทอดที่ทำมาพับครึ่ง ใส่มะเขือเทศ ข้าวโพด หัวหอม ผักชี ถั่วดำ และเนื้อสัตว์ที่นำมาฉีก ปิดท้ายด้วยซอสเม็กซิกันต้นตำรับอย่างซัลซ่า และซาวนัคริม

หากใครยังไม่มีไอเดียจัดปาร์ตี้แนวๆ ก็ลองนำเทรนด์ฮิตนี้ไปลองกันดู รับรองว่าทั้งสนุก และอร่อยแน่นอน

styling tips

ใช้ไม้เหล็กเสียบกุ้ง และจัดวางบนเชียงไม้ยาว ช่วยเพิ่มสไตล์ให้กับการนำเสนอเมนู เสียบมะนาวสไลซ์สลับกับกุ้งช่วยเพิ่มสีสัน และสื่อถึงรสชาติของอาหารที่มีรสเปรี้ยว

mexican party

งานเลี้ยงสังสรรค์ในครั้งนี้ เป็นแนวอาหารเท่ๆ เน้นสีสัน และความมีชีวิตชีวาตามแบบฉบับของคนเม็กซิกันที่รักความบันเทิง ด้วยความโดดเด่นจากวัตถุดิบอันหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นพริกนานาสายพันธุ์ เครื่องเทศต่างๆ รวมถึงมะนาว ที่พบได้ในแทบทุกจานอาหาร จึงเป็นที่มาของอาหารที่มีความเผ็ดร้อน และรสชาติที่จัดจ้าน

สำหรับเซตปาร์ตี้นี้ ขอแนะนำสองเมนูเรียกน้ำย่อยอย่างกึ่งย่างกับทาโก้ตามด้วยเมนูจานหลักอย่างริบอขายอบ และเมนูของหวานซัลซ่าผลไม้พร้อมเครื่องดื่มเย็นๆ ที่มีส่วนผสมของมิ้นต์ มะนาวโมสโด้แบบมีและไม่มีแอลกอฮอล์ เราเชื่อว่าเมนูเซตนี้ จะทำให้แขกคนพิเศษของคุณ อิ่มเอนไปด้วยรอยยิ้ม และเต็มอิ่มกับอาหารอย่างแน่นอน

chipotle lime cilantro grilled shrimp กุ้งหมักซอสพริกชิโปเล่มะนาวและผักชีฝรั่ง

เรียกน้ำย่อยด้วยเมนูกึ่งย่างที่ใช้พริกชิโปเล่ (chipotle) หรือ พริกจาลาปิโน (jalapeno) แบบรมควัน อีกหนึ่งเครื่องเทศหลักซึ่งนิยมใช้กันมากในอาหารเม็กซิกัน เพราะช่วยเพิ่มความเผ็ดร้อน ความหอมจากกลิ่นรมควันให้กับอาหารได้เป็นอย่างดี ส่วนมะนาว และผักชีก็เป็นที่ยอดนิยมเช่นกัน เราจึงนำเอาวัตถุดิบสามสหายนี้มาสร้างสรรค์เป็นเมนูสุดชิปที่ขั้นตอนการทำไม่ซับซ้อน แต่การันตีความอร่อยเหลือหลาย

ส่วนผสมกุ้งย่าง

กุ้งขาวใหญ่แกะเปลือก 1 กิโลกรัม / ผงชิโปเล่ 1/2-1 ช้อนโต๊ะ / ผงขมิ้น 1 ช้อนชา / มะนาว 3-4 ผล / กระเทียมลึบ 3-4 กลีบ / เกลือ 1/2-1 ช้อนชา / พริกไทยดำ 1 ช้อนชา / ซอสพริกศรีราชา 3 ช้อนโต๊ะ / ผักชีต้นหยาบ 1/2 ถ้วย

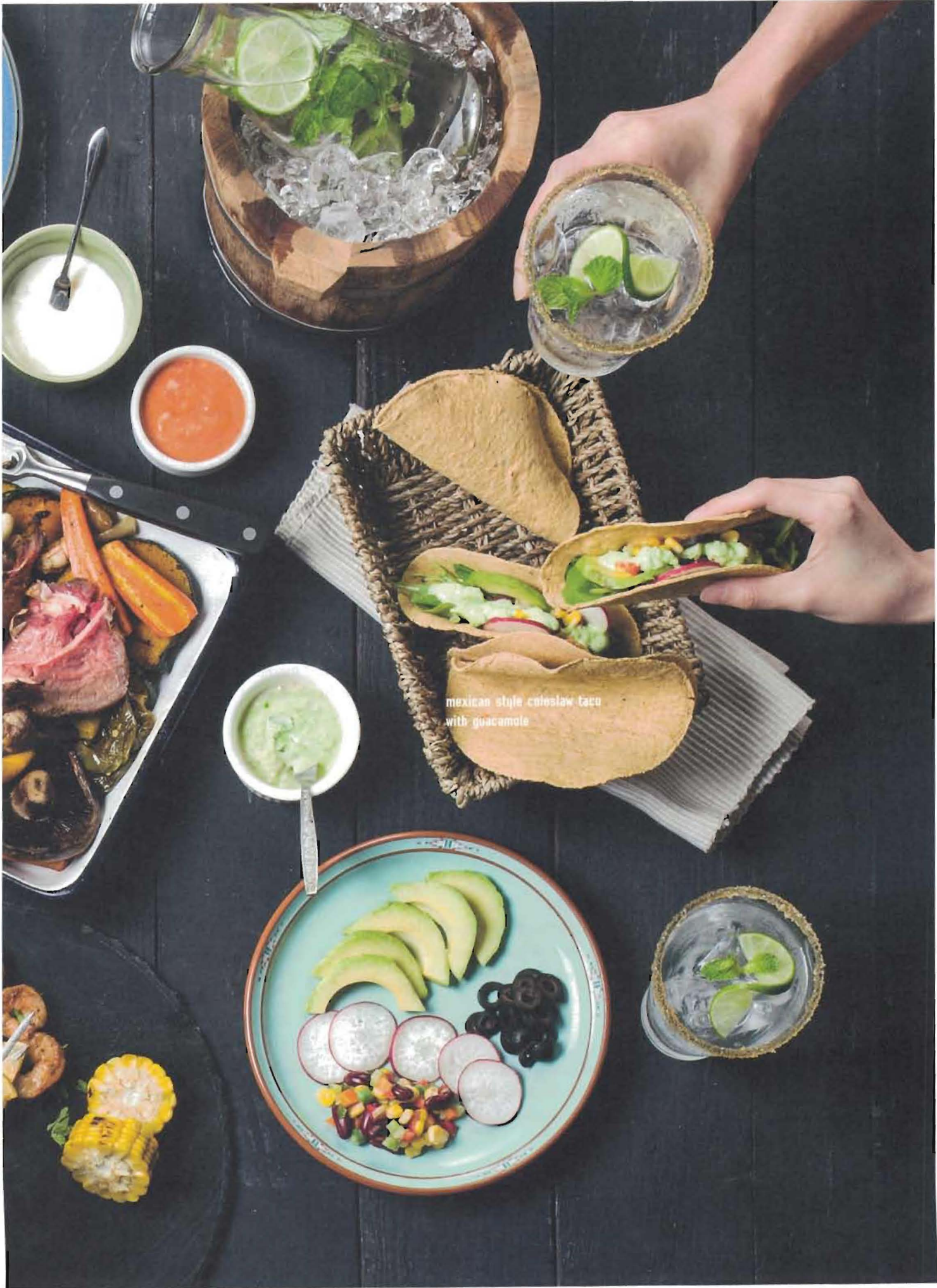
วิธีทำ

1. เตรียมน้ำหมัก โดยผสมส่วนที่เป็นของแห้งก่อน นำผงชิโปเล่ ผงขมิ้น เกลือ และพริกไทย เกล้าให้เข้ากัน จากนั้นเติมซอสพริกศรีราชา น้ำมะนาว ผิวมะนาว กระเทียม และผักชี ผสมลงไปในส่วนของแห้ง
2. นำกุ้งมาคลุกเคล้ากับซอสที่เตรียมไว้ หมักอย่างน้อยประมาณครึ่งชั่วโมง
3. เมื่อหมักกุ้งได้ที่แล้ว นำไปเสียบเหล็กหรือไม้ ย่างด้วยไฟปานกลางถึงแรง จนกว่ากุ้งจะสุก ใช้เวลาประมาณ 2-3 นาที จึงพลิกย่างอีกด้าน
4. เมื่อจัดเสิร์ฟ สามารถบีบมะนาว โรยผักชีลึบเพิ่มเพื่อเสริมกลิ่นรสให้สดชื่นมากขึ้น



spicy mexican roasted rib eye with
veggies and hot sauce & sour cream

chipotle lime cilantro grilled shrimp



mexican style coleslaw taco
with guacamole

mexican style coleslaw taco with guacamole กาโก้โคลสลอว์สไตล์เม็กซิกัน และกัวคาโมเล่

“ทาโก้” เมนูสัญลักษณ์ของชาวเม็กซิโกที่นำแป้งทอดสุกไปห่อกับผัก และเนื้อสัตว์ อาจรับประทานคู่กับซอสชนิดต่างๆ เป็นอีกหนึ่งเมนูที่สามารถปรับเปลี่ยนได้หลากหลายตามความต้องการ เหมาะที่จะเสิร์ฟในงานปาร์ตี้ที่ผู้คนชื่นชอบรสชาติแตกต่างกัน สำหรับซอสที่เลือกนำเสนอคือ “กัวคาโมเล่” เครื่องจิ้มสุดคลาสสิกอีกชนิดตามสไตล์เม็กซิกัน มีอโวคาโดเป็นพระเอก จึงได้เนื้อเนียนข้น รสชาติมันๆ แต่ตัดลิ้นได้อย่างลงตัว ด้วยรสเปรี้ยวของมะนาว และความเผ็ดหอมของพริกจาลาปิโน

ส่วนผสมโคลสลอว์

กะหล่ำปลีหั่นฝอย 200 กรัม / แครอทหั่นฝอย 50 กรัม / หอมแดงหั่นเต๋า 50 กรัม / เมล็ดข้าวโพดต้ม 50 กรัม / พริกหยวก 3 สี หั่นเต๋า 50 กรัม / ถั่วดำต้ม 50 กรัม / พริกจาลาปิโนดองซอย 3-4 เม็ด / น้ำตาลทราย 1/4 ถ้วย / มายองเนส 1/2 ถ้วย / คริมเปรี้ยว 1/4 ถ้วย / เกลือ และพริกไทย หยิบมือ

วิธีทำ

1. ผสมน้ำตาล เกลือ พริกไทย มายองเนส และคริมเปรี้ยว ตีให้เข้ากัน
2. นำผักต่างๆ ที่หั่นเตรียมไว้แล้ว คลุกเคล้ากับส่วนผสมในข้อ 1 จากนั้นนำไปแช่ตู้เย็นอย่างน้อย 2 ชั่วโมงก่อนเสิร์ฟ เพื่อให้รสชาติของน้ำสลัดซึมเข้าผัก และเพื่อเนื้อสลัดที่ดียิ่งขึ้น

ส่วนผสมกัวคาโมเล่

อโวคาโดดลอะเอียด 2-3 ผล / หอมแดงสับ 2-3 หัว / กระเทียมสับ 3-4 กลีบ / พริกจาลาปิโนสับ 1-2 เม็ด / น้ำและผิวมะนาว 1-2 ผล / ผงขมิ้น 1/4 ช้อนชา / เกลือ และพริกไทย หยิบมือ

วิธีทำ

คลุกเคล้าส่วนผสมทุกอย่างให้เข้ากัน

การจัดเสิร์ฟ

แป้งทอดสุก 8-10 แผ่น / ผักใบเขียว เช่น ร็อกเก็ต ผักโขม / อโวคาโดหั่นแว่น / มะกอกดำหั่นแว่น

วิธีเสิร์ฟ

1. นำแป้งทอดสุกไปนาบกระทะให้พอเหลืองหอม
2. จัดวางผักใบเขียว โคลสลอว์ อโวคาโด มะเขือเทศ และมะกอกดำ บนแป้งทอดสุกตามชอบรับประทานคู่กับกัวคาโมเล่

styling tips

คุมโทนสีให้ดูเป็นธรรมชาติด้วยการเน้นสี และความสดใหม่ของวัตถุดิบ เช่น สีเขียวจากอโวคาโด สีเหลืองน้ำตาลจากแป้งทอดสุก จึงเลือกใช้ตะกร้าสานสีน้ำตาลเป็นภาชนะเพื่อให้ล้อไปกับสีแป้ง เพิ่มเติมด้วยการใช้มะกอกดำเสริมให้อาหารดูมีมิติมากขึ้น

spicy mexican roasted rib eye with veggies and hot sauce & sour cream สไปซี่ริบอายอบกับซอสเผ็ดและครีมเปรี้ยว

การนำเนื้อสัตว์ชิ้นโตไปอบหรือย่าง ถือเป็นเมนูคลาสสิกมากๆ สำหรับงานปาร์ตี้ เราใช้เนื้อวัวเนื่องจากคนเม็กซิโกนิยมรับประทานเนื้อ โดยเลือกริบอายซึ่งเป็นเนื้อส่วนซี่โครงที่มักนำไปทำสเต็กอบ หรือย่าง เพราะเนื้อเยื่อ และมีไขมันแทรกในสัดส่วนที่พอเหมาะ เมื่อเนื้อชิ้นดีรสหวานผ่านการคลุกเคล้าหมักด้วยเครื่องเทศอันเผ็ดร้อนสไตล์เม็กซิกัน นำไปย่างและอบให้หอมนุ่ม กินคู่กับเครื่องเคียงต่างๆ ทั้งผักกอบ ซอสเผ็ดรสจัดจ้าน และครีมเปรี้ยว ยิ่งช่วยเพิ่มความลงตัวให้กับเมนูนี้ได้มากขึ้น

ส่วนผสมเนื้อมบ

เนื้อวัวส่วนริบอาย 1 กิโลกรัม / ผงปาปริกา 1 ช้อนชา / ผงพริกคาเยน 1 ช้อนชา / ผงซีโปเล่ 1 ช้อนชา / ผงขมิ้น 1 ช้อนชา / ใบกระวานแห้ง 2 ใบ / กระเทียมสับ 1 หัว / น้ำมันมะกอก 4 ช้อนโต๊ะ (2 ช้อนโต๊ะสำหรับหมัก และ 2 ช้อนโต๊ะสำหรับย่าง) / เกลือ 100 มิลลิลิตร / มะนาว 2-3 ผล / น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ / เกลือ 1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ผสมส่วนผสมทุกอย่างให้เข้ากัน นำเนื้อมาคลุกเคล้า พร้อมกับใช้ส้อมจิ้ม เพื่อให้เนื้อหมักซึมเข้าเนื้อยิ่งขึ้น หมักทิ้งไว้ในตู้เย็นอย่างน้อย 3 ชั่วโมง
2. เปิดเตาอบที่อุณหภูมิ 200 องศาเซลเซียส
3. แยกน้ำหมักเก็บไว้ แล้วนำเนื้อที่หมักได้ที่มาวางบนกระทะ ด้านละประมาณ 3-4 นาที พอเหลือง พาน้ำหมักอีกรอบก่อนนำเข้าเตาอบ ใช้เวลาประมาณ 15 นาที สำหรับแบบแรร์ หรือเพิ่มเวลาอบให้นานขึ้นตามความชอบ เมื่อนำออกจากเตา ใช้ฟอยล์ปิดหุ้มเนื้อไว้ เพื่อป้องกันไม่ให้ผิวหน้าเนื้อแห้ง

ส่วนผสมผักย่าง

พริกหยวก 3 สี ผ่าครึ่ง อย่างละ 1 ผล / แครอตสไลด์ตามยาว 2 หัว / หอมหัวใหญ่หั่นแฉ่ง 2 หัว / มะเขือเทศผ่าครึ่ง 2 ผลใหญ่ / เห็ดพอร์โทเบลโล 4-5 ดอก / กระเทียมทุบหยาบ 1 หัว / น้ำมันสลายซูลซามิก 2 ช้อนโต๊ะ / น้ำมันมะกอก 4 ช้อนโต๊ะ / ผงปาปริกา 1 ช้อนชา / เกลือ และพริกไทย หยิบมือ / ใบโหระพา และโรสแมรี่

วิธีทำ

เปิดเตาอบที่อุณหภูมิ 200 องศาเซลเซียส ผสมน้ำมันสลายซูล น้ำมันมะกอก ผงปาปริกา เกลือ และพริกไทย คลุกเคล้ากับผักต่างๆ ที่เตรียมไว้ นำเข้าอบเป็นเวลา 30-45 นาที หรือจนกระทั่งสุกนุ่มทั่วถึง (หมั่นพลิกทุกๆ 15 นาที)

ส่วนผสมซอสเผ็ด

ซอสพริกศรีราชา 6 ช้อนโต๊ะ / ซอสซีโปเล่ 3 ช้อนโต๊ะ / ซอสมะเขือเทศ 3 ช้อนโต๊ะ / ผงปาปริกา 1 ช้อนชา / น้ำมันมะกอก 1 ช้อนโต๊ะ / น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ / น้ำมันสลายซูลซามิก 1 ช้อนโต๊ะ / เกลือ 1/2-1 ช้อนชา

วิธีทำ

นำส่วนผสมทุกอย่างมาตีผสม คนให้เข้ากัน พักไว้

styling tips

ใช้ถาดอบเนื้อจัดเสิร์ฟ ให้ความรู้สึกเหมือนเพิ่งออกจากเตาใหม่ๆ ถาดที่เลือกใช้เป็นถาดโลหะให้อารมณ์ดิบ เท ภายในเต็มไปด้วยเนื้อชิ้นโตพร้อมผักนานาชนิด ซึ่งบางส่วนก็ถูกสไลซ์ หรือตัดแบ่งลงจานบ้างแล้ว กลายเป็นกิจกรรมเล็กๆ ที่เกิดขึ้นบนโต๊ะอาหาร



Artisan food

เกรงดีแห่งความละเมียดละไม เล็กน้อยแต่งทงามมหาศาล

ทุกๆ ครั้งที่มีการอัปเดตเทรนด์อาหารใหม่ๆ เรามักจะได้เห็นคำใหม่ๆ ในวงการอาหารขึ้นมาเสมอในทุกๆ ปี และจากนั้นไม่นานเราจะเริ่มรู้จักมันมากขึ้นก็ตอนที่มันได้กลายเป็นกระแสนิยม และถึงตอนนั้นเองเราก็มักจะพบว่า แท้จริงเทรนด์อาหารก็เหมือนแฟชั่นของในทุกๆ วงการ มันคือสิ่งที่เคยได้รับความนิยมในช่วงเวลาหนึ่ง หายไป และกลับมาใหม่ด้วยการต่อยอด เพิ่มเติมรายละเอียดกลายเป็นสิ่งใหม่ที่สุดแสนวิเศษ หากเราลองนึกย้อนกลับไปสักสองปีก่อนเราจะได้ยินคำว่า 'โมเลกุลาร์' ที่เป็นสิ่งแปลกใหม่ เราได้รู้จักการปรุงอาหารที่ใช้หลักวิทยาศาสตร์ และที่สุดแล้วเราก็ได้รู้ว่าจริงๆ อาหารกับหลักวิทยาศาสตร์อยู่กับเรามาเป็นพันปีแล้ว หรือหากขยับเข้มนเวลามาใกล้อีกสักนิด เราได้รู้จักเครื่องตีผสมตีอย่างอินฟิวส์ ซึ่งแน่นอนล่ะ จริงๆ แล้วคนรุ่นก่อนได้ทำเครื่องตีแบบนี้นี้อมาแล้ว หรือมีการถนอมอาหารที่ใช้หลักการเดียวกันมาแล้ว เช่นเดียวกับเทรนด์ใหม่ที่เริ่มเป็นที่นิยมนั้นก็คือ artisan food, artisanal food หรือ artisan product ซึ่งสัมผัสแรกทีคนได้รู้จักกับตระกูลอาหารใหม่นี้ก็คือ อาติซานนั้นเกี่ยวข้องกับ การปรุงอย่างละเมียดละไม ประหนึ่งงานศิลปะ งานฝีมือของช่าง

แท้จริง artisan หรือ artisanal ก็เป็นคำเก่าแก่ที่นำมาบวกกับ food จนเกิดนิยามใหม่ของคำว่า อาหารที่ปรุงขึ้นอย่างประณีต บรรจงตั้งงานศิลปะ ซึ่งเป็นอาหาร หรือผลิตภัณฑ์ที่ปรุงด้วยวิธีการดั้งเดิม ไม่พึ่งพิงเทคโนโลยีอาหารเชิงอุตสาหกรรม ไม่ใช้สารเคมีในการปรุงเพิ่มเติม ใช้วัตถุดิบสดใหม่ที่หาได้ในท้องถิ่น เช่น การทำแป้งขนมปังชีส เนย เครื่องปรุงรสต่างๆ ขึ้นมาเอง ตัวอย่างของอาติซานที่นิยมทำกันอย่างแพร่หลายก็คือ ขนมปังอาติซาน หรือขนมปังโบราณ

artisan bread เป็นขนมปังแบบโบราณ ที่ทำจากส่วนผสมพื้นฐานแบบดั้งเดิมเพียง 4 อย่างเท่านั้น คือ แป้ง น้ำ ยีสต์ และเกลือ ตัดส่วนผสมเคมีใดๆ ออกไป แต่เบื้องหลังก็คือการใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์ โดยการให้ยีสต์กินแป้ง และย่อยออกมาจนส่วนผสมนุ่มฟู ผลลัพธ์ที่ได้คือขนมปังที่ด้านนอกจะแข็ง เมื่อซิมด้านในจะนุ่มเหนียว หอมอร่อย มีรสและเนื้อสัมผัสพิเศษเฉพาะตัว

อย่างที่ได้อ่านไปแล้วว่าจุดเด่นของอาติซานฟู้ดนั้นคือการปรุงรสด้วยวิธีดั้งเดิม แม้ว่าจะเป็นเมนูอาหารแบบใหม่ หรือเป็นอาหารแปรรูปที่ยุคใหม่ในแบบที่คนเมืองคุ้นเคยกันดี เช่นการทำไส้กรอกแบบอาติซาน นั่นก็คือการใช้เนื้อสัตว์ที่เลี้ยงแบบออร์แกนิก ปรุงเนื้อสัตว์ด้วยเครื่องปรุงแบบเรียบง่าย และใช้วิธีการทำแบบโฮมเมด ซึ่งจากเมนูอาหารที่ทีมงานปรุงขึ้นมานี้ คงเป็นตัวอย่างที่ชัดเจนว่า ความประณีตได้ช่วยให้อาหารดูมีคุณค่าในเชิงศิลปะเพิ่มขึ้นมาก แถมยังทำให้วิถีชีวิตคนเมืองดูดีมีสไตล์ขึ้นมาอีกมากนัก

3 หัวใจในการปรับเปลี่ยนอาหารของคุณให้เป็น artisan food

1. ปรุงด้วยกรรมวิธีดั้งเดิม ไม่ใช่เครื่องมือเครื่องใช้ทันสมัย และไม่มีส่วนผสมของสารเคมี สารปรุงแต่ง
2. วัตถุดิบสดใหม่ ไม่มีการแปรรูป ไม่ใช้สารเคมีเพื่อรักษาคุณภาพอาหาร ไม่มีการแช่แข็ง
3. เส้นทำของอาติซานฟู้ดที่สำคัญคือความประณีต มีขนาดการผลิตน้อย เนื่องจากไม่ได้ใช้ระบบการผลิตแบบอุตสาหกรรม อาหารจึงมีจำนวนจำกัด และมีคุณค่าสูง

cold brew mocha ice cream mint meringue ไอศกรีมมอคค่ากาแฟสดกักเย็นกับอิตาเลียนมินต์เมอแรงค์

หนึ่งในเครื่องดื่มที่ได้รับความนิยมอย่างมากในไทยก็คือกาแฟ โดยเฉพาะสังคมาเมืองที่คนรุ่นใหม่และวัยทำงานให้การตอบรับกระแสกาแฟสดกันอย่างต่อเนื่อง ยิ่ง 2-3 ปีมานี้ หลายคนคงเคยได้ผ่านหู ผ่านตา ผ่านการลิ้มลองกาแฟดริป หรือกาแฟสดร้อน-เย็นกันมาบ้าง ด้วยขั้นตอนการชงที่พิถีพิถันละเอียดละไม ใช้เมล็ดกาแฟคุณภาพที่คัดแล้วคัดอีก เครื่องดื่มที่ได้จึงมีความละมุนกว่าการชงแบบปกติ สำหรับเมนูนี้เลือกใช้กาแฟสดกักเย็นเป็นตัวตั้งต้นกับเมนูไอศกรีมมอคค่ารสเข้มข้น เสริมคู่กับอิตาเลียนมินต์เมอแรงค์หอมหวานสีนวล ผิววนอกกรอบ แต่เนื้อในเนียนนุ่ม พร้อมกับการเพิ่มลูกเล่นในการเสิร์ฟที่น่าสนใจ

ส่วนผสมกาแฟสดกักเย็น

กาแฟคั่วบด 1 ส่วน / น้ำ 8 ส่วน

วิธีทำ

1. ใส่กาแฟลงในโหล ตามด้วยน้ำสะอาดอุณหภูมิห้อง
2. ปิดฝา เขย่า ตั้งทิ้งไว้ที่อุณหภูมิห้อง หรือแช่ตู้เย็นนาน 18-24 ชั่วโมง
3. นำกาแฟมากรองด้วยผ้าขาวบาง 2 รอบ เพื่อแยกส่วนน้ำ และกากกาแฟ

ส่วนผสมไอศกรีมมอคค่า

ผงโกโก้ 50 กรัม / นมสดรสจืด 500 มิลลิลิตร / น้ำตาล 120 กรัม / คาร์กช็อกโกแลต 60% หั่นหยาบ 150 กรัม / กาแฟสดกักเย็น 100 มิลลิลิตร / กากกาแฟ 20 กรัม

วิธีทำ

1. ผสมผงโกโก้ น้ำตาล และนมสด ตั้งไฟกลาง จนน้ำตาลกับผงโกโก้ละลายเข้ากันดี
2. เทส่วนผสมในข้อ 1 ลงชามผสมที่มีช็อกโกแลตหั่นหยาบ คนจนช็อกโกแลตละลาย ทักให้เย็นที่อุณหภูมิห้อง
3. เติมน้ำ และกากกาแฟ ลงในส่วนผสมที่ 2 คนให้เข้ากันดี นำไปแช่ช่องแช่แข็ง 1 คืน

ส่วนผสมอิตาเลียนมินต์เมอแรงค์

น้ำตาลทราย 180 กรัม / น้ำเปล่า 90 มิลลิลิตร / ไข่ขาว 3 ฟอง / น้ำมะนาว 1/4 ลูก / กลิ่นผสมอาหารเข้มข้นเปปเปอร์มินต์ 1 ช้อนชา

วิธีทำเมอแรงค์

1. นำน้ำตาลทรายและน้ำ ตั้งเตาบนไฟกลาง ประมาณ 3-4 นาที ให้น้ำเชื่อมเดือด
2. ระหว่างที่รอน้ำเชื่อมเดือด เริ่มตีไข่ขาว บีบน้ำมะนาวเพื่อช่วยให้เมอแรงค์มีความคงตัวยิ่งขึ้น ใช้ความเร็วปานกลาง ตีให้ไข่ขาวตั้งยอดอ่อน
3. เมื่อน้ำเชื่อมได้ที่แล้ว ค่อยๆ เทใส่ชามผสมไข่ขาว เพื่อไม่ให้ไข่สุก เทจนกระทั่งน้ำเชื่อมหมด ปรับระดับความเร็วสูงสุด น้ำเชื่อมจะช่วยเพิ่มปริมาณ และความเงาให้กับไข่ขาว ตีประมาณ 3 นาที เติมกลิ่นมินต์ ตีด้วยความเร็วต่ำอีกประมาณ 1 นาที เพื่อให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากัน และได้เมอแรงค์ที่ตั้งยอดแข็ง

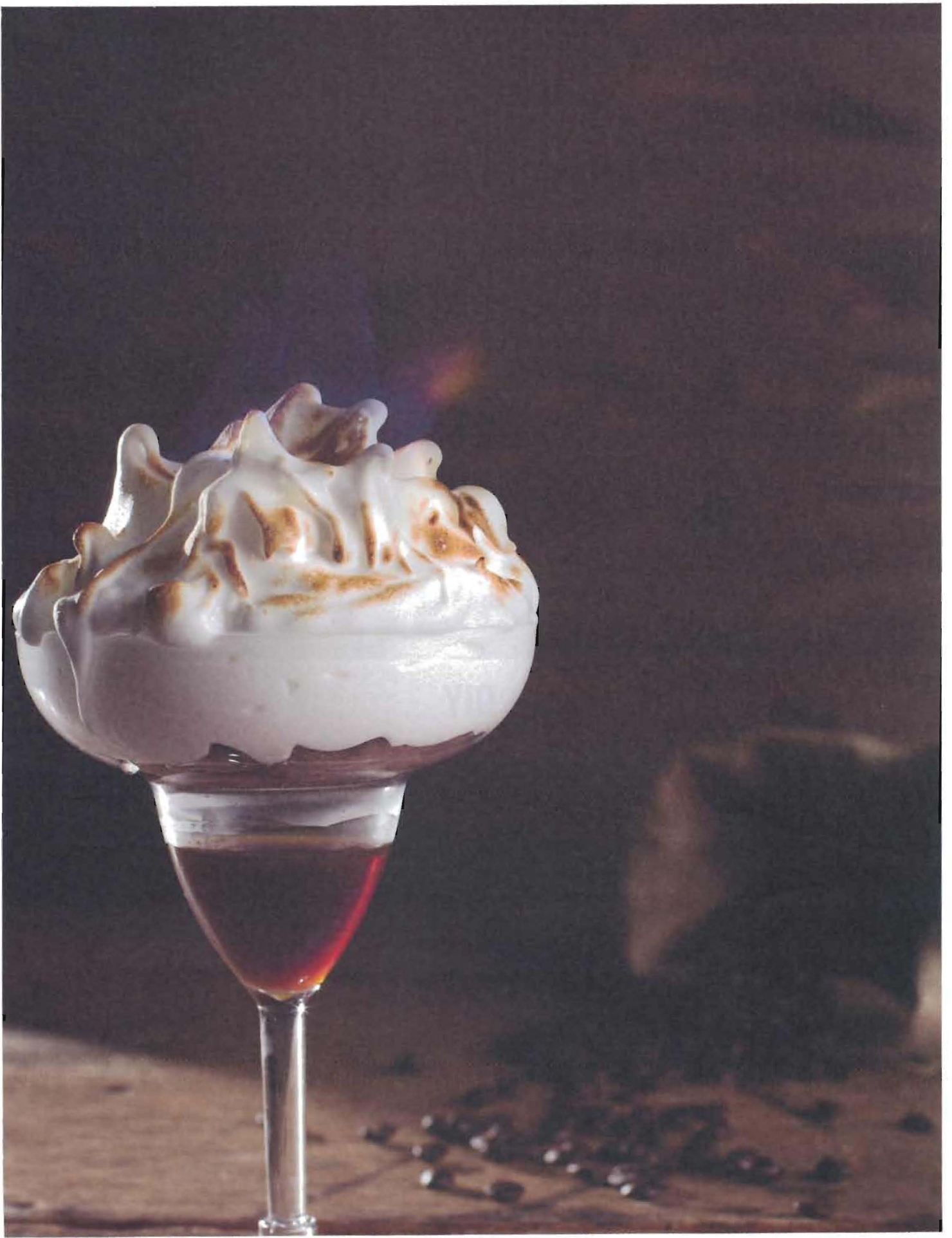
styling tips

เลือกใช้แก้วใสเพื่อเน้นทุกๆ องค์ประกอบของเมนูให้ชัดเจน นำหัวพ่นไฟพร้อมเปลวไฟมาเป็นองค์ประกอบในภาพ เป็นการสื่อถึงอีกหนึ่งจุดเด่นของเมนูซึ่งอยู่ที่การเสิร์ฟแบบไฟลูกสร้างความน่าตื่นตาตื่นใจให้กับเมนู

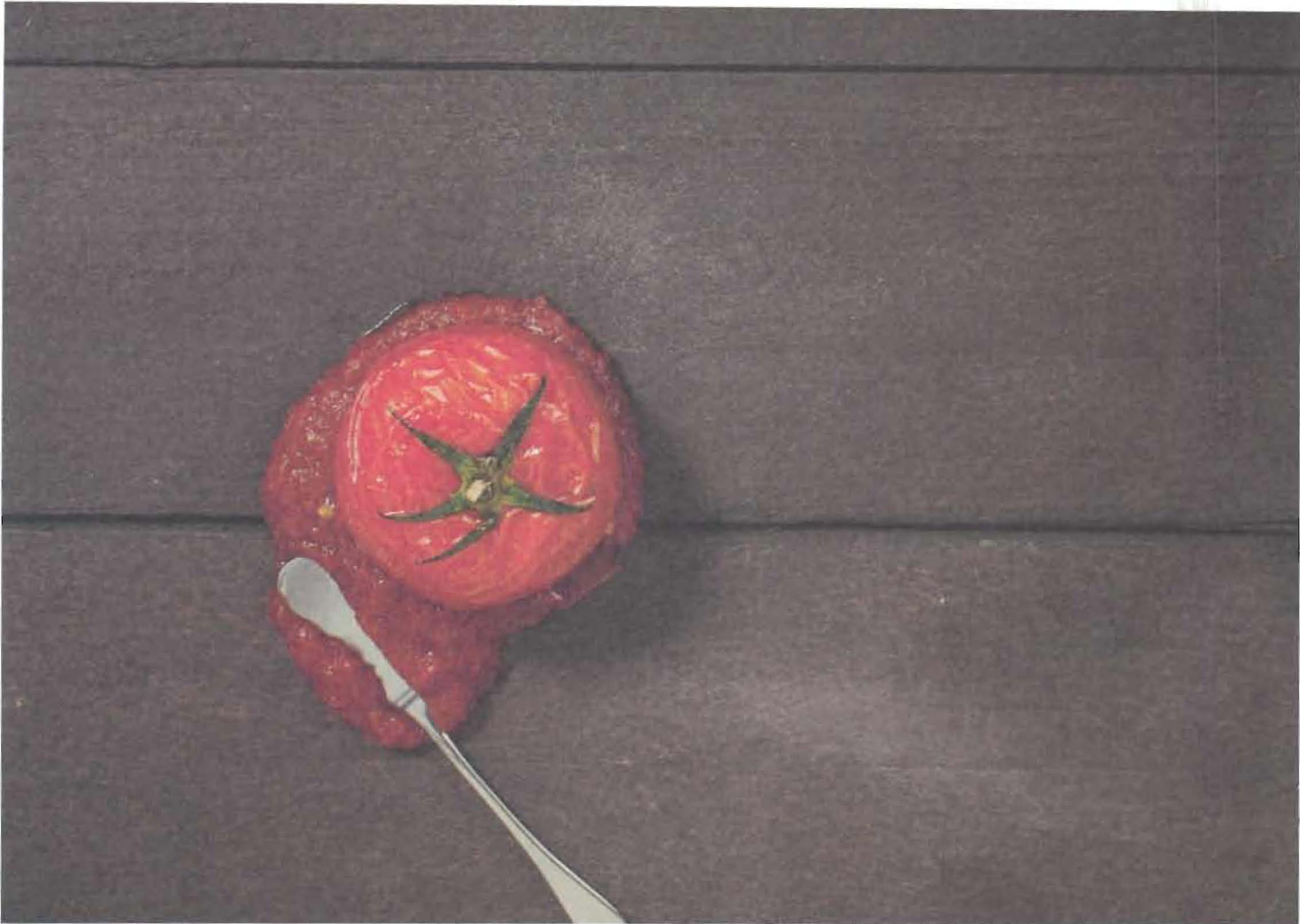
การจัดเสิร์ฟ

กาแฟสดกักเย็น 40-50 มิลลิลิตร (ขึ้นอยู่กับความขม) / ไอศกรีมมอคค่า 2 ลูก / มินต์เมอแรงค์ / เหล้ารัม 1 ช้อนโต๊ะ

1. รินกาแฟสดกักเย็นใส่แก้ว ตามด้วยไอศกรีมมอคค่า
2. นำเมอแรงค์มาโปะบนไอศกรีมและเกลี่ยให้ทั่ว
3. เมื่อจัดเสิร์ฟ ราดด้วยเหล้ารัม แล้วจุดไฟด้วยหัวพ่นไฟ (blow torch) หากไม่มีสามารถนำส่วนประกอบในขั้นตอนที่ 2 ไปแช่ช่องแข็งก่อนประมาณ 15-20 นาที เมื่อต้องการรับประทาน สามารถนำเข้าเตาอบเปิดเฉพาะไฟบนที่ 200 องศาเซลเซียส ใช้เวลาไม่นาน เพียงแค่ให้เมอแรงค์มีสีน้ำตาลสวยเท่านั้น



cold brew mocha ice cream mint meringue



DIY

ไลฟ์สไตล์สุดชิค ความสุขกรีย์ของชีวิตคนเมือง

เมื่อพูดถึงชีวิตแบบคนเมือง บ้างก็นิยมใช้คำว่า metro life หรือ metropolitan ซึ่งไม่ว่าคำไหนๆ จะเก่าหรือใหม่ ความรู้สึกของทุกๆ คนที่ได้พูดคำนี้ขึ้นมาก็แทบจะรู้สึกได้ทันทีถึงความวุ่นวาย เร่งรีบ และชีวิตสำเร็จรูป ทุกสรรพสิ่งถูกลมบวมพร้อมเพื่อสนองกับเวลาอันจำกัด นั่นจึงทำให้คำว่าคนเมืองได้ถูกปักป้ายว่าเป็นชีวิตที่ขาดความรื่นรมย์ไป ซึ่งคำกล่าวนี้ก็ดูจะใกล้เคียงกับชีวิตในเมืองใหญ่ทั่วโลก คนเมืองอย่างเราๆ จึงอ่อนไหวต่อความรื่นรมย์ทุกๆ ประเภท ไม่ว่าจะเป็นงานศิลปะ ดนตรี อาหาร ต้นไม้ใบหญ้า สวนสาธารณะ รวมไปถึงไลฟ์สไตล์ที่แสดงถึงสิ่งละอันพันละน้อยที่สร้างสรรค้อย่างตั้งใจ หรือที่เรามักเรียกของเหล่านั้นว่า ของ DIY (do it yourself)

ไลฟ์สไตล์แบบดีไอวายเป็นกระแสที่ได้รับความนิยมในทุยกยุคทุกสมัย เพียงแต่รูปแบบของการประดิษฐ์ประดอยหรือการสร้างบางสิ่งขึ้นมาั้นแตกต่างกันไป ดังเช่นยุคนี้ที่คำว่า DIY ถูกใช้ควบคู่ไปกับ craft และ homemade และทุกๆ คำมีหัวใจอย่างเดียวกันก็คือ การทำขึ้นมาโดยไม่ได้ใช้ระบบของอุตสาหกรรม หรือธุรกิจขนาดใหญ่คอยควบคุมหรือเป็นผู้ผลิต หลากๆ สิ่งที่เราเรียกว่า DIY ก็มีประสบความสำเร็จ และคนเมืองก็ให้ความสนใจและยอมรับถึงความสุนทรีย์ที่ได้จากการบริโภค เช่น ร้านอาหารขนาดเล็กที่ตกแต่งอย่างเรียบง่าย ไม่ได้ใช้เฟอร์นิเจอร์แบรนด์เนม หรือมีเมนูอาหารที่เลิศหรู เครื่องดื่มที่ทำขึ้นในครัวเรือน อยู่ในบรรจุภัณฑ์ที่เรียบง่ายดูดี

ตัวอย่างที่ชัดเจนว่า นี่เป็นยุคของ DIY อย่างแท้จริงก็คือ craft beer ซึ่งได้รับความนิยมกันอย่างแพร่หลาย จนกลายเป็นยุคแห่งคราฟต์เบียร์อย่างแท้จริง โดยผู้บริโภคต่างให้การยอมรับว่า การผลิตเบียร์ขึ้นมาขายแบบคราฟต์เบียร์นั้นมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวสูง มีรสชาติแตกต่าง โดดเด่น และตอบโจทย์เรื่องความรื่นรมย์

สำหรับในแง่ของอาหารนั้น ก็นับว่าเป็นยุคของผู้ผลิตอาหารรายเล็กๆ หรือผู้ประกอบการขนาดเล็กจริงๆ ผลผลิตอาหารที่ทำในครัวเรือนในลักษณะโฮมเมดก็เป็นหนึ่งในตัวเลือกที่ได้รับความนิยมของคนเมือง ซึ่งเหตุผลไม่เพียงแต่เพราะรสชาติ หรือความแตกต่างจากในตลาดระดับใหญ่แล้ว ผลผลิตโฮมเมดยังมีภาพลักษณ์ของอาหารสุขภาพอีกด้วย

ความรื่นรมย์ของคนเมืองแต่ละคนนั้นแตกต่างกัน บางคนเป็นผู้บริโภคที่เข้าไปอยู่ตามแหล่งที่สร้างความสุข หรือจับจ่ายสินค้าที่สร้างขึ้นด้วยความตั้งใจ หรือบางทีความสุขอาจเกิดขึ้นด้วยตัวของตนเองที่เป็นผู้สร้างมัน ทำมันขึ้นมาด้วยตัวเอง เช่น การปรุงบางอย่างที่เคยต้องซื้อในซูเปอร์มาร์เก็ต การผลิตเครื่องปรุงอย่างง่าย ๆ ซึ่งบางทีการดีไอวายของง่าย ๆ อาจไม่ได้หมายถึงแค่เพียงทำบางสิ่งนั้นขึ้นมาเอง แต่ยังคงหมายถึงการสร้างความสุขได้ด้วยตัวคุณเองอีกด้วย

charcoal pancakes with tomato jam แยมมะเขือเทศกับแพนเค้กชาโคล

ไม่ว่าจะมองไปทางไหนดูเหมือนว่าใครต่อใครต่างก็ชื่นชอบในงานฝีมือทั้งนั้น ด้วยความละเอียดอ่อน และการใส่ใจลงไปทุกขณะขั้นตอน จึงไม่ใช่แค่งานแฮนด์เมดที่กำลังเป็นที่นิยม อาหารโฮมเมดเองก็เช่นกัน ลองหยิบเอามะเขือเทศลูกโตที่เพิ่งออกมาจากการทำอาหารมือก่อนๆ กวนจนเป็นเนื้อแยมรสหวานซ่อนเปรี้ยว แล้วเพิ่มความน่าสนใจอีกนิดให้กับของหวานนี้ด้วยการรับประทานคู่กับแพนเค้กชาโคลสีดำที่ตัดกันดีกับสีแดงสดของแยมมะเขือเทศ และยังดำดีด้วยประโยชน์จากผงถ่านไม้ไฟที่ช่วยดูดซับสารพิษ ช่างเป็นเมนูที่น่าสนใจอยู่ไม่น้อย

ส่วนผสมมะเขือเทศเชื่อม

มะเขือเทศเนื้อ 1 กิโลกรัม / น้ำตาลทราย 1 ถ้วยตวง / น้ำเชื่อมข้าวโพด หรือ แยมเชซ 1/4 ถ้วยตวง / น้ำมัน 3 ช้อนโต๊ะ / น้ำเปล่า 1/3 ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. หั่นมะเขือเทศเป็นแว่น
2. นำส่วนผสมทุกอย่างผสมรวมกันในหม้อ ต้มจนเดือดโดยไม่ต้องคน
3. เชื่อมมะเขือเทศหั่นแว่นลงไปจนนิ่มเล็กน้อย นำขึ้นมาพักวางไว้บนตะแกรง
4. นำเข้าอบที่อุณหภูมิประมาณ 100-120 องศาเซลเซียส ประมาณ 40-60 นาที

ส่วนผสมแยมมะเขือเทศ

มะเขือเทศหั่นหยาบไม่เอาเมล็ด 500 กรัม / น้ำตาลทราย 1/3 ถ้วยตวง / น้ำเปล่า 1/2 ถ้วยตวง / เกลือป่น หยิบมือ

วิธีทำ

1. นำมะเขือเทศใส่ลงในเครื่องปั่นผสม เติมน้ำลงไป ปั่นจนละเอียด แล้วกรองเอาแต่น้ำ
2. นำน้ำมะเขือเทศที่กรองได้ไปต้ม เคี่ยวเรื่อยๆ จนข้นขึ้น
3. เมื่อเริ่มข้นแล้ว ใส่น้ำตาลทราย และเกลือป่นลงไปเคี่ยวต่อจนเริ่มเป็นเนื้อแยม

ส่วนผสมแพนเค้กชาโคล

แป้งสาลีอเนกประสงค์ 500 กรัม / ผงฟู 1/2 ช้อนชา / เกลือป่น เล็กน้อย / ผงชาโคล 150 กรัม / นมสด 350 มิลลิลิตร / ไข่ไก่ 3 ฟอง / น้ำตาลทราย 5 ช้อนโต๊ะ / เนยเค็ม สำหรับทากระทะ

วิธีทำ

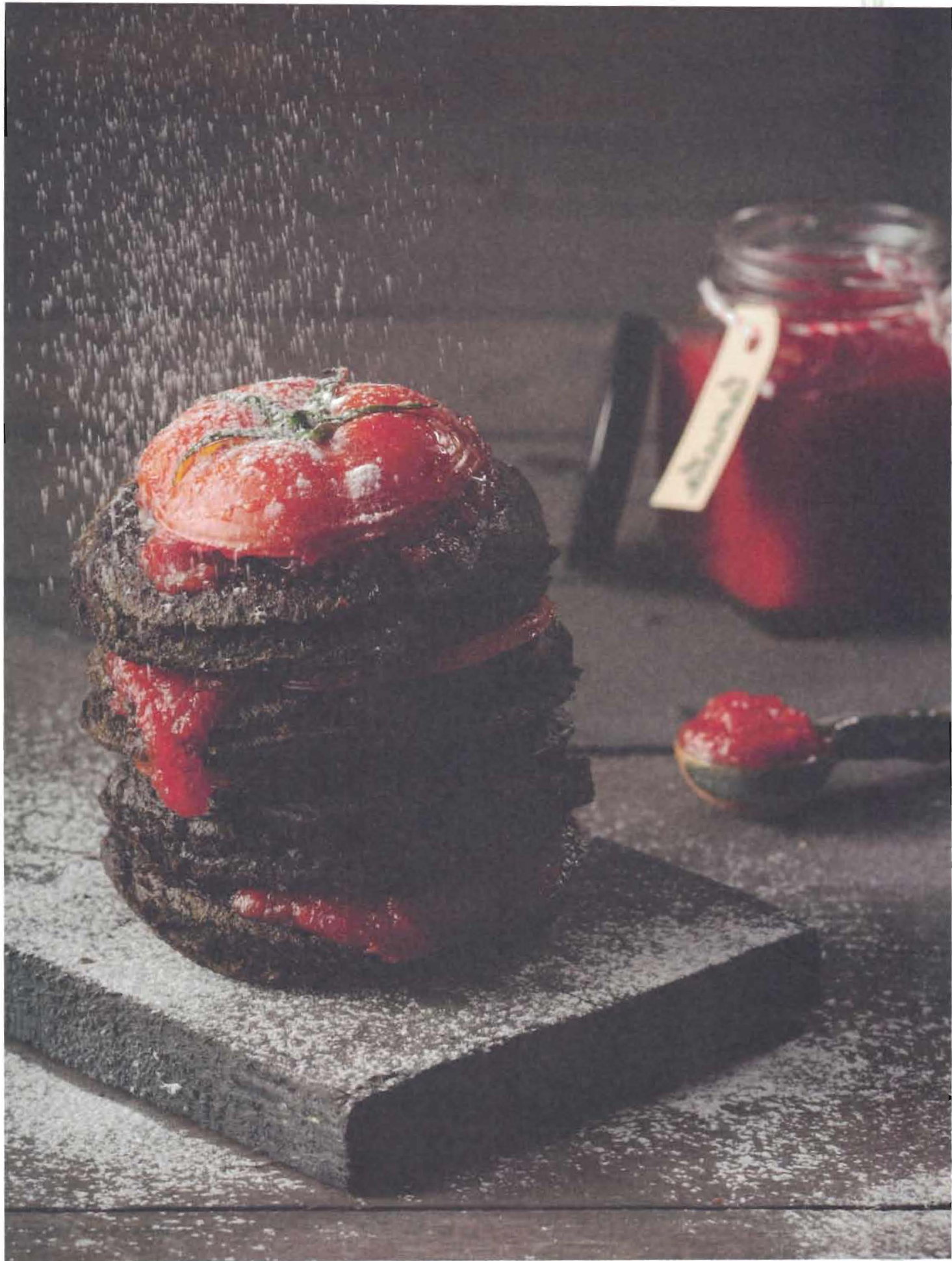
1. ร่อนแป้ง ผงฟู และเกลือ ใส่อ่างผสม แล้วใส่ไข่ไก่ คนพอเข้ากัน
2. ค่อยๆ เทนมสดลงไปคนให้เข้ากัน ใส่ผงชาโคล คนต่อจนเป็นเนื้อเดียวกัน
3. ตั้งกระทะให้ร้อน แล้วทาน้ำมันทั่ว ดักแป้งแพนเค้กหยอดลงกระทะ ทอดจนสุก เสิร์ฟพร้อมแยม และมะเขือเทศเชื่อม

cooking tips

ความเข้มข้นของสีแพนเค้กขึ้นอยู่กับปริมาณของผงชาโคล ถ้าใส่ปริมาณมากสีก็จะเข้มมาก หากใส่ปริมาณน้อยสีที่ได้จะอ่อน ในส่วนของแยม เมื่อกวนจนได้เนื้อแยมแล้ว ให้ใส่เนยลงไปเล็กน้อยเพื่อเพิ่มความเงา และยังทำให้รสชาติกลมกล่อมขึ้นอีกด้วย

styling tips

สีส้มเป็นสิ่งที่สะท้อนอารมณ์เมื่อได้มอง ดังเช่นการนำเอาสีส้มที่ต่างกันแบบสุดขีดมาใช้ ถือเป็นการใช้ความขัดแย้ง (contrast) ของสี เพื่อดึงความเด่นของทั้งสองส่วนออกมา สีส้มของแพนเค้กก็ชัดเจนโดดเด่น ส่วนสีแดงของแยมก็สดใสสะท้อนความสดใหม่ และสดชื่นเมื่อลิ้มลอง



charcoal pancakes with tomato jam



Little garden

สวนเล็กๆ ที่มอบความสุขขนาดใหญ่

การรับประทานพืชผักผลไม้เป็นสิ่งจำเป็น และเป็นสิ่งที่เราควรใส่ใจเป็นส่วนสำคัญที่จะเสริมสร้างสุขภาพของเราให้แข็งแรงสมบูรณ์ แต่ด้วยเทคโนโลยีต่างๆ ที่พัฒนาไปอย่างรวดเร็ว อุตสาหกรรมการผลิตอาหาร รวมถึงผลผลิตทางการเกษตรในปัจจุบันได้ลดทอนความเป็นธรรมชาติลงเป็นอย่างมาก และคำว่า “ธรรมชาติ” นั้นมีความหมายรวมหลายๆ อย่างอยู่ในนั้น ไม่ว่าจะเป็นรสชาติที่แท้จริง คุณค่าทางอาหารที่ควรมี และส่วนสำคัญที่สุดก็คือ “ความปลอดภัย” เชื่อว่าสำหรับคนเมืองที่รักสุขภาพนั้นมีทางเลือกเพื่อให้ตัวเองได้รับสิ่งที่ดีที่สุดเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการเลือกซื้อด้วยความใส่ใจผลผลิตได้รับการรับรองมาตรฐาน การเลือกผู้ผลิต ผลผลิตทางการเกษตรในวิถียอร์แกนิก รวมถึงอีกตัวเลือกหนึ่งที่ได้รับการนิยมนำมาขึ้นเรื่อยๆ ก็คือ การเลือกที่จะกลายเป็น

เป็นผู้ผลิตเองเสียเลย ปัจจุบันนี้มีคนเมืองหลายๆ บ้านหลายๆ ตึก หลายๆ ห้องได้สร้างสวนเล็กๆ ที่น่าจรรโลงใจขึ้นมาเพื่อปลูกพืชผักบางประเภทไว้กินเอง นอกจากประโยชน์จากการได้เก็บเกี่ยวจากสวนเล็กๆ ของตัวเอง มาปรุงอาหารแล้ว ยังช่วยเติมสีสันความเป็นธรรมชาติให้กับชีวิตคนเมืองที่แสนวุ่นวาย และจำใจไปด้วยภาพของรถราติดกรามบ้านช่องได้อีกด้วย

เชื่อว่าหลายๆ คนคงเคยแอบคิดในใจว่า อยากจะมีกะเพราปลูกเองที่ระเบียง และเด็ดใส่ในอาหารให้มันถึงอกถึงใจบ้าง อยากมีกระถางพริกที่เด็ดมันมาทำน้ำยำให้จัดจ้าน ยามที่รู้สึกโหยหาของแซ่บๆ หากคุณเคยคิดแต่ยังไม่ลงมือทำ บางทีอาจถึงเวลาที่จะหาคะถางใบเล็กๆ มาเริ่มลงเมล็ดทำสวนของตัวเองดูบ้าง

4 ข้อสู่การเริ่มต้นสร้างลิตเติลการ์เด้น

1. เตรียมพื้นที่ สถานที่ หรือแปลงของคุณให้เหมาะสม หากคุณมีพื้นที่ หรือแปลงสำหรับปลูกพืชควรทำการพรวนดินกำจัดวัชพืชต่างๆ ปรับดินให้เหมาะสมด้วยปุ๋ยคอก หญ้าแห้ง หรือฟาง หรือหากคุณปลูกบนตึกคาดฟ้าก็ควรระมัดระวังเรื่องระบบการระบายน้ำ เพราะอาจทำให้เกิดน้ำขัง รวมถึงการทำโครงสร้างเพื่อทำร่มเงาให้กับแปลง

tips: การเตรียมดินอย่างง่ายสามารถทำได้โดยผสม 4 ส่วนสำคัญคือ ดิน 1 ส่วน ปุ๋ยอินทรีย์ 1 ส่วน ขุยมะพร้าว 1 ส่วน และทราย 1 ส่วน หรือหากใช้ดินสำเร็จควรเลือกที่มีส่วนผสมของขุยมะพร้าวหรือเปลือกถั่ว ซึ่งต้องมีลักษณะร่วนซุย

2. การเตรียมเมล็ดพันธุ์อย่างง่ายก่อนที่จะปลูกลง สามารถทำได้โดยการแช่น้ำไว้สักครึ่งชั่วโมง หรือหากเป็นเมล็ดของพืชผักที่นำไปตากแห้งเองควรแช่น้ำไว้ 1 คืนเพื่อให้เปลือกหุ้มเมล็ดหลุดล่อนออก หากปลูกแบบหวาน ควรเว้นระยะระหว่างต้นให้เหมาะสม แต่หากปลูกแบบเพาะต้นกล้า ควรสังเกตลำต้น และรากฝอยว่ามีความสมบูรณ์แล้ว จึงย้ายนำไปปลูก

tips: พืชที่เหมาะสมกับการปลูกแบบหวาน ได้แก่ ผักบุ้งจีน ผักชี ขึ้นฉ่าย ฯลฯ ส่วนพืชที่เหมาะสมกับการเพาะต้นกล้าก็ได้แก่ กะเพรา ผักกาดขาว ผักกาดเขียว โหระพา ปูเล ฯลฯ และพืชที่ปักชำได้เลย ก็เช่น ตะไคร้ สะระแหน่

3. การดูแล ควรใส่ปุ๋ยและรดน้ำตามความเหมาะสมโดยไม่ให้ชุ่มจนเกินไป และเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สำหรับการบำรุงผักที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของปุ๋ยคอก รวมถึงปุ๋ยชีวภาพ

4. สุดท้ายหากคุณอยากได้กำลังใจ และเข้มแข็งไปกับการปลูกผักควรเริ่มเลือกชนิดของพืชผักที่ปลูกง่าย โตง่าย และดูแลง่าย การได้ปลูกผักเพื่อกินเองนอกจากจะทำให้ชีวิตของคุณสุนทรีย์ขึ้นแล้ว อาหารแต่ละจานที่ปรุงจากผลผลิตของคุณย่อมปลอดภัยล้านเปอร์เซ็นต์

หากคุณคือคนรุ่นใหม่ไลฟ์สไตล์เก๋ และไม่คุ้นกับการลงมือขุดๆ ปลูกๆ นี่คือ 4 ไอเดียที่คุณอาจต่อยอดสร้างสวนเล็กๆ ในสไตล์คุณได้

- สวนริมระเบียง ปรับเปลี่ยนระเบียงบ้านหรือคอนโดของคุณ หรือขอบหน้าต่างให้เป็นสวนเล็กๆ สำหรับปลูกผักหรือดอกไม้สวยๆ นอกจากบ้านของคุณจะมีสวนเล็กๆ ของตัวเองแล้ว ทุกครั้งที่มองออกไปนอกหน้าต่างก็มีความสุขสดใส
- สวนในแนวตั้ง แค่เพียงมีแผงกระถางปลูกที่แขวนตามแนวกำแพง หรือกระถางหลากหลายชนิดที่จะแขวนกำแพง หรือเสา ไม่ว่าจะกำแพงบ้าน ผนังระเบียงคอนโดก็สวยงามขึ้นได้ด้วยสีสันทันของธรรมชาติ
- สวนเคลื่อนที่ เพิ่มความสนุกมากขึ้นกับชั้นวางของที่มีล้อเลื่อน และประกอบร่างกับลังไม้ คุณก็จะมีสวนที่ใช้เนื้อที่กับชีวิตคนเมืองที่คุ้มค่า แถมยังสามารถเคลื่อนที่เข้าออกยามที่ต้องการนำออกไปรับแดด หรือหลบฝนได้อีกด้วย
- สวนหนึ่งตารางฟุต เป็นการใช้น้ำที่อันจำกัดให้คุ้มค่ากับพืชนานาชนิด โดยการเลือกกระถางรูปทรงที่คุณชื่นชอบ ขนาดกลางๆ ลังไม้เก่าๆ และพืชผักที่คุณชอบ แค่นี้ก็มีสวนผักขนาดย่อมส่วนตัวแล้ว และหากอยากมีสักสองสามสวนหากคุณมีพื้นที่ก็ยังเพลิดเพลินสวยงามยิ่งขึ้น

(www.apartmenttherapy.com)



spaghetti with shrimp and basil sauce

spaghetti with shrimp and basil sauce สปาเกตตีคู่กับซอสโหระพา

เมื่อความเจริญมาเยือน พื้นที่อยู่อาศัยก็ยิ่งแคบลง การจะปลูกต้นไม้สักต้นก็ได้เพียงพื้นที่เล็กน้อย หากจะหาพืชสวนครัวดีๆ สักต้น “โหระพา” ดูจะเป็นตัวเลือกที่เหมาะสม ทั้งปลูกง่าย ขึ้นง่าย แม้กระทั่งที่แคบๆ หน้าระเบียงคอนโด วันไหนอยากทำอาหารกินเองก็แค่เด็ดมาปรุงเป็นเมนู ซอสโหระพาทำไม่ยาก และใช้เวลาไม่นาน รสชาติเปรี้ยวหวานเข้มข้น รับประทานคู่กับสปาเกตตีเส้นดำจากตีปลาหมึกที่เข้ากันอย่างลงตัว ด้วยสีส้มจากซอสโหระพาที่ตัดกับสีดำของเส้น กลายเป็นเมนูโฮมเมดที่น่าลิ้มลองอยู่ไม่น้อย

ส่วนผสม

กุ้งขาว 4-5 ตัว / สปาเกตตีเส้นดำ 80 กรัม / ใบโหระพา (ไม่เอาก้าน) 30 กรัม / กระเทียม 15 กรัม / น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ / น้ำปลา 4 ช้อนโต๊ะ / น้ำมันงา 4 ช้อนโต๊ะ / พริกชี้ฟ้าแดง 2 เม็ด / น้ำมันมะกอก 3/4 ถ้วยตวง / อัลมอนต์ 30 กรัม / เกลือป่น หยิบมือ

วิธีทำ

1. ลวกเส้นสปาเกตตี และกุ้งให้สุก
2. ทำซอสโหระพา โดยการนำส่วนผสมทุกอย่างใส่ลงในเครื่องปั่น ปั่นจนละเอียด จากนั้นกรองเอาแต่น้ำซอส
3. จัดเสิร์ฟเส้นสปาเกตตีลงจาน แล้วราดด้วยซอสโหระพา

cooking tips

เพื่อความข้นของซอส สามารถใช้ถั่วชนิดอื่นผสมแทนอัลมอนต์ได้ แต่ถ้าต้องการความข้นมากขึ้นให้ละลายแป้งข้าวโพดลงผสมแทน

styling tips

การปรับเปลี่ยนรูปลักษณ์ให้แปลกแตกต่างจากเดิม นอกจากจะเป็นการสร้างคามน่าสนใจแล้ว ยังสร้างความสวยงามน่าจำจดได้อีกด้วย ดังเช่นการเลือกนำเอาเส้นสปาเกตตีมาพันกับตัวกุ้ง แล้วเมนูที่เคยเห็นจนชินตาก็เปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง



Cafe and good coffee

กลิ่นกาแฟ และรสนิยมของคนเมือง

เป็นเวลานานมาแล้วที่เครื่องดื่มกลิ่นกลิ่นหอมตราตรึงใจคนทั้งโลก ได้กลายเป็นมากกว่าเครื่องดื่มยามกินของว่าง หรือเป็นตัวประกอบในเซตของอาหารเช้า ‘กาแฟ’ เครื่องดื่มที่มีอายุยาวนานเก่าแก่เทียบได้กับเครื่องดื่มระดับบรรพบุรุษแห่งสุนทรียรสอย่างไวน์ และเบียร์ ซึ่งเสน่ห์ในกลิ่น รส และคุณค่าของมันก็พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า คนทั่วโลกบริโภคกันอย่างแพร่หลาย ทั้งในแบบชงดื่มเป็นเครื่องดื่มที่ต้องมีประจำบ้าน หรือในแบบที่ออกไปยังแหล่งให้บริการชงเครื่องดื่มแบบมืออาชีพ สร้างสรรค์เมนูต่างๆ รวมถึงอาหารที่รับประทานคู่กับกาแฟแก้วหอมด้วยมนต์ขลังแห่งกาแฟ ทำให้แต่ละปีผู้คนจ่ายเงินให้กับกาแฟในทุกๆ รูปแบบการบริโภคเป็นจำนวนมากมายมหาศาล โดยประมาณการกันว่าทั่วโลกดื่มกาแฟต่อปีเป็นจำนวนสี่แสนล้านแก้วต่อปี (www.coffeeuniverse.com)

สี่แสนล้านแก้วต่อปีเป็นเครื่องยืนยันได้อย่างดีว่า โลกของกาแฟนั้นมีอิทธิพลต่อชีวิตของคนทั่วทุกมุมโลก เข้าไปอยู่ในทุกวิถีชีวิต แน่นนอนว่ากาแฟ และร้านกาแฟคือหนึ่งในไลฟ์สไตล์ รวมถึงเป็นวัฒนธรรมใหม่ในยุคโมเดิร์นของชีวิตคนเมืองอย่างแท้จริง นับตั้งแต่คริสต์ศตวรรษที่ 17 เป็นต้นมาที่กาแฟเริ่มแพร่หลายในยุโรป วัฒนธรรมการกินกาแฟก็เดินทางไปทั่วทุกทวีป

อิตาลี ถือเป็นเมืองใหญ่เมืองหนึ่งที่มีวัฒนธรรมกาแฟเข้มข้นมากที่สุด และยังถือเป็นจุดกำเนิดกาแฟชนิดหนึ่งที่สำคัญที่สุด นั่นก็คือ กาแฟเอสเปรสโซ กาแฟที่ชงโดยการอัดไอน้ำผ่านความร้อนสู่เมล็ดกาแฟคั่วบด นิยมเสิร์ฟเป็นช็อต หรือจอกเล็กๆ ไม่ผสมน้ำตาล นม หรือครีม ซึ่ง espresso เป็นภาษาอิตาลีที่แปลว่าแรงด่วน

ฝรั่งเศส นิยมกาแฟแบบต้มน้ำ มีลูกสูบกดลงให้น้ำกาแฟออกมา ซึ่งเป็นเครื่องชงเฉพาะที่เรียกว่า เฟรนช์เพรส วัฒนธรรมการดื่มกาแฟในฝรั่งเศสมีมาอย่างยาวนาน และคาเฟ่หรือร้านกาแฟมักเป็นแหล่งรวมตัวของผู้ที่ทรงความรู้ นักคิดคนสำคัญอย่าง วอลแตร์ และ ออโนเร เดอ บาลซัค โดยนิยมเสิร์ฟพร้อมครัวซองต์ และบาคเก็ต โดยในปีคริสต์ศตวรรษที่ 18 วัฒนธรรมการดื่มกาแฟสุดคลาสสิกนี้ได้แพร่หลายมายังทวีปเอเชียเมื่อครั้งที่ฝรั่งเศสเข้ายึดครองเวียดนาม

ญี่ปุ่น คือเมืองเลื่องชื่อในเรื่องกาแฟแบบเย็น และวัฒนธรรมการดื่มกาแฟของชาวอาทิตย์อุทัยเชื่อกันในแบบปรัชญาตะวันตกก็คือ การดื่มคือการมอบสุขภาพ หรือพลัง ดังนั้นเรามักจะเห็นตู้กดกาแฟ หรือกาแฟในแบบขวด แบบกระป๋องวางขายแพร่หลาย รวมถึงเอกลักษณ์ความกึ่งกึ่งน่ารักแบบญี่ปุ่นก็ยังแสดงออกผ่านการตกแต่งบาร์ หรือคาเฟ่กาแฟด้วย

อเมริกา เป็นชาติที่บริโภคกาแฟมากที่สุดในโลก (บราซิลผลิตกาแฟมากที่สุดในโลก) และร้านกาแฟชื่อดังที่สุดในโลกอย่างสตาร์บัค ก็ได้ถือกำเนิดที่ซีแอตเทิล วอชิงตัน ในปี 1971 และสูตรกาแฟอดนิยมนำสำหรับคนชอบความเข้มข้นก็ได้กำเนิดที่อเมริกา นั่นก็คือ americano โดยเกิดในระหว่างสงครามโลกครั้งที่สอง ทหารอเมริกันที่ประจำอยู่ที่อิตาลีได้นำเอากาแฟเอสเปรสโซมาผสมกับน้ำ เกิดเป็นอเมริกาโน่ นับแต่นั้นมา

โลกของการดื่มกาแฟ หรือวัฒนธรรมการแข่งเคเอาท์ตามคาเฟ่ นั้นได้รับความนิยมมากขึ้น เช่นเดียวกับความนิยมในการทำธุรกิจเกี่ยวกับกาแฟ ไม่เพียงแต่ในเมืองใดเมืองหนึ่งเท่านั้น แต่กลับเป็นค่านิยมหนึ่งที่สนองตอบชีวิตในแบบโมเดิร์นที่การบริโภคต้องคู่ไปกับแฟชั่นและไลฟ์สไตล์ แล้วคุณล่ะ ดื่มกาแฟหรือยังวันนี้

french toast roll up ขนมปังชีนนามอนโรล

เราอยู่ในยุคที่เดินเข้าออกร้านคาเฟ่บ่อยพอกับเดินเข้าร้านสะดวกซื้อ เพราะเพียงไม่กี่ก้าวในย่านเมืองใหญ่ มองซ้ายมองขวาเป็นต้องสะดุดตา กับคาเฟ่เปิดใหม่มากมาย จะแวะยามเช้าจิบกาแฟให้ตื่นตัว หรือจะนั่งจิบชาช่วงออฟเทอรันนาก็ต้องมีเบเกอรี่ๆ ลักซึ้น อย่างโรลขนมปังแผ่นบางทาเคลือบด้วยช็อกโกแลต ตัดกับรสชาติเปรี้ยวหวานของเนื้อสตอร์ว์เบอร์รี่ที่ใส่ลงไป เพิ่มความหอมหวานด้วยการคลุกเคล้าเข้ากับน้ำตาลผสมผงซินนามอน เข้าได้ดีกับทั้งชา กาแฟ หรือนมสด จิบไปกัดไป ช่างเป็นช่วงเวลาของความเพลิดเพลิน

ส่วนผสม

ขนมปังแผ่น 3 แผ่น / ช็อกโกแลต 100 กรัม / สตอร์ว์เบอร์รี่ 5 ลูก / เนยละลาย 1/4 ถ้วยตวง / น้ำตาลทราย 30 กรัม / ผงซินนามอน 20 กรัม

วิธีทำ

- ละลายช็อกโกแลตโดยการตุ๋น เมื่อคนจนละลายดีแล้ว เติมน้ำมันเล็กน้อยเพิ่มความเงาให้กับไส้
- หั่นสตอร์ว์เบอร์รี่เป็นชิ้นเล็กพอดีคำ นำช็อกโกแลตที่ละลายไว้ทาบนขนมปัง วางตามด้วยสตอร์ว์เบอร์รี่ แล้วม้วนขนมปังกลัดด้วยไม้จิ้มฟัน
- ตั้งกระทะจนร้อน ทาเนยให้ทั่ว นำขนมปังไปย่างจนเหลือง
- ผสมน้ำตาลทราย และผงอบเชยเข้าด้วยกัน นำขนมปังที่ย่างไว้มาคลุกให้ทั่ว จัดเสิร์ฟใส่จานพร้อมเครื่องดื่มตามชอบ

cooking tips

โรยน้ำตาลไอซิ่งเพื่อเพิ่มความหวานได้ตามชอบ

styling tips

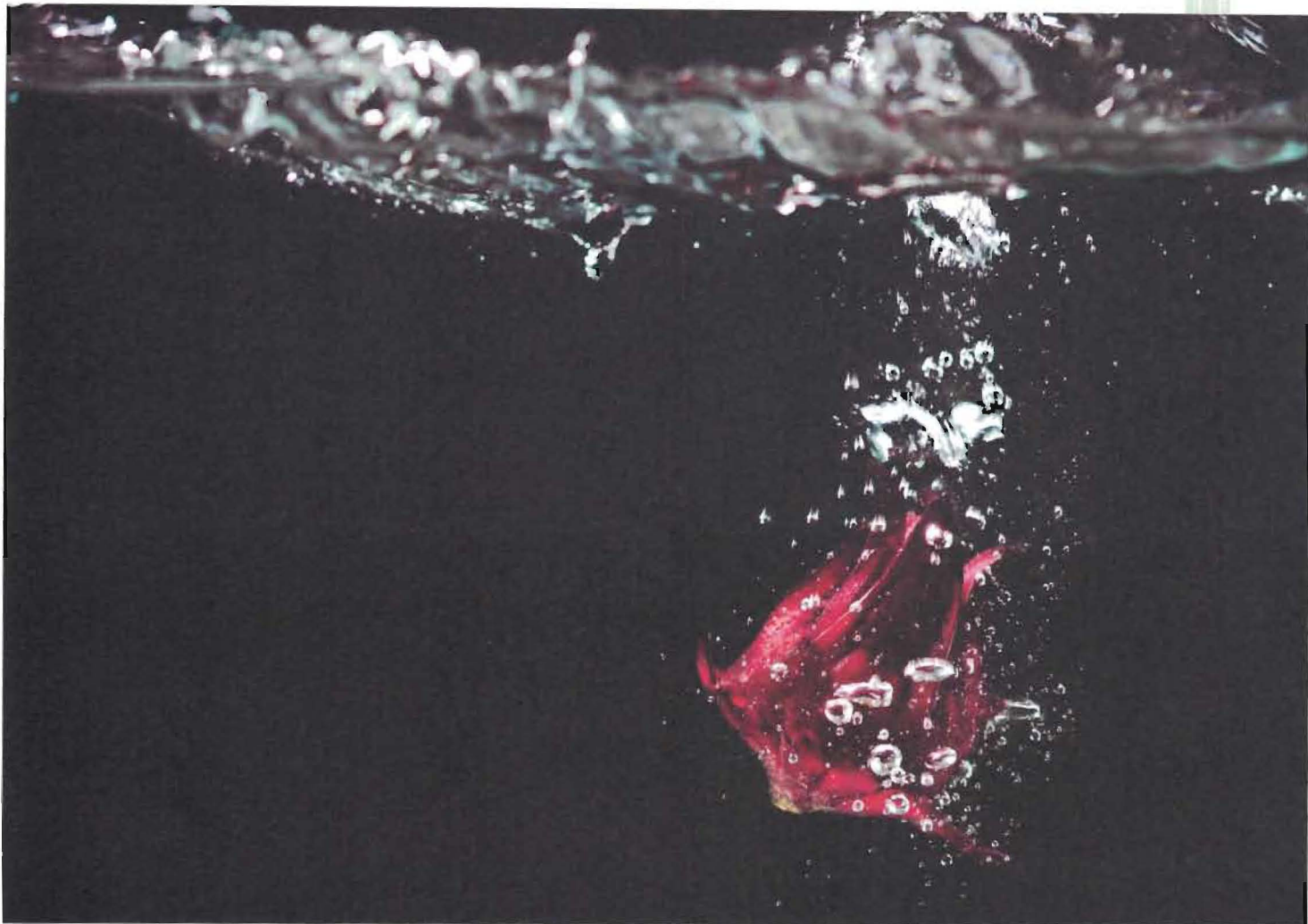
เคล็ดลับสำคัญของการตกแต่งเมนูอาหารประเภทเบเกอรี่ คือการควบคุมโทนของภาพให้ดูสดใส การใช้หรือตกแต่งที่เสริมความน่ารัก มีชีวิตชีวา สร้างความน่ารับประทาน ดึงดูดให้ลิ้มลอง



ROASTED
Chocolate
Coffee
Peanut

chocolate

french toast roll up



Social media

โลกโซเชียล โลกที่เปลี่ยนไปของสังคมเมือง

ขณะที่คุณกำลังอ่านมาถึงหัวข้อนี้ และกำลังชมภาพอาหารหลายๆ เมนู ในนิตยสารเล่มนี้ เชื่อเหลือเกินว่าหากคุณคือคนเมืองที่รักอาหาร ตลอดทั้งวันนี้ ไม่มีใครที่ไม่ได้กดไลค์ให้กับภาพอาหารในเพจของเฟซบุ๊ก ไม่ได้เซฟภาพอาหารสวยๆ จากพินเทอเรสต์ ที่เชื่อเช่นนี้ก็เพราะว่า ตลอดหลายปีมาแล้วที่โลกจริงๆ ของเราได้เชื่อมโยงกับโลกเสมือนจริงที่เรียกว่าโซเชียลเน็ตเวิร์คจนกลายเป็นเนื้อเดียวกัน ดังเช่นเรากินข้าวในชีวิตประจำวัน เราทุกคนล้วนแล้วแต่เคยเข้าสังคมออนไลน์ที่เกี่ยวข้องกับการทำอาหาร พุดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องอาหาร หรือชมวิดีโอสาธิตการทำอาหาร หรือหากชีวิตประจำวันที่เราขับรถเพื่อเสาะหาร้านอาหารอร่อยในย่านทองหล่อ เราก็ล้วนแล้วแต่เคยเข้าแอปพลิเคชันที่นอกจากจะบอกข้อมูลว่าร้านอาหารอร่อยประจำย่านคือร้านไหน ในนั้นก็ยังสามารถนำเสนอข้อมูลและความคิดเห็นเพื่อสนับสนุน รวมถึงถกเถียงกันอีกด้วย นี่จึงบอกได้ว่า โลกสองใบได้รวมเป็นโลกใบเดียวกันแล้วอย่างเป็นทางการ และอีกประการสำคัญที่เราไม่ทันสังเกตก็คือ ยังมีโลกอีกใบที่กำลังปรับตัวเพื่อจะหลอมรวมไปกับโลกออนไลน์ ซึ่งคนใช้เวลาอยู่กับมันตลอดทั้งวันกว่า 8 ชั่วโมง หรือเรียกได้ว่าเรายู่กับมันมากกว่าเวลาทำงานเลยด้วยซ้ำไป โลกที่ว่ำนั้นก็คือโลกของอาหาร

ความเชื่อมโยงระหว่างโลกของอาหาร และโลกสังคมออนไลน์

- เกิดการรวมตัวของคนที่รักการทำอาหาร ได้แลกเปลี่ยนข้อมูลในทุกๆ สังคมออนไลน์ ไม่ว่าจะ facebook, twitter, pinterest ฯลฯ
- โซเชียลบอกความเป็นไปในโลกของอาหารได้รวดเร็ว และฉับไวมากยิ่งขึ้น ทำให้เทรนด์ฮิตต่างๆ ที่เกี่ยวกับอาหารนั้นส่งไปอย่างรวดเร็ว
- ธุรกิจและอุตสาหกรรมอาหารเติบโตอย่างรวดเร็ว ด้วยพลังของโซเชียลเน็ตเวิร์ค และสิ่งที่เห็นในวันนี้ก็คือ ผู้ผลิตอาหารทุกๆ ระดับ กระโดดเข้ามารวมอยู่ในโลกของโซเชียลอย่างเต็มรูปแบบ กลายเป็นชนบทใหม่ที่โลกของอาหารต้องโตไปโดยมีโลกของโซเชียลเน็ตเวิร์คประดับประดา หรือส่งเสริมกัน
- ผู้บริโภค(ที่เป็นคนเมือง)ส่วนใหญ่ ล้วนเข้าถึงโซเชียลเน็ตเวิร์ค และใช้มันทั้งเพื่อความบันเทิง และเพื่อเสริมให้ชีวิตมีไลฟ์สไตล์ที่ทันสมัย

ท้ายที่สุดแล้ว ไม่ว่าจะคุณจะเป็นคนอินเทรนด์ และเกาะติดโซเชียลเน็ตเวิร์คมากหรือน้อยเพียงใด คุณกำลังเข้าสู่โลกยุคใหม่แล้ว ยุคที่เรารู้ว่าคนอีกซีกโลกกำลังกินเนอร์เมบูอะไรอยู่ เราสามารถพูดคุยถามไถ่ว่าเมนูนี้อร่อยแค่ไหน และบางทีในระหว่างที่คุณกำลังตอบตัวเองว่าแท้จริงโลกของอาหารกับโลกของสังคมออนไลน์มันเชื่อมโยงเพียงใด คุณอาจเผลอกดไลค์รูปอาหารของเพื่อนไปแล้ว หรือบางทีเพื่อนคุณอาจกำลังแท็กเฟซบุ๊กของคุณ เพื่อชวนให้ไปกินอาหารบุฟเฟ่ต์ร้านเด็ดไปแล้วก็ได้ ตอนนี้อยู่กับคุณแล้วว่าจะกดไลค์แล้วบอกว่าไปด้วย หรือออกจากสังคมออนไลน์แล้วไปรอที่ร้านเลยหรือไม่

heart roselle velvet lava cake เค้กลาวากระเจี๊ยบเรดเวลเวทกรุบหัวใจ

การแข่งขันความสุขถือเป็นกิจกรรมเล็กๆ อย่างหนึ่งบนโลกออนไลน์ ทั้งการแชร์เรื่องราวดีๆ นำประทับใจจากการเดินทาง หรือรสชาติอาหารที่อร่อยล้ำเกินบรรยายจนต้องถ่ายรูปแล้วอัปโหลดโซเชียลให้เพื่อนๆ ได้กดไลค์ถูกใจกับภาพเค้กลาวาเรดเวลเวทกรุบหัวใจสีแดงงามกับเนื้อช็อกโกแลตด้วยสีและส่วนผสมของช็อกโกแลต เมนูนี้จึงเหมาะเป็นของหวาน(ใจ) ต้อนรับเทศกาลวันวาเลนไทน์ หากแต่หัวใจดวงนี้มีการประยุกต์นำเอาวัตถุดิบไทยๆ อย่างกระเจี๊ยบมาทำเป็นซอสและแยมที่ช่วยเพิ่มสีสัน แถมด้วยรสเปรี้ยวที่อบอุ่นไปด้วยความโรแมนติคเหมาะสำหรับคนพิเศษของคุณ

ส่วนผสมลาวาเค้ก (6 ออนซ์ ชั่น)

เนยจืด 120 กรัม / ไวท์ช็อกโกแลต 120 กรัม / ไข่ทั้งฟอง 2 ฟอง / ไข่แดง 2 ฟอง / น้ำตาลทรายละเอียด 50 กรัม / เกลือ 1/4 ช้อนชา / สีผสมอาหารสีแดงแบบเจล 1 1/2 ช้อนชา / ผงโกโก้ 2 ช้อนโต๊ะ / แป้งอเนกประสงค์ 6 ช้อนโต๊ะ / ซอสกระเจี๊ยบ 3 ช้อนโต๊ะ / แยมกระเจี๊ยบ 2 ช้อนโต๊ะ / น้ำตาลไอซิ่ง สำหรับตกแต่ง

วิธีทำ

1. เปิดเตาอบที่อุณหภูมิ 200 องศาเซลเซียส
2. นำไวท์ช็อกโกแลต และเนย ไปละลายในไมโครเวฟ ใช้ไฟแรงสุดประมาณ 30 วินาที หรือจนกว่าไวท์ช็อกโกแลตจะละลาย คนให้เข้ากัน พักให้อุ่น
3. ระหว่างรอช็อกโกแลต และเนยที่ละลายไว้เย็นตัวลง ให้เตรียมพิมพ์โดยใช้เนยจืดทาด้านในพิมพ์ให้ทั่ว
4. นำไข่ทั้งหมดมาตีจนเริ่มฟู ค่อยๆ ใส่น้ำตาลลงไป ตีต่อจนหมด กระทั่งได้เนื้อฟู และมีสีนวล
5. ค่อยๆ เทช็อกโกแลต และเนยละลายที่พักไว้ลงไปตีผสมให้เข้ากัน
6. ร่อนแป้งอเนกประสงค์ และผงโกโก้ลงไปในส่วนผสมข้อ 5 ใช้พายยางตะล่อมส่วนผสมอย่างเบามือเพื่อให้เนื้อเนียนเข้ากัน
7. ตักใส่พิมพ์ที่เตรียมไว้ นำเข้าเตาอบไฟบนล่างที่อุณหภูมิ 200 องศาเซลเซียส นาน 8-12 นาที ขึ้นอยู่กับขนาดพิมพ์ หากต้องการอบขนมเพียงบางส่วน สามารถเก็บส่วนผสมที่เหลือไว้ในตู้เย็นได้
8. เมื่อเค้กสุกนำออกจากเตา จัดเสิร์ฟได้ทันที หรือหากเค้กเย็นตัว สามารถนำเข้าไมโครเวฟประมาณ 15-20 วินาที เพื่อให้ตรงกลางเค้กกลับมาเหลวเป็นลาวา

ส่วนผสมซอสและแยมกระเจี๊ยบ

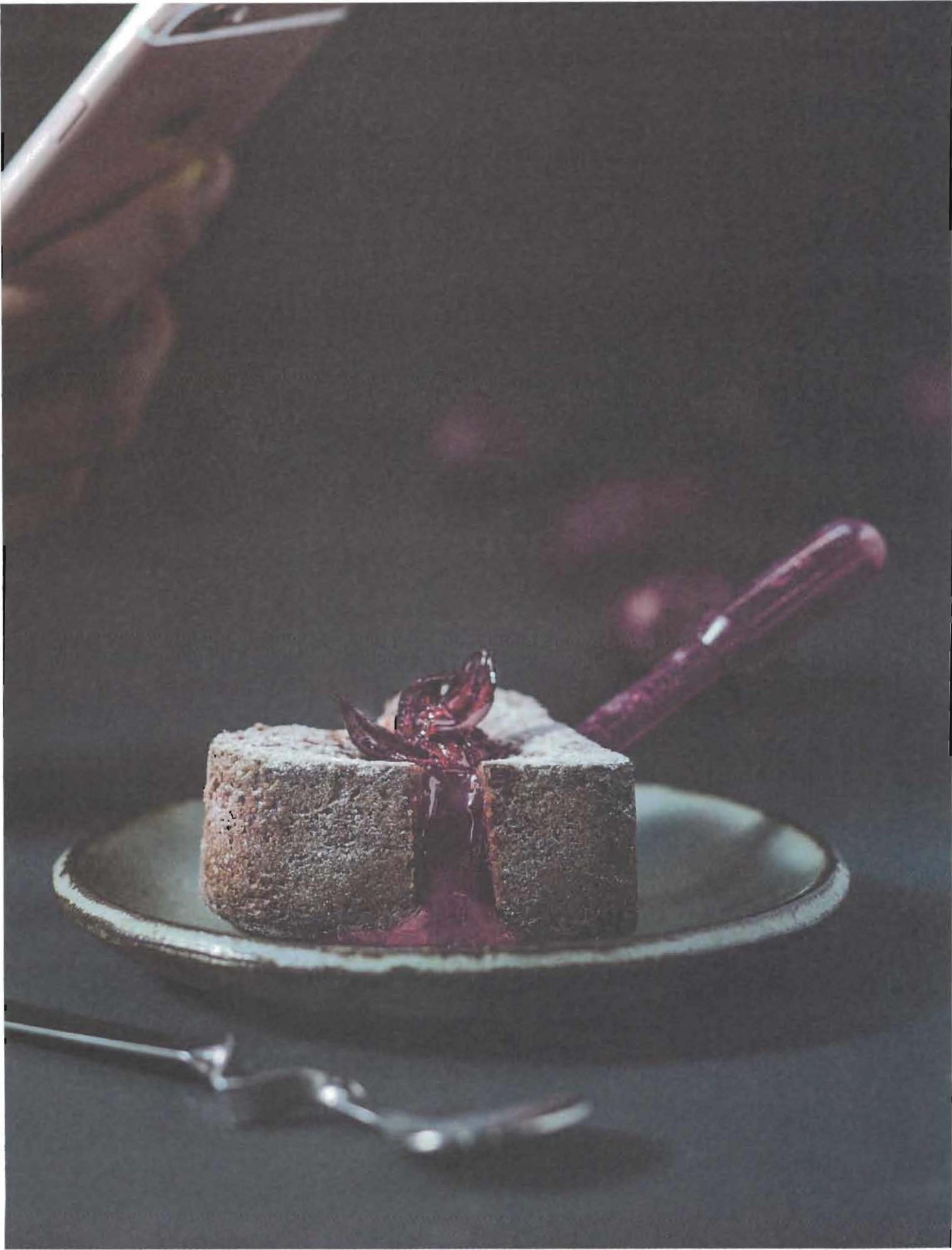
กระเจี๊ยบสด 500 กรัม / น้ำตาล 160 กรัม / น้ำเปล่า 1 ถ้วย / น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ล้างกระเจี๊ยบสดให้สะอาด เด็ดเอาเฉพาะกลีบ ส่วนที่เป็นขั้ว และเมล็ดให้แยกทิ้งไป
2. นำกลีบกระเจี๊ยบสดใส่หม้อ เติมน้ำตาลทราย และน้ำสะอาด ยกหม้อขึ้นตั้งไฟกลาง เมื่อเดือดให้ลดไฟลงอ่อน เคี่ยวต่อสักพัก กระทั่งกระเจี๊ยบสดเปื่อยยุ่ย ทดสอบด้วยการใช้ช้อนบี้ หากบีได้ง่ายถือว่าได้ที่ จึงปิดเตา
3. นำส่วนผสมในข้อ 2 มากองแยกเนื้อกับน้ำโดยใช้กระชอน ยีเนื้อให้กระจาย ส่วนน้ำจะเป็นซอส ส่วนเนื้อจะเป็นแยม
4. ส่วนน้ำนำขึ้นตั้งไฟต่อให้เดือดอีกครั้ง ชิมรสตามชอบ สามารถปรุงรสเพิ่มได้ โดยเน้นรสเปรี้ยว (เนื่องจากเค้กจะมีรสหวานอยู่แล้ว) หากเปรี้ยวไม่พอ สามารถบีบน้ำมะนาวเพิ่มได้ ถ้าขึ้นไปก็เติมน้ำสะอาดจึงจะได้ส่วนที่เป็นซอสกระเจี๊ยบ

styling tips

ใช้พิมพ์หัวใจเพื่อให้เข้ากับเทศกาลแห่งความรัก โฟกัสภาพตรงไส้ลาวาเค้กที่ไหลเยิ้มอันเป็นเอกลักษณ์ของเมนูนี้เสมือน "รักล้นใจ" นอกจากนี้ยังใช้กระเจี๊ยบเชื่อมมาวางตกแต่งแสดงถึงความพิเศษของวัตถุดิบไทยที่มาผสมผสานกับเมนูฝรั่งได้อย่างลงตัว และมีที่กำลังถ่ายภาพผ่านโทรศัพท์ สะท้อนให้เห็นวิถีคนเมืองในปัจจุบันกับการใช้ชีวิตบนโลกออนไลน์



heart roselle velvet lava cake





Salmon Salsa with Kiwi Sauce


แซลมอนซัลซ่ากับซอสกีวี

“hot marinated salmon” คือแซลมอนรมควันที่มีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว ให้พลังงานน้อย รับประทานง่าย แทบไม่ต้องปรุงอะไรมาก ดังนั้นเมนูนี้จึงทำได้อย่างรวดเร็ว ไม่ยุ่งยาก กินแบบเย็น ให้ความรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ได้รสจัดจ้านจากผลไม้ไม่มากมาย บวกกับซอสกีวีที่มีรสเปรี้ยวเล็กน้อย ถือเป็นเมนูที่เต็มไปด้วยรสชาติเหมาะกับไลฟ์สไตล์ของคนเมืองยุคใหม่ที่มีวิถีชีวิตเร่งรีบ

ส่วนผสม

แซลมอนรมควัน (hot marinated salmon) 1 ชิ้น / กีวีสด 5 ลูก / อโวคาโด หั่นเต๋า 20 กรัม / กีวีหั่นเต๋า 20 กรัม / พริกหวานสีเขียวหั่นเต๋า 15 กรัม / พริกหวานสีเหลืองหั่นเต๋า 15 กรัม / แอปเปิลเขียวหั่นเต๋า 20 กรัม / น้ำผักรวม 1/4 ถ้วยตวง / แป้งข้าวโพด 1 ช้อนโต๊ะ / เกลือป่น 1 กรัม

วิธีทำ

1. เตรียมซอสกีวี โดยนำกีวีปอกเปลือกใส่ลงในเครื่องปั่น จากนั้นใส่น้ำผักใบเขียวปั่นให้ละเอียดแล้วกรองด้วยกระชอนตาถี่เอาแต่น้ำซอส
2. เทน้ำซอสที่กรองได้ใส่หม้อ เติมเกลือ และแป้งข้าวโพด คนจนส่วนผสมละลาย ยกขึ้นตั้งไฟปานกลาง พอเดือดจึงยกลงปิดไฟ
3. ทำซัลซ่า โดยการนำส่วนผสมหั่นเต๋าทั้งหมดใส่ลงในอ่างผสม คลุกเคล้าเบาๆ พอเข้ากัน แล้วนำเข้าตู้เย็น เมื่อต้องการรับประทานจึงนำออกมาจัดเสิร์ฟ แซลมอนพร้อมซัลซ่า และซอสกีวี 



Strip Loin Steak with Mixed Berries Sauce

สเต็กเนื้อสันนอกกับซอสเบอร์รี่

นอกจากเนื้อสันในที่นิยมนำมาทำสเต็กกันแล้ว ยังมีเนื้อสันนอกหรือเนื้อสตริปโลอินที่นิยมไม่แพ้กัน ด้วยความเหนียวนุ่มและรสชาติของชิ้นเนื้อ จึงตัดเสียนด้วยซอสเบอร์รี่ที่มีความเปรี้ยวจากผลไม้ และมีกลิ่นหอมจากไวน์องุ่น เสิร์ฟพร้อมหน่อไม้ฝรั่งผัดกับน้ำมันมะกอก ทำให้เมนูนี้มีความลงตัวรสชาติเป็นอย่างดี

ส่วนผสม

เนื้อสันนอก 1 ชิ้น / สตรอร์เบอร์รี่ 40 กรัม / บลูเบอร์รี่ 30 กรัม / มัลเบอร์รี่ 30 กรัม / ไวน์แดง 3 ช้อนโต๊ะ / น้ำเปล่า 2 ถ้วยตวง / น้ำมัน 1 1/2 ช้อนโต๊ะ / หน่อไม้ฝรั่งก้านเล็ก 5-6 ก้าน / น้ำมันมะกอก 1 ช้อนโต๊ะ / เกลือ พริกไทย หยิบมีอ

วิธีทำ

1. เตรียมซอสเบอร์รี่ โดยนำสตรอร์เบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ และมัลเบอร์รี่ ใส่หม้อต้ม จากนั้นใส่น้ำเปล่าและน้ำผึ้งลงไป ยกขึ้นตั้งไฟปานกลาง เคี่ยวจนข้นเล็กน้อย
2. ละลายแป้งข้าวโพดกับน้ำแล้วใส่ลงในหม้อซอสเบอร์รี่ คนจนข้นขึ้นกว่าเดิม จึงใส่ไวน์แดงลงไป จากนั้นปิดไฟ ยกลง กรองผ่านกระชอนแล้วพักไว้
3. ปรงสเต็ก โดยโรยเกลือ และพริกไทยบนเนื้อสตริปโลอิน แล้วนำไปย่างบนกระทะที่ใส่น้ำมันมะกอก อย่างจนสุกตามต้องการ
4. ผัดหน่อไม้ฝรั่งในกระทะเดิมจนสุก จัดเสิร์ฟโดยนำเนื้อมาจัดใส่จานพร้อมหน่อไม้ฝรั่ง และซอสเบอร์รี่

Sunshine Bouquet

สลัดที่เต็มไปด้วยผักนานาชนิดย่อมเพียบพร้อมไปด้วยคุณค่าและสารอาหาร ไม่ว่าจะเป็นใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่าย แผลงโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุจากต้นอ่อนทานตะวัน ทั้งยังดูแปลกตาไปจากทุกครั้ง ด้วยการเสิร์ฟในแป้งกรวยกรอบ แซมด้วยความสดใสของเมล็ดดอกไม้สีอ่อนแซมบนต้นอ่อนทานตะวัน ตัดกับน้ำสลัดบีตรูตสีม่วงสดที่ช่วยสร้างสีสันให้กับรสชาติได้ดีทีเดียว กลายเป็นความอ่อนหวานอันเกิดจากวัตถุดิบที่ชวนให้เคลิบเคลิ้มไปกับช่อดอกไม้กินได้อย่างไม่รู้เบื่อ

สลัดต้นอ่อนทานตะวัน

sunflower sprout salad

ส่วนผสมสลัด

ต้นอ่อนทานตะวัน 100 กรัม / แป้งตอดิญา 3 แผ่น / กลีบดอกไม้ (เช่น ทานตะวัน บัวเผื่อน กุหลาบ แพนซี) ตามชอบ

วิธีทำ

นึ่งแผ่นแป้งตอดิญาเป็นทรงกรวย แล้วห่อด้วยฟอยล์อบอาหาร อบที่อุณหภูมิ 180 องศาเซลเซียส นาน 10-15 นาที เมื่อแป้งกรอบอยู่ตัวดีแล้ว นำออกมาพักไว้

ส่วนผสมน้ำสลัดบีตรูต

บีตรูตหั่นเต๋าเล็ก ครึ่งหัว / น้ำตาลทราย 1/4 ถ้วย / เกลือ 1 ช้อนชา / พริกไทยป่น 1 ช้อนชา / น้ำส้มสายชู 1/4 ถ้วย / ไข่แดง 3 ฟอง / มัสตาร์ด 1 ช้อนชา / น้ำมันพืช 1 ถ้วย

วิธีทำ

1. นำส่วนผสมทุกชนิด ยกเว้นน้ำมันพืชลงโถปั่น
2. ปั่นด้วยความเร็วสูงสุดจนเป็นเนื้อเดียวกัน
3. ค่อยๆ หยอดน้ำมันลงในโถปั่น (หากเทน้ำมันลงทีเดียว ส่วนผสมจะไม่ขึ้น) หยอดจนส่วนผสมทุกอย่างกลายเป็นครีม ตักใส่ภาชนะ เมื่อวางไว้สักพักส่วนผสมจะเป็นครีมข้นมากขึ้น
4. กรองน้ำสลัด โดยแยกเนื้อทิ้งไป เอาแต่น้ำไว้
5. ตักสลัดใส่ในแป้งกรวยกรอบ เสิร์ฟพร้อมน้ำสลัดบีตรูต ❧





When I Become a Chef

เมื่อได้เป็นเชฟอย่างที่ตั้งใจ



ช่วงเวลานี้ของปีที่แล้วผมยังเป็นเด็กหนุ่มที่กำลังค้นหาตัวเอง และแนวทางดำเนินชีวิตอยู่ ทั้งสับสน กังวลกับทุกเรื่องที่ผ่านมา การเดินทางตลอดระยะเวลา 1 ปี ของเส้นทางชีวิตเชฟ ผมมาถึงจุดที่เรียกว่าพอดี ทั้งเวลาและสถานที่ ซึ่งทุกๆ คน ทุกๆ ช่วงจังหวะได้นำพาโอกาสเข้ามาเจอกับผม ในตอนนี้ผมได้เป็นเชฟใหญ่แห่งห้องอาหาร “Cielo Sky Bar” ดูแลร้านอาหาร รวมทั้งโรงแรมในเครือ กลายเป็นอีกจุดหนึ่งของชีวิตที่ถึงเวลา “โฟกัสบางสิ่งให้ดีที่สุด” นั่นคือการครีเอตเมนู และบริหารงานครัวให้เต็มที่ ทูมเท่เรื่องงานมากกว่าเรื่องอื่นๆ

ตั้งแต่เล็กจนโตเราเคยกินกับข้าวประเภทแกงมาแล้วทุกคน ไม่ว่าจะเป็นแกงเขียวหวาน แกงพะเนียง แกงเผ็ด หรือแกงมัสมั่น ซึ่งทุกอย่างจัดอยู่ในชามที่มีน้ำค่อนข้างเยอะ แล้วไหนจะวิถีคนเมืองกรุงเทพฯ ที่แสนเร่งรีบมีเวลาจำกัด และใช้ชีวิตคนเดียวชะส่วนใหญ่ ทำให้ตอนเราสั่งอาหารหลายๆ อย่างมาก็ไม่สามารถกินให้หมดในมือเดียวได้ วันนั้นผมจึงยกอาหารจานหนึ่งของร้านที่จะวางขายในอนาคตมาให้ชม นั่นคือ “มัสมั่น 48 ชม.” เนื้อแกะที่ตุ๋นมานานกว่า 2 วัน จนได้น้ำแกงรสชาติไทยดั้งเดิม นำมาจัดตกแต่งกลายเป็นอาหารจานเดียว แถมยังดูเก๋อีกด้วย

ส่วนผสมมัสมั่น 48 ชม.

ขาแกะ 1 ขา / พริกแกงมัสมั่น 100 กรัม / หัวกะทิ 360 กรัม / หางกะทิ 500 กรัม / ถั่วลิสงคั่ว 15 กรัม / มันฝรั่งจืด 250 กรัม / ทอมใหญ่ 100 กรัม / น้ำส้มซ่า 60 กรัม / น้ำตาลมะพร้าว 45 กรัม / น้ำมะขามเข้มข้น 25 กรัม / น้ำปลา 20 กรัม / ลูกกระวาน ใบกระวาน อย่างละ 4 ชิ้น

วิธีทำ

ผัดพริกแกงกับน้ำมันจนสุกหอม เติมหัวกะทิลงผัดต่อจนแตกมัน แล้วใส่ลูกกระวาน ใบกระวาน ถั่วลิสง และขาแกะลงเคี่ยวในหม้อ 2 คืน จากนั้นปรุงรสด้วยน้ำตาลมะพร้าว น้ำปลา น้ำมะขามเปียก และที่ขาดไม่ได้เลยคือน้ำส้มซ่า

ส่วนผสมมันฝรั่งบด

มันฝรั่ง 2 หัว / ครีม 310 มิลลิลิตร / นม 300 มิลลิลิตร / เนย 30 กรัม / เกลือ และพริกไทย เล็กน้อย

วิธีทำ

นำมันฝรั่งมาหั่นเต๋าเป็นชิ้นเล็ก เพื่อให้สุกเร็วขึ้น จากนั้นนำไปต้มกับครีม นม และเนย จนสุกนุ่ม จึงนำไปปั่นให้เนียนเป็นเนื้อเดียวกัน ปรุงรสด้วยเกลือ และพริกไทย ทานคู่กับมัสมั่นแกะ **K**





Urban Life

ตำรับไทย ในแบบฉบับคนเมือง

นับว่าคนไทยโบราณได้สร้างสรรค์ ประดิษฐ์ประดอย คิดค้นเมนูต่างๆ ไว้หลากหลาย จนได้ออกมาเป็นอาหาร และขนมรูปลักษณะแปลกตาสำหรับผู้ที่ไม่ค่อยคุ้นชินกับอาหารในรั้วในวัง ซึ่งในสมัยก่อนอาหารชาววังต้องใช้ฝีมือ และทักษะเฉพาะตัวของบุคคล เมนูเหล่านี้จึงมีหน้าตาที่สวยงาม พร้อมรสสัมผัสที่ดี ถือได้ว่าชาววังในสมัยก่อนมีความชำนาญด้านงานครัวชนิดหาตัวจับได้ยาก

แม้ยุคสมัยจะเปลี่ยนไป แต่การทำอาหารไทยจำพวกอาหารชาววัง ของว่าง รวมถึงขนมไทยต่างๆ ยังคงต้องใช้ความประณีต และความสามารถเฉพาะตัวใหม่จบการศึกษาด้านอาหารและโภชนาการ มีความถนัด และชอบศึกษาเรื่องราวเกี่ยวกับอาหาร รวมถึงขนมต่างๆ อยู่แล้ว เมื่อบวกกับความชอบส่วนตัวจึงสามารถทำออกมาได้ตามที่ต้องการ ยังเป็นอาหารว่างไทยที่ต้องใช้ฝีมือ ตลอดจนประสบการณ์ที่ผ่านมา ทำให้เรามีความชำนาญด้านนี้โดยเฉพาะ

ในโจทย์ “Urban Life” สื่อถึงชีวิตคนเมืองที่เร่งรีบ รวดเร็ว แต่ในมุมมองอาหารไทย นอกจากอาหารจานด่วน ปรุงง่ายแล้ว ส่วนหนึ่งยังกล่าวถึงความหลากหลายของอาหารที่ทั้งหรูหรา ประณีต สวยงาม และมีความประณีตประดอย ใหม่จึงเลือกของว่างไทยขึ้นมาหนึ่งชนิด “ล่าเตียง” อาหารว่างที่จัดอยู่ในกาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวาน บทพระราชนิพนธ์ในรัชกาลที่ 2 หลายคนอาจสงสัยว่าระหว่างล่าเตียงกับหุ้ม ของว่างคาวที่มีลักษณะคล้ายกันนี้ มีความแตกต่างกันตรงไหน ล่าเตียงจะใช้การโรยไข่เป็นตารางสี่เหลี่ยมเล็กๆ มีเนื้อไก่และกุ้งเป็นส่วนผสมหลัก ใส่ถั่วลิสงคั่วป่น จึงทำให้ส่วนผสมไล่แห้ง ส่วนหุ้ม จะใช้วิธีการกลอกไข่เป็นแผ่นแทน มีเนื้อหมูและกุ้งเป็นส่วนผสมหลัก ใส่ไข่มีความแฉะมากกว่า แต่รสชาติทั้งสองชนิดนี้มีความคล้ายคลึงกัน ในครั้งนี้ ใหม่จะทำล่าเตียงที่จากเดิมต้องพับเป็นสี่เหลี่ยมคางหมู ให้ออกมาเป็นลักษณะเป็นโรลม้วน แซมด้วยของตกแต่ง ยังทำให้ของว่างดูมีความน่าสนใจ แปลกตายิ่งขึ้น แต่ยังคงกลิ่นรสชาติความเป็นอาหารว่างโบราณ ที่ต้องใช้ทักษะ และฝีมือในการทำเช่นเดิม

ส่วนผสมล่าเตียง

อกไก่สับละเอียด 1 ถ้วย / เนื้อกุ้งสดสับละเอียด 1/2 ถ้วย / หอมหัวใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมเล็ก 1/4 ถ้วย / ถั่วลิสงคั่วป่น 1/2 ถ้วย / รากผักชี กระเทียม พริกไทย โขลกละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ / ไข่เบ็ดตีพอเข้ากัน 5 ฟอง / น้ำปลา 3 ช้อนโต๊ะ / น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ / น้ำตาลปึก 3 ช้อนโต๊ะ / พริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอย 2 เม็ด / ผักชีเด็ดใบ 2 ต้น / ยอดผักชี และพริกชี้ฟ้าแดงหั่นเส้นสำหรับตกแต่ง

วิธีทำไล่

1. ตั้งกระทะ ใช้ไฟกลาง ใส่น้ำมันพืชลงไป พอน้ำมันร้อน ใส่เครื่องที่โขลกไว้ลงผัดจนหอม ใส่ไก่ กุ้ง และหอมใหญ่ ผัดให้เข้ากัน
2. ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปึก คนให้ทั่ว ชิมรสได้ที่แล้วจึงใส่ถั่วลิสงคั่วป่น ผัดให้แห้ง ยกลงตั้งใส่ภาชนะ พักไว้ให้เย็น

วิธีทำไข่ตาราง

1. ทาน้ำมันบางๆ ทั่วทั้งกระทะ ตั้งบนไฟอ่อน พอกกระทะร้อน ใช้นิ้วมือทั้งห้าจุ่มไข่ในไข่ที่ตีไว้ สลัดลงในกระทะ ให้เป็นตารางจนเต็ม หรือใช้แปรงทาเนยจุ่มไข่สะบัดขึ้นลงไปมา และสะบัดขวางจนเต็มกระทะให้เป็นตารางก็ได้เช่นกัน
2. พอไข่ตารางสุกได้ที่แล้ว นำขึ้นพักไว้บนจาน ทิ้งไว้พอเย็นเพื่อนำมาห่อกับไส้ที่ผัดไว้

วิธีห่อ

วางไข่ตารางโดยเอาด้านเรียบลง ตักไส้ที่ผัดไว้เพิ่มเข้าไป ใส่พริกชี้ฟ้าแดงซอยเส้น และผักชีเด็ดใบ ซึ่งปกติต้องเป็นการพับให้เป็นสี่เหลี่ยมพอคำ แต่ครั้งนี้เราใช้การม้วนเป็นโรล ตกแต่งด้วยยอดผักชี และพริกชี้ฟ้าแดงซอยเส้น <<

tips

ไส้ที่ผัดจะต้องแห้ง เมื่อห่อเสร็จทิ้งไว้จะได้ไม่แฉะ และ เพราะจะทำให้ดูไม่น่ารับประทาน



Hipster : Chilled Strawberry Sriracha Soup with Confit Strawberries and Croutons



สำหรับผมความเป็นคนเมืองในนิยามความเป็นฮิปสเตอร์ คงหลีกเลี่ยงพ้นการกินอาหารคลีนๆ ผ่านการปรุงแต่งน้อยๆ หรือ “from farm to table” ใช้ผลผลิตตามฤดูกาลมาประกอบอาหาร เพราะชีวิตในแบบเมโทรยุคใหม่หันมาใส่ใจในสุขภาพกันมาก ซึ่งการรับประทานอาหารสไตล์โฮมเมดแบบคลอรัตี้ทำก็ถือเป็นทางเลือกหนึ่งที่เป็นกระแสที่มาแรงมาก วันนี้ผมจึงนำเสนอ ซุปสตรอว์เบอร์รี่ศรีราชาแบบเย็นใส่กิงพีด์ สตรอว์เบอร์รี่ สตรอว์เบอร์รี่สด ราสป์เบอร์รี่สด ครูตองซ์ ไบร็อกเก็ตทอด และเพิ่มความเก๋ในการนำเสนอด้วยดอกไม้กินได้สวยงาม วิธีทำก็ไม่ยากแถมตัวซूपไม่ผ่านความร้อนจึงได้สารอาหารครบสมบูรณ์

วิธีแต่งงาน

เอาซूपที่แช่ไว้เย็นจัดมาใส่ลงในชามปากกว้างแบนๆ เก๋ๆ เรียงสตรอว์เบอร์รี่กิงพีด์ให้เป็นวงกลม ตามด้วยสตรอว์เบอร์รี่สดที่หั่นตามขวางพอประมาณ ต่อด้วยราสป์เบอร์รี่สดประมาณ 5 ลูก แต่งรอบๆ ด้วยครูตองซ์ และดอกไม้ เช่น ดอกแพนซี และดอกคิล จากนั้นเด็ดยอดไทร่พาวางตามด้วยไบร็อกเก็ตทอดกรอบ สุดท้ายหยดด้วยน้ำมันไทร่พาวิตาเลียน

ส่วนผสมซूपสตรอว์เบอร์รี่

น้ำมันมะกอก 1/2 ถ้วย / กระเทียม 2 กลีบ / โทม์ 2 ก้าน / สตรอว์เบอร์รี่สด (ตัดหัวออก) 6 ถ้วย / แต่งกวางญี่ปุ่น (ปอกเปลือก เอาเมล็ดออก หั่นเต๋า) 2 1/4 ถ้วย / พริกหวานสีเขียว (หั่นเหลี่ยม) 3/4 ถ้วย / พริกหวานสีแดง (หั่นเหลี่ยม) 1 1/4 ถ้วย / น้ำมันพืช 6 ช้อนโต๊ะ / น้ำมันโชนแดง 3 ช้อนโต๊ะ / เกลือ 1 1/2 ช้อนโต๊ะ / ซอสศรีราชา 1 1/2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

นำส่วนผสมทั้งหมดหมักรวมกันทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้อง 3 - 6 ชั่วโมง เอาโทม์ออกแล้วนำมาปั่นละเอียด กรองผ่านกระชอน แช่ไว้ให้เย็นจัด

ส่วนผสมสตรอว์เบอร์รี่กิงพีด์

สตรอว์เบอร์รี่สด (ตัดหัวออก ผ่าครึ่งตามยาว) 16 ลูก / น้ำมันมะกอก 1 1/2 ช้อนโต๊ะ / น้ำตาลเบเกอรี่ 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

เปิดเตาอบไว้ที่อุณหภูมิ 90 องศาเซลเซียส วางกระดาษสำหรับอบบนถาดอบแล้ววางแผ่นซิลิโคนทับ เอาสตรอว์เบอร์รี่ไปคลุกกับน้ำมันมะกอกต่างๆ วางคว่ำบนกระดาษ ทาด้วยน้ำตาลเบเกอรี่ อบประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง กลับสตรอว์เบอร์รี่อีกด้านแล้วอบต่ออีก 30 นาที ทิ้งไว้ให้เย็น <<





Peach Melba Brioche Ice cream Sandwich

กระแส “café culture” ยังคงมาแรงไม่มีตกณะ ครับ ดูได้จากจำนวนร้านที่เปิดขึ้นมากมายของ คาเฟ่ดีไซน์เก๋ๆ ดึงดูดเหล่า café hopping และ บล็อกเกอร์ให้ไปกดชัตเตอร์นำภาพสวยๆ บรรยายภาคดีๆ มาฝากให้เราดูตามโซเชียลมีเดีย ผมเองก็เป็นอีกคนหนึ่งที่กำลังจะมีร้าน dessert bar เป็นของตัวเองครับ ฉบับนี้เลยขอนำเมนู สุดซิคขของผมมาฝากให้ได้ลองทำกัน นั่นก็คือ “brioche ice cream sandwich” โดยส่วนของ ขนมปังจะทำมาจากบรียอชที่หอมทั้งเนย นม และไข่ ยิ่งเมื่อเรานำไปนากับเตาร้อนๆ โอ้โห!!! หอมไปถึงบ้านข้างๆ เลยครับ

ส่วนผสมบรียอช

แป้งขนมปัง 250 กรัม / ยีสต์ 5 กรัม / น้ำตาลทราย 25 กรัม / เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ / ไข่ 137 กรัม / นมสด 2 ช้อนโต๊ะ / เนยจืด 125 กรัม

ส่วนผสมซอสราสป์เบอร์รี่

ราสป์เบอร์รี่ 190 กรัม / น้ำตาลไอซิ่ง 15 กรัม / น้ามะนาว 1 ช้อนชา

ส่วนผสมอื่น

ไอศกรีมวานิลลา / พิซ / ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ต่างๆ

วิธีทำบรียอช

ใส่แป้งครึ่งหนึ่งลงในเครื่องตี ตามด้วยยีสต์ และแป้งที่เหลือ ใส่ น้ำตาล ไข่ นม ตีด้วยหัวตะขोजนเริ่มเข้ากันจึงใส่เกลือ จากนั้นตักส่วนผสมจับตัวกันเป็นก้อนโดห์ และเริ่มไม่ติดอ่างผสม อาจใช้เวลานานสักนิดครับ หลังจากนั้นค่อยๆ ใส่เนยที่เอาไปทุบเล็กน้อยให้นุ่มแต่ยังเย็นอยู่ ใส่ลงไปสลับกับตีไปเรื่อยๆ จนเนยหมด และตักจนแป้งไม่ติดอ่างผสม สังเกตได้จากการเริ่มมีเสียงแป้งพาดตัวกับอ่างผสม จึงนำมากลึงเป็นก้อนกลมแล้วใส่ขามแรพพลาสติกปิดไว้ พักแป้งหนึ่งชั่วโมงก่อนที่จะนำไปพักต่อในตู้เย็น 1 คืน เอาออกมาขึ้นรูปใส่พิมพ์โลหะสำหรับทำขนมปัง รอให้ขึ้นจนเต็มพิมพ์ประมาณ 2 ชั่วโมง แล้วทาไข่ นำเข้าอบที่อุณหภูมิ 175 องศาเซลเซียส ประมาณ 35 นาที

วิธีทำซอสราสป์เบอร์รี่

ปั่นราสป์เบอร์รี่กับน้ำตาลไอซิ่งในเครื่องปั่น แล้วกรองเอาเฉพาะของเหลว จึงเติมน้ามะนาวลงไป

วิธีการเสิร์ฟ

นำบรียอชมาสไลซ์หนาประมาณ 1.5 – 2 ซม. ให้ได้ 2 แผ่น ทาเนยแล้วคลุกน้ำตาลให้ทั่วทุกด้าน นำไปจิบนกระทะร้อนๆ ทั้ง 2 ด้าน ให้น้ำตาลละลายเคลือบเป็นแผ่นบางๆ เกาะที่ผิวของขนมปัง ทำเหมือนกันทั้ง 2 แผ่น จากนั้นนำขนมปังแผ่นแรกวางบนจานเสิร์ฟ ตักไอศกรีมวานิลลาลงไปประมาณ 2-3 ลูก จึงนำพิซ ราสป์เบอร์รี่ และสตอว์เบอร์รี่วางไว้บนไอศกรีม ราดด้วยซอสราสป์เบอร์รี่ นำขนมปังอีกแผ่นวางประกบด้านบน โรยน้ำตาลไอซิ่งพร้อมเสิร์ฟ ☞



inspiration

“ไลฟ์สไตล์แห่งความริบเร่ดำเนินวนเวียนไปแบบนอนสต็อป
บกลบนกานบนโต๊ะอาหารลอยส่องอยู่ในบรรยากาศ
จนแทบจับใจความไม่ได้ ด้วยเสียงอึกทึกที่ดังอยู่รอบตัว
แรงบันดาลใจที่เกิดขึ้นได้ทุกวินาที
กับไอเดียนี่มีมาไม่หยุดหย่อน ณ ใจกลางมหานคร...กรุงเทพฯ”

chef we love

“เราต้องเป็นคนที่นำเทรนด์ รู้ว่าอะไรกำลังฮิต แอชแท็กไหนกำลังแรง
วิเคราะห์เทรนด์ล่วงหน้า ทั้งเรื่องของอาหาร เครื่องดื่ม หรือการตกแต่งร้าน”
เซฟพล-วัชรพล อีรเศรษฐ์ภากรณ์ *hash me*

secret ingredient

“สมัยนี้ทุกคนต้องการแสดงความอินดิวิดูอลของตัวเองสูงมาก กลายเป็น
ตลาดเฉพาะกลุ่ม หรือเป็นแบบโค้ ครีเอต ที่คนทำธุรกิจต้องออกแบบโปรดัคส์
เพื่อให้ลูกค้าเข้ามามีส่วนร่วมมากขึ้น”
คุณเจน-กัลยา โกวิทวิสิทธิ์ *FabCafe Bangkok*



#socialeatdrink

ตื่นมาได้ไม่เท่าไรใครคนเมืองอย่างเราก็ต้องรีบกุ๊กก๊วจอ อาบน้ำแต่งตัวไปทำงาน มือเช้าสักงานแทบไม่ได้แตะ แต่โชคดีที่ในตู้เย็นยังมีไก่ย่างจากมือก่อน จับมาปรุงใหม่เป็น “spicy grilled chicken quesadilla” เคลสตั๋ยาแป้งเม็กซิกันโลว์คาร์บประกบไส้ชีสกับยาไก่ย่างรสจัด ช่วยปลูกให้ตื่นจากอาการวงเหงาหวานอน และยังสดชื่นไปอีกกับสลัดผักสดผักย่างคลุกเคล้าน้ำยำ ช่างเป็นมือที่ครบรสครบเครื่อง ช่วยเติมพลังงานยามเช้าได้ดีจริงๆ

ผ่านกระจกบานใหญ่ฉาบไล่ไปด้วยแสงแดดยามสาย เมื่อมองเลยออกไป ส่วนผสมของตึกน้อยใหญ่ทรงเหลี่ยมถูกแซมด้วยความพลิวไหวของใบไม้ยามลมพัดผ่าน แม้เราจะอยู่บนรูปท้อปอันเจียบสงบ แต่กลับสัมผัสได้ถึงความวุ่นวายของภาพวิวด้านล่าง การจราจรที่ติดขัด ผู้คนต่างเร่งฝีเท้าเดินไปให้ถึงจุดหมาย แต่ยังคงก้มหน้าอยู่ในโลกโซเชียลทุกชั่วขณะ “Hash Me” ร้านอาหารที่หยิบเอาแฮชแท็กสัญลักษณ์อันโด่งดังในโลกออนไลน์มาเข้ากับวาฟเฟิลลายตารางได้อย่างลงตัว โดยมีเซฟพล-วัชรพล อีระเศรษฐ์ภากรณ์ เป็นผู้ดูแลครัวสุดเทรนดี้แห่งนี้



“For people who live in the city, they want more experience and complicate food which not too difficult to cook and full of nutrition.”

“ซิกเนเจอร์ของที่นี่ก็คือวาฟเฟิล แต่ไม่เหมือนของหวานทั่วไป ต้องสามารถเอามาพิชชีนกับของคาวได้ด้วย คอนเซ็ปต์ก็คือ ‘eatin’ good, snappin’ great’ ทั้งอร่อย และออกมาสวยงามถูกใจคนเมืองที่ชอบแซริไลฟสไตล์ แนวคิดนี้ได้มาจากเจ้าของทั้งแปดคนที่เป็นหุ้นส่วนกัน”

อีกหนึ่งกิมมิคของร้านที่น่าสนใจไม่แพ้กันก็คือการมีแฮชแท็กอธิบายอารมณ์เพิ่มเติมในเมนู อย่างจนวนวาฟเฟิลคาโบนารา #ไม่มีใครไม่ถึง #ไม่เคยลองต้องเริ่มลอง #เมนูเด็ดของเราเอง เรียกได้ว่าแฮชแท็กมาเต็มขนาดนี้ถูกใจชาวโซเชียลที่ชอบแบ่งปันความสุขบนโลกออนไลน์แน่นอน ซึ่งเชฟพลบอกว่าผู้คนเปลี่ยนง่าย หน่ายเร็ว เวลาทำอะไรอีกก็จะตามกันไป พอกระและชาทุกคนก็หันไปหาเทรนด์ใหม่

“เราต้องเป็นคนที่น่าเทรนด์ ซึ่งทางทีมรวมทั้งเจ้าของที่ชอบเล่นโซเชียลอยู่แล้วจะรู้ว่าอะไรกำลังฮิต แฮชแท็กไหนกำลังแรง วิเคราะห์เทรนด์ล่วงหน้าทั้งเรื่องของอาหาร เครื่องดื่ม หรือการตกแต่งร้าน อย่างตอนนี้เป็นกระแสดชาโคล เราก็ทำวาฟเฟิลชาโคลจากผงชานไม้ไฟ หรือกระแสที่เป็นช่วงเทศกาลต่างๆ ของปี”

เชฟพลเสริมอีกว่านอกจากเราจะซีเรียแล้ว ยังต้องการประสบการณ์ที่หลากหลายอีกด้วย

“คนเมืองมีชีวิตที่เร่งรีบ ถูกจำกัดด้วยเวลา แต่ก็ยังต้องการอาหารที่มีความหลากหลาย มีความซับซ้อนมากขึ้น ซึ่งต้องไม่ยุ่งยากในการนำไปประกอบอาหาร เป็นอะไรที่ทำได้เร็ว มีคุณค่าทางโภชนาการครบ อย่างประเภทयी

ต้ม ไม่ใช่เมนูทอดหรือผัด เพราะคนเมืองส่วนมากก็อยู่ในคอนโด ไม่สามารถทำอาหารที่ย่างขนาดนั้นได้”

ความเจริญไม่ได้เปลี่ยนแปลงแคไลฟสไตล์ แต่ก็นำพาความหลากหลายเข้ามาอีกด้วย จากแต่ก่อนที่เราอยู่กับวัตถุดิบที่บ้าน และมีวัฒนธรรมการกินที่คุ้นเคยกันไม่กี่อย่าง คืออาหารจีนกับญี่ปุ่น แต่ในปัจจุบันเราเปิดรับชาติตะวันตกมากขึ้นทั้งอเมริกา ยุโรปหรือแม้แต่อาหารเช่นเดียวกับเชฟพลที่มีโอกาสร่วมงานกับเชฟใหญ่มากฝีมือหลายเชื้อชาติ

“ผมเรียนรู้วัฒนธรรมการกิน การใช้ชีวิตมาจากเชฟมากมาย ก็เอามาปรับให้เข้ากับวิถีการใช้ชีวิตของคนไทย อาหารชาติตะวันตกที่เป็รียากก็จะเป็รียาสดชื่นด้วยตัววัตถุดิบเลย ต่างจากอาหารที่เรากิน ซึ่งจะรสจัดแต่กลมกล่อมด้วยการเติมหวาน เพิ่มเค็ม ตัดรสเปรี้ยว และมีกลิ่นสมุนไพรเสริมลงไปด้วย”

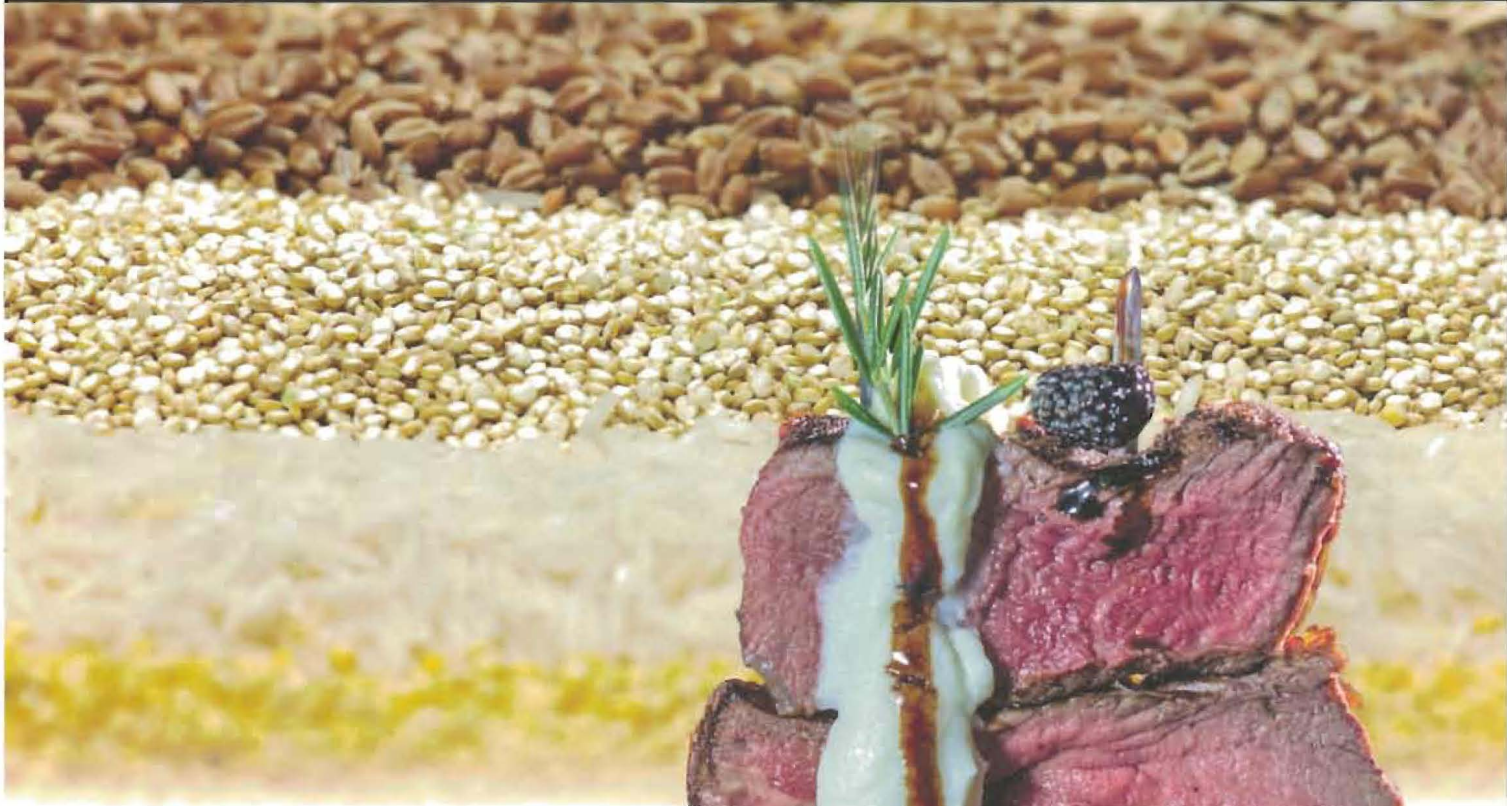
อีกสิ่งที่เชฟพลได้เรียนรู้มากก็คือการเตรียมความพร้อมที่ดี หากเรามีการจัดการสิ่งของ เตรียมวัตถุดิบไว้ล่วงหน้า เมื่อถึงหน้างานจะทำให้ทุกอย่างเป็นไปอย่างราบรื่น อาหารก็จะออกมาดีน่าประทับใจ เหมือนกับเวลาในเมืองใหญ่ที่มักถูกจำกัดด้วยความจำเป็น การจัดลำดับความสำคัญสิ่งที่ต้องทำจึงเป็นตัวช่วยคลายความวุ่นวายได้ดี <<

#hashme #waffle #fusionfood #citylife #chef #chic #cool #bangkok



BINDAREE BEEF

AUSTRALIA



AUSTRALIAN 100 DAYS GRAIN FED FROZEN BEEF

เนื้อวัวออสเตรเลีย
วันโตขุนด้วยธัญพืช 100 วัน

- เป็นวัวที่ถูกเลี้ยงด้วยธัญพืชที่มีคุณภาพดีและมีประโยชน์โดยใช้ระยะเวลาการขุน 100 วัน
- ไม่มีการใช้ Antibiotic หรือ ยาปฏิชีวนะเร่งการเจริญเติบโต
- เนื้อวัวมีระดับไขมันแทรกภายในเนื้อในปริมาณที่พอเหมาะ ทำให้รสชาติดี เนื้อนุ่ม ชุ่มฉ่ำ
- ปลอดภัยและถูกสุขอนามัย สามารถตรวจสอบย้อนกลับได้ในทุกขั้นตอน



FOOD PROJECT
FOODSERVICE SOLUTION
www.foodproject.co.th

Tel. 02-770-8888 # 2138



A Modern Meal

หากเอ่ยถึงเมนูที่ทำได้ง่าย รวดเร็ว และอร่อย หนึ่งในนั้นคงไม่พ้นเมนูแซนวิช นอกจากทำง่ายแล้วเรายังหยิบวัตถุดิบชนิดไหนมาใส่ก็ได้ แถมมีสารอาหารที่ร่างกายต้องการครบถ้วน แต่จะกินแซนวิชธรรมดาก็คงน่าเบื่อไป ลองมาทำ "jumbo crab sandwich" เปลี่ยนขนมปังแผ่นบางมาเป็นบริยอชหนานุ่มฉ่ำเนยรสหวาน จากไส้แฮมกลายเป็นชิ้นเนื้อปูจัมโบ้ก้อนโตที่คลุกเคล้าเข้ากับมายองเนสรสซีฟู๊ดจัดจ้านเพื่อตัดเลี่ยน แทรกด้วยผักสลัดเขียวสดกรอบตัดกับสีแดงของมะเขือเทศฝานลูกใหญ่ เสิร์ฟคู่กับแฮชบราวน์มันฝรั่งทอดกรอบเนื้อนุ่ม นีลิ์แซนวิช!

โครงเหล็กทรงโกดั่งลีดาคาลินไปกับกระจกที่สะท้อนเหลี่ยมมุมตึกฝั่งตรงข้ามของร้าน "All Six to Twelve @ 39 Boulevard" ชวนให้นึกถึงฮิตเดน เพลส เท่ๆ แบบดิบๆ ด้วยโทนของปูนเปลือย และผนังเปเปอร์มาเซจากหนังสือพิมพ์ฉบับหัวอังกฤษ แต่ที่เตะตาที่สุดคงไม่พ้นแผ่นสังกะสีเก่าๆซึ่งนำมาปูเป็นผนังบาร์ได้อย่างลงตัว ความชิคนี้ไม่ได้มีแค่บรรยากาศ แต่ยังรวมไปถึงอาหารด้วย และ เซฟตี้-วันชัย ฉัตรโชติอนันต์ คือเซฟใหญ่ผู้ครีเอตเมนูไทยโมเดิร์นในร้านแห่งนี้



“Everybody have an equal time, it's up to how you manage your life, you should plan what's to do to make things easier like cooking step by step.”

ความหมายของคำว่า “All Six to Twelve” เป็นไปอย่างตรงตัว และมีความหมายโดยนัยคือ อาหารเป็นเรื่องของคนทุกเพศ ทุกวัย ทุกกลุ่มรสนิยม และไม่ว่าใครต่างต้องกินอาหารทุกเช้ากลางวันเย็น บางคนยังล่องเลยไปถึงยามดึกตื่นเที่ยงคืน

“เมนูของที่นี่จะมีหลากหลาย แต่เน้นอาหารไทยโมเดิร์นรสชาติจัดจ้าน โดยการนำเสนอเมนูจะต่างออกไปเพื่อให้ดูสมัยใหม่มากขึ้น ด้วยความที่เราเคยชิน และรู้จักกับรูปร่างหน้าตาอาหารแบบเดิมๆ ผมจึงอยากให้อาหารทางเลือกมากขึ้น และเกิดความแปลกใหม่ โดยยังคงความเป็นไทยไว้ด้วย อย่างเมนูแซนดวิชวันนี้ ตัวไส้เป็นปูจัมโบ้กับน้ำจิ้มซีฟู้ดมายองเนส เสิร์ฟในขนมปังแบบแซนดวิช”

แค่คิดจะกินอะไรว่ายากแล้ว แต่เชฟก็กลับเป็นผู้สร้างสรรค์ทุกเมนูของร้าน ตั้งแต่รูปร่างหน้าตา รสชาติ และบางครั้งรวมไปถึงภาชนะอีกด้วย

“อย่างแรกที่ต้องนึกถึงเวลาครีเอตเมนูก็คือความเข้ากันของอาหาร ถ้ารสชาติไม่เข้ากันก็ไม่สมควรเอามาทำ คิดไว้ในหัวก่อนว่าจะนำวัตถุดิบอะไรมาปรุง เพราะจะรู้จักกับรสชาติมันอยู่แล้ว ทำออกมาในรสกลางๆ แต่ให้อร่อยคนเดียวไม่ได้ คนอื่นต้องกินได้ด้วย รสกลางที่ว่ามันก็คือเอกลักษณ์ของแต่ละเมนู จะสื่ออย่างไรให้อาหารเข้าใจว่าอันนี้ต้มยำ อันนี้ผัดไทยนะ อย่างที่สองคือการตกแต่งจานที่ง่ายขึ้น เพราะนอกจากรสชาติแล้ว เรายังต้องเน้นที่

ความเร็ว ยิ่งช่วงกลางวันลูกค้ามีเวลาพักแค่ชั่วโมงเดียว ถ้าเรายังเสิร์ฟอาหารช้า ปล่อยให้ยืนรออาหาร เขาก็จะรู้สึกไม่มีความสุขเพราะยังมั่งงาน มีธุระที่ต้องไปทำต่อ ทุกคนมีเวลาจำกัดในการดำรงชีวิต แต่ละวันจึงต้องหาอะไรที่รวดเร็วมาชดเชยเวลาที่เสียไป”

หากจะใช้ชีวิตให้ทันกับเวลาเราคงต้องเลือกทำบางสิ่งตัดบางอย่างทิ้ง และกิจกรรมที่ถูกลดทอนลงง่ายที่สุดคงไม่พ้นการดูแลร่างกายตัวเอง

“ส่วนหนึ่งที่ทำให้คนเมืองหันมาใส่ใจกินคลีนมากขึ้นในตอนนี้อยู่ เพราะความเร่งรีบกับเวลาที่มีน้อย คลีนฟู้ดจึงเป็นตัวช่วยที่ดีในการดูแลสุขภาพ ทั้งระบบขับถ่ายหรือการคุมน้ำหนัก แต่จริงๆ แล้วทุกคนมีเวลาเท่ากัน ขึ้นอยู่กับว่าจะจัดการชีวิตตัวเองยังไงมากกว่า ควรวางแผนว่าจะทำอะไรก่อนหลังเพื่อให้ง่ายต่อการทำงาน เหมือนการทำอาหารที่ต้องเป็นขั้นเป็นตอนไป”

จะว่าไปการใช้ชีวิตในเมืองใหญ่ไม่ได้ยาก แค่เหมือนมีเวลาเพียงน้อยนิด แต่ก็ไม่ได้ง่ายจนความวุ่นวายไม่อาจก่อตัวขึ้นมาได้ การทำอาหารก็คงคล้ายกัน ดูเหมือนจะยาก ซึ่งบางครั้งยากจริง แต่หากเราลองศึกษาสูตรวิธีทำก่อนลงมือปรุงอาหารก็คงไม่หัวหมุนเท่าทำไปตามมือตามใจเลย เช่นเดียวกับการใช้ชีวิต หากได้ลองวางแผนไว้บ้างไม่ว่าไหมไลน์ชีวิตอาจโกลาหลน้อยลงไปอีกหนึ่งสเต็ป <<

ผลิต และจำหน่าย เครื่องครัวสเตนเลส



เครื่องตัด-ล้าง สเตนเลส



เครื่องตัด-พับ สเตนเลส



Punching Machine



เตาแก๊ส



ซิงค์



ตู้เย็นสเตนเลส



ตู้เก็บ

www.se.co.th

รับประกันคอมเพรสเซอร์ 3 ปี

บริการ
รับออกแบบฟรี



บริษัท สมาย อีควิปเมนท์ จำกัด
โรงงาน : 2 ซอยลาดพร้าว 101 ซอย 42
แยก 16 (เทพทวี 10) แขวงคลองจั่น
เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240
Tel. 02-376-0997

สาขาลาดพร้าว 126
2480 ถนนลาดพร้าว
แขวงพลับพลา
เขตวังทองหลาง
กรุงเทพฯ 10310
Tel. 02-931-9676

สาขาพญาไท
49 หมู่ 13 ตำบลหนองปรือ
อ้อมทองบางละมุง
จังหวัดชลบุรี
20150
Tel. 034-429-284

สาขาชะอำ
928/8 ถนนเพชรเกษม
(บางไทรช้อย)
ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ
จังหวัดเพชรบุรี 76120
Tel. 032-508-551

ความมุ่งมั่นต่อมาตรฐานการผลิตคือ หัวใจหลักสำคัญของการพัฒนาคุณภาพสินค้า เราจึงนำเทคโนโลยี และเครื่องจักรที่ทันสมัย ได้มาตรฐานมาประยุกต์ใช้กับตัวสินค้า เพื่อให้ได้สินค้าที่มีคุณภาพ เกียบเท่ามาตรฐานสากล

ส่องตามรายละเอียดเพิ่มเติม

บริษัท สมาย อีควิปเมนท์ จำกัด

โทร. 02-931-9676, 081-752-0622, 086-312-8404, 081-7528080

Email: Smileequipment@hotmail.co.th, Smileequip@gmail.com

2016 Culinary Trends

สวัสดีครับท่านผู้อ่าน ก่อนอื่นผมขออนุญาตกล่าวสวัสดิ์ปีใหม่น้อยหลังกับทุกๆ ท่านอีกครั้งนะครับ ในช่วงเดือนที่ผ่านมา พ่อครัวทั้งหลาย และคนที่ทำงานให้บริการนั้น คงต้องยุ่งและเหนื่อยกันมาก สำหรับเทศกาลปีใหม่ สำหรับคนที่เป็นเชฟถึงแม้จะเหนื่อยจากการที่ต้องยืนทำอาหารให้กับผู้คนมากมาย แต่เชื่อเถอะครับ สุดท้ายรอยยิ้มของเชฟที่มากินอาหารก็ทำให้คนเป็นพ่อครัวหายเหนื่อยได้ทุกครั้ง ฉบับนี้ก็มีเรื่องที่น่าสนใจสำหรับชาวฟู้ดตี้ที่คอยติดตามกระแสความนิยม และแนวโน้มของอาหารในแต่ละปี เชฟได้ศึกษาและลองสรุปแนวโน้มกระแสความนิยมของอาหารในปี 2016 มาให้ผู้อ่านได้ลองอ่าน และพิจารณาดู คิดว่าข้อมูลน่าจะมีประโยชน์สำหรับผู้สนใจ โดยเฉพาะคนที่เป็นเชฟ (ผู้เขียนใช้ข้อมูลกระแสความนิยมจากเมืองใหญ่ๆ อย่างโตเกียว และนิวยอร์กเป็นหลัก) ลองมาดูกันว่า 9 เทรนด์ของอาหารในปีนี้มีอะไรที่น่าสนใจ และสามารถนำมาใช้ได้บ้าง

1. locally grown & ancient produce วัตถุดิบที่มีเรื่องราวและปลูกในท้องถิ่น รวมถึงวัตถุดิบยุคเก่า เช่น ผัก หรือสมุนไพรต่างๆ ที่เราไม่ค่อยได้เห็นจะกลับมาเป็นที่นิยม ตรงนี้ใครที่ชอบเสาะแสวงหาวัตถุดิบท้องถิ่นแปลกๆ มาปรุงอาหารน่าจะดีใจมากๆ
2. authentic ethnic cuisine อาหารท้องถิ่นแบบของแท้และดั้งเดิมจะเป็นที่นิยม ส่วนอาหารแนวประยุกต์นั้น ความนิยมจะลดลง อันนี้เข้าหลักต้นตำรับไม่มีวันตายครับ
3. all day breakfast หรือ all day brunch อาหารเช้าที่จัดเสิร์ฟแบบทั้งวันยังเป็นที่นิยมอยู่ต่อเนื่องจากปีที่แล้ว ยกตัวอย่างในโตเกียว Hawaiian breakfast ที่เสิร์ฟมาแบบคอมโบเซต มีทั้งของคาวของหวานในจานเดียวกัน บวกกับเบอร์รี่หุงๆ กำลังเป็นที่นิยมมากในขณะนี้
4. big portion อาหารจานใหญ่ เช่น ไก่อบทั้งตัว ซีโรงหมูย่างจัมโบ้ หรือที่เป็นแนวแบบครอบครัว จะกลับมาเป็นที่นิยมอีกครั้งในปีนี้
5. cauliflower เชื้อหรือไม้ ปีนี้ดอกกะหล่ำจะเป็นที่นิยม และเชฟจะนำมาใส่ในเมนู เรียกได้ว่ามาแทนที่ kale หรือผักคะน้าจากปีที่แล้ว
6. food truck & street food อาหารริมถนนจะถูกให้ความสำคัญอย่างต่อเนื่องจากปีที่แล้ว ทั้งจากผู้บริโภคและนักท่องเที่ยว
7. African & Middle East อาหารแอฟริกาหรือตะวันออกกลางกลับมาเป็นที่นิยมอีกครั้ง เพื่อนๆ ที่ติดตามกระแสอาหารในแต่ละปีน่าจะจำได้ อาหารประเภทนี้เคยเป็นที่นิยมเมื่อปี 2006 ในช่วงนั้น ผู้เขียนยังอาศัยอยู่ในประเทศออสเตรเลีย จำได้ว่าไปที่ไหนก็จะเห็นเมนูฮัมมุส และบาบากานูชในร้านอาหารต่างๆ
8. healthy (NON GMO) อาหารหรือวัตถุดิบที่ไม่มีการดัดแปลงพันธุกรรมจะเป็นที่ต้องการของผู้บริโภคมากขึ้น เพราะเชื่อว่าปลอดภัยกับสุขภาพมากกว่า ซึ่งผมเห็นด้วยนะครับ ในปัจจุบันวัตถุดิบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นพืชผัก หรือเนื้อสัตว์มักจะถูกดัดแปลงพันธุกรรมมาแล้วทั้งนั้น ในเมืองไทยเราสามารถหาวัตถุดิบ NON GMO ได้จากร้านที่ขายอาหารแนวออร์แกนิก โดยจะมีฉลากบ่งบอกอย่างชัดเจนว่าปลอดภัย
9. environmental sustainability อาหารที่มาจากวัตถุดิบที่ใกล้จะสูญพันธุ์ ตัวอย่างเช่น หูดลาม ปลาทูน่าครีบน้ำเงิน จะถูกต่อต้าน และไม่เป็นที่นิยม ผู้บริโภคจะหันมาสนใจวัตถุดิบที่มาจากฟาร์มมากกว่า

พอได้เขียนถึงเทรนด์อาหารก็คันไม้คันมืออยากเข้าครัว หรืออยากออกไปหาอะไรกินตามกระแสที่กำลังฮิตบ้างเลยครับ สำหรับข้อมูลก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เรารู้ว่าในโลกของอาหารนั้นก็มีการเปลี่ยนแปลง และมีพัฒนาการอยู่ตลอดเวลา ยิ่งสุดท้ายนี้ขอให้ท่านผู้อ่านและครอบครัวมีความสุขอนามัยที่ดีตลอดปี 2016 ขอขอบคุณครับ แล้วพบกันใหม่ในฉบับหน้า **K**



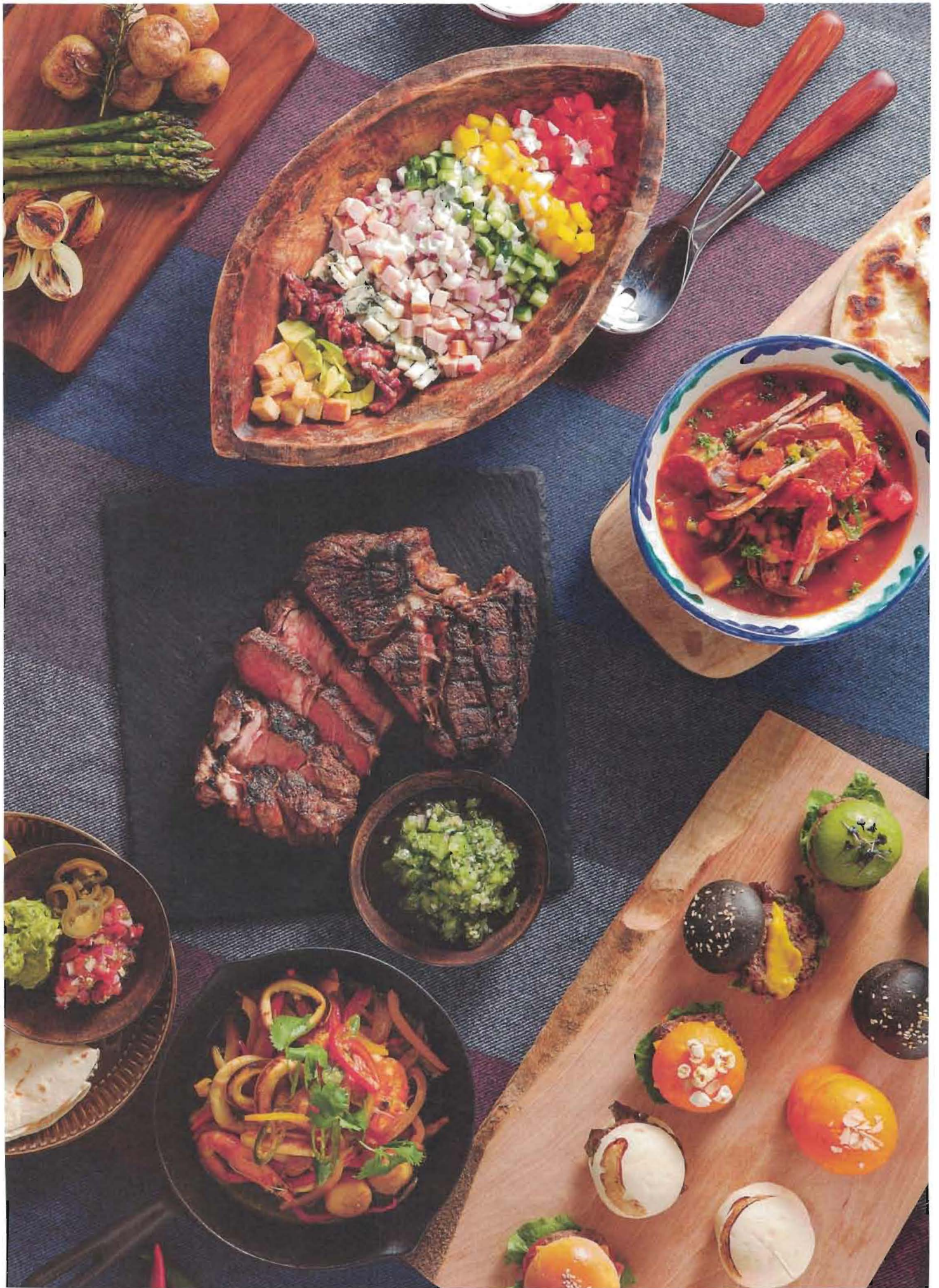
อรรรถพล ไนโต ถึงทอง
หัวหน้าพ่อครัว
ประจำโรงแรมเซอราตัน แกรนด์ โตเกียว
ประเทศญี่ปุ่น
Chef De Cuisine
(Sheraton Grande Tokyo Bay Hotel,
Japan)

X-perience Dish

family set

ประกอบไปด้วย DIY burger / cobb salad / gumbo soup / seafood fajita / tomahawk steak

แรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์เมนูทั้งทำงานนั้น ดوبرับกระแสนิยมของผู้บริโภคในปี 2016 เมนูทั้งหมดนี้จะถูกจัดเสิร์ฟมาเป็นชุดครอบครัวแบบแบ่งกันกิน อาหารมีขนาดใหญ่ เชื่อว่าแขกที่มารับประทานได้เห็นจะต้องดีใจยิ้มแก้มปริทุกคน



Wine (Glass) & Why (1) Harmony of Wine Glass & Difference Wine

เลือกแก้วไวน์ให้เข้ากับไวน์

ขอต้อนรับปีใหม่ด้วยเรื่องราวดีๆ ของการดื่มไวน์กันครับ ฉบับนี้เลยอยากจะทำพวกเรารู้จักพร้อมทำความเข้าใจเกี่ยวกับ “วัสดุแข็ง ลักษณะอยู่ตัวจนเป็นเนื้อเดียวกันที่เกิดจากการเย็นตัวลงอย่างฉับพลันของวัสดุหลอมหนืด ซึ่งเน้นการขึ้นรูปทรงโดยเฉพาะ และไม่ก่อผลึก”

เอ้าๆ งงกันแล้วละสิ! เดี่ยวจะย่อยยากจนเกินไป อย่าไปคิดเยอะเรียกง่าย ๆ ก็คือ “แก้ว” นั่นเอง แต่ผมขอเน้นตรงไปที่ “แก้วไวน์” หรือ “stemware” เครื่องแก้วที่มีก้านเรียวยาวสำหรับจับ ไม่มีหู ประกอบไปด้วยตัวแก้ว (bowl) ก้าน (stem) และฐานรองแก้ว (foot) ซึ่งเดี๋ยวนี้แบบไร้ก้านเขายังมีผลิตเหมือนกันนะครับ

แก้วไวน์มีมานานถึง 5,000 ปี ก่อนคริสต์ศักราชด้วยซ้ำไป แต่ตอนนั้นชาวฟินิเซียนคนไหนจะรู้อย่างละเอียดครับว่า เจ้าเนตรอน (คาร์บอนเนตของโซดา) ที่หลอมละลายจากการนำมารองหม้อซุบที่ตั้งอยู่บนไฟ จะไหลมารวมกับพื้นทรายข้างล่างแล้วเกิดกลายเป็นแก้วขึ้นมา ถ้าไม่มีนักเขียนโรมันบันทึก และตั้งข้อสังเกตเอาไว้จนปล่อยให้วันเวลาผ่านไปถึง 3,000-1,500 ปีก่อนคริสต์ศักราช พร้อมๆ กับยุคที่อารยธรรมเริ่มมาเยือน จึงค่อยๆ พัฒนาจนกลายเป็นรูปทรงของคอกัว โดยเริ่มมีให้เห็นบ้างในอียิปต์ (ในยุคของฟาโรห์อาเมนโฮเทปที่ 4) และ เมโสโปเตเมีย (ซึ่งปัจจุบันน่าจะอยู่แถวๆ อิรักนั่นแหละครับ)

ส่วนก่อนหน้านั้นแทบไม่ต้องพูดถึง ใช้กันเลอะเทอะเประอะเปื้อนไปหมด มีตั้งแต่เขาสัตว์ หนัาสัตว์ ไปจนถึงไม้ โลหะสำริด ทองคำ หรือแม้แต่กะโหลกศีรษะ ก็ยังมีการนำมาใช้แทนแก้วไวน์กันเลย (กะโหลกของศัตรูที่เป็นแม่ทัพบางรายในสมัยโบราณถูกเลือกมาทำเป็นแก้วไวน์ เพื่อความสะใจอะไรประมาณนั้น) เหลือเชื่อไหมล่ะครับ จนบัดนี้ยังมีการเลียนแบบทำแก้วไวน์รูปกะโหลกศีรษะกันอยู่เลย ท้ายสุดชาวโรมันชักทนไม่ไหวกับกลิ่นปนเปื้อนของภาชนะนั้นๆ โดยเฉพาะสารพิษของตะกั่วในไหใสไวน์ และแก้วไวน์จากพิวเตอร์ (pewter) ที่ทำจากตะกั่ว ซึ่งปัจจุบันพัฒนามาเป็นแก้วไวน์ที่มีดีบุกผสมตะกั่วของแท้ (pewter wine glass) ประกอบกับมาถึงยุคที่สามารถคิดค้นผลึกแก้วได้แล้ว วิวัฒนาการจึงจำต้องเริ่มขึ้น

โดยอียิปต์จะเน้นรูปลักษณ์ของแก้วไวน์ไปในแนวสีสนใสของสแตนกลาส (stained glass) ส่วนแก้วของเวนิสกลับให้ความสนใจไปที่รูปแบบเฉพาะตัวเสียมากกว่า สำหรับแก้วของโบฮีเมียจะค่อนข้างเปราะบาง เพราะเน้นความละเอียดอ่อนอย่างมีชีวิตชีวา เท่ากับว่าแก้วไวน์ได้มีการพัฒนากลายเป็น 3 รูปแบบในยุคเดียวกัน จากนั้นชาวโรมันก็หันกลับมาต่อยอดโดยเฉพาะเรื่องเทคนิคในการสร้างรูปทรง ต่อมามีการปรับเปลี่ยน ทั้งกระจายลงไปยังกรีซและจีน จนกระทั่งปีคริสต์ศักราชที่ 14 ชาวซีเรียได้ค้นพบวิธีการเป่าแก้ว (blowing) จากนั้นก็พัฒนาไล่เรื่อยกันมาจนได้แก้วรูปทรงอย่างที่เรารู้จักกันในปัจจุบันนี้แหละครับ

แต่จะว่าไปแล้วสมัยก่อนลักษณะของแก้วมักจะเน้นไปที่ลวดลายอันวิจิตร เพื่อความอภิรมย์ในการมอง ตม และดื่ม จนต้องปรับเปลี่ยนกลายเป็นแก้วไวน์ใสๆ บางเบา (แก้วที่มีความใสสูงที่สุดนั้นผลิตขึ้นจากโทเทเนียมคริสตัล) ไร้สี ไม่มี



วิฑูรย์ วงษ์สวัสดิ์
กรรมการผู้จัดการ
โรงเรียนวิฑูรย์ค็อกเทลและไวน์
www.witooncocktailandwine.com

ลวดลาย ประกอบไปด้วยตัวแก้ว มีรูปทรงยาว รี กลม แตกต่างกันไป ทำหน้าที่รองรับบรรจุไวน์ พร้อมทั้งโอบอุ้มกลิ่นที่เกิดจากโมเลกุลที่แตกกระจายหลังการแกว่งแก้ว ขนาดของตัวแก้วจึงสัมพันธ์กับพื้นที่สำหรับการแกว่ง ต่อจากตัวแก้วคือก้าน เป็นแกนสมดุลสำหรับจับและแกว่ง ซึ่งมีความสั้นยาวยืดหยุ่นตามขนาด และรูปทรงของตัวแก้ว ส่วนสุดท้ายคือฐานรองแก้ว มีหน้าที่รับน้ำหนัก และจัดวางสมดุล มักมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางใกล้เคียงหรือเท่ากับปากแก้ว

ในเวลาต่อมาได้มีการพัฒนาไปจนถึงโซล เมื่อเห็นว่าแก้วไวน์ที่มีขนาดกระเปาะและปากแก้ว (the rim) ที่เหมาะสมไม่กว้างจนเกินไปนั้นจะกลายเป็นจุดรวมผล ช่วยทำให้ไฟก๊กลิ่นไวน์ได้ดียิ่งขึ้น จนมีการออกแบบขอบแก้วไวน์ให้บางแบบตัด พุดๆ ง่ายๆ คือไม่มีขอบม้วน หรือขอบพับ เพื่อความสั้นไหลในการรับรส และสัมผัสที่นุ่มนวลเวลาจิบปาก แม้กระทั่งความสั้นยาวของก้านก็ต้องให้สมดุลกันกับตัวแก้ว เพื่อความสะดวกในการจับ ไม่ให้มือไปสัมผัสกับตัวแก้ว ซึ่งเท่ากับเป็นการรักษาอุณหภูมิที่เขาเซตไว้โดยปริยาย อีกทั้งความยาวนั้นจะเก็นความสูงของลำตัวไม่ได้จะครับ เพราะจะมีผลต่อการมองเห็นสีล้น ตลอดจนการสั้นไหลของน้ำไวน์หรือ “tear” เพื่อสังเกตอายุของไวน์ และที่สำคัญคือการให้ไวน์นั้นๆ สามารถแสดงความเป็นตัวตนออกมาได้อย่างเต็มที่

สรุป (ในฉบับนี้) การเลือกแก้วไวน์ให้เข้ากับไวน์จึงถือว่าเป็นเรื่องที่มีความสำคัญไม่น้อย เพราะรูปทรงของแก้วนั้นจะมีผลต่อจุดที่น้ำไวน์จะไหลเข้าสู่ปาก ผ่านไปยังลิ้น ทำให้ไวน์นั้นๆ มีรสอร่อยที่แตกต่างกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับกระบวนการทั้งหมดทั้งหมดที่ว่ามาด้วย แต่ถ้าเป็นไวน์เลิฟเวอร์ทั่วไป โดยเฉพาะผู้เริ่มต้นดื่ม เรื่องแก้วอาจไม่จำเป็นสักเท่าไรครับ แต่ถ้าเป็นคอไวน์ลึ้นพระกาฬ ฉบับหน้าเจอกัน!! (เพราะเนื้อที่ไม่พอซะแล้ว)รับรองว่าไม่ผิดหวังอย่างแน่นอนครับ ☞





The Journey of Drink

“For me, the best cocktail is not about to complicated, but it's about ingredients that must easy to find, easy to drink and have the good connection with Bacardi”

เรามักจะตื่นเต้นเมื่อมีโอกาสได้ทำความรู้จักกับชาวต่างชาติเสมอ นั่นก็เพราะมันหมายถึงสิ่งใหม่ สิ่งที่ไม่คุ้นเคยที่เราจะได้สัมผัส ความรู้ และประสบการณ์ที่ไม่อาจหาได้จากในบ้านเรา ยิ่งช่วงนี้เราก็มองเห็นสีสันเหล่านี้บ่อยขึ้น “เซบาสเตียน เดอ ลา ครูซ” (Sebastian De La Cruz) จากบาร์ U.N.C.L.E และบาร์เปิดใหม่สไตล์เม็กซิกัน Touche Hombre ผู้เข้ารอบห้าคนสุดท้ายแห่งการแข่งขัน “บาคาร์ดี เลกาซี ค็อกเทล คอมเพทิชัน” แห่งประเทศไทย ชาวสวีเดนจากสต็อกโฮล์ม ที่นำพาความซิมเพิล และความเอลิแกนซ์มาสู่บาร์แห่งมหานครเมืองกรุงเทพฯ

night life

“ผมมาอยู่ที่นี้ได้ประมาณปีหนึ่งแล้ว รู้สึกแฮปปี้มาก ที่นี้เป็นประเทศเปิด มีวัฒนธรรมการดื่มที่ไม่จำเจ ร้านอาหารมากมายก็อยู่ในระดับที่ดีมากๆ ซึ่งมันจะช่วยผลักดันวงการค็อกเทลไปพร้อมกันด้วย บาร์เปิดใหม่มีแทบทุกอาทิตย์ แล้วคนไทยยังเป็นคนรักสนุก สบายๆ ชอบดื่ม ซึ่งตรงนี้ชอบมาก พวกเขามีความอยากรู้อยากเห็นที่จะเรียนรู้

ในสิ่งใหม่ ถ้าเกิดบทสนทนาระหว่างบาร์เทนเดอร์กับแขกแล้ว ตรงนั้นแหละที่เราจะสามารถแลกเปลี่ยนความรู้ และประสบการณ์ต่างๆ ได้ มันเป็นเรื่องที่บาร์เทนเดอร์ที่ดีควรทำนอกเหนือจากการเซอร์วิส”

style of drinking

“การดื่มของคนที่นี่กับที่สวีเดนค่อนข้างจะต่างกันมาก ที่สวีเดนบาร์ก็ไว้ดื่มโดยเฉพาะ ไม่มีเสิร์ฟดินเนอร์ เวลาแขกมากันเป็นกลุ่มก็จะสั่งเครื่องดื่มเหมือนกันหมดทุกคนเพื่อความรวดเร็ว แต่ที่นี่มีทั้งร้านอาหาร และบาร์ในทีเดียว คงเพราะชอบดื่มค็อกเทลกับอาหารคู่กัน ถ้ามากันเป็นกลุ่มๆ พวกเขาจะสั่งกันคนละอย่างด้วยความที่อยากลองนู่นลองนี่ ผมว่าเทรนด์การดื่มที่กำลังมาจะเป็นเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์น้อยลง ดื่มง่าย มีประเภทเหล้าให้เลือกมากขึ้น หรือบาร์ที่เสิร์ฟเหล้าประเภทเดียวไปเลย รัมก็รัม จินก็จิน ไม่มีตัวอื่นเสิร์ฟ แล้วคนไทยส่วนมากมักจะชอบขวดแพงที่สุด สำหรับผมถ้าเมื่อไหร่ที่นำมาทำเครื่องดื่มในแก้วเดียวกันแล้ว มันก็อย่างเดียวกันหมด



ของดีไม่จำเป็นต้องแพงเสมอไป แต่วัตถุดิบต้องมีคุณภาพ ผมอยากให้คนไทยรู้ว่าวัตถุดิบแต่ละตัวมันเสริมกันอย่างไร ในแก้ว เมื่อเราได้เครื่องดื่มดี รับประสบการณ์ที่ดี เราก็จะมีรสนิยมการดื่มที่ดีตาม และเพื่อให้แขกสามารถโฟกัสกับเครื่องดื่มตรงหน้าได้เต็มที่ ผมจึงเลือกที่จะไม่มีการ์นิช หรือการตกแต่งอะไรกับค็อกเทลเลย ยิ่งคนสมัยนี้ใช้เวลาถ่ายรูปลงโซเชียลนาน จนทำให้เสียรสชาติของเครื่องดื่มตรงหน้าไปเลย”

the legacy cocktail

“การแข่งขันนี้เพื่อหาสุดยอดค็อกเทลที่ดีที่สุด เครื่องดื่มจะกลายมาเป็นตำนานของบาคาร์ดีแบบที่อีกร้อยปีก็ยังมีคนทำเครื่องดื่มนี้อยู่ ผมคิดว่าวัตถุดิบของแก้วนี้ต้องหาไม่ยากจนเกินไป คือถ้าเปิดฝอยสุตรออกไปแล้ว บาร์ทั่วโลกสามารถหาของมาทำเองได้ มีความเป็นสากล

เป็นอะไรที่ดื่มง่าย และมีเรื่องราวที่คอนเนคเข้ากับแบรนด์บาคาร์ดีได้ดีด้วย ตอนนี้เป็นช่วงที่กำลังโปรโมตเครื่องดื่มของตัวเองให้ทุกคนรู้จัก ได้ลองชิม ซึ่งถ้าถูกวิวจากบลิ๊กเกอร์หรือถูกแชร์ลงโซเชียลจะเป็นโบนัสของผมเลย”

the expat

“ตัวผมเองเดินทางมาจากสวีเดนมาอยู่ที่ประเทศไทย ก็ถือว่าเป็นเอ็กซ์แพตคนหนึ่ง เป็นนักเดินทางในฐานะบาร์เทนเดอร์ จึงอยากจะแชร์ออกมาในรูปแบบของเครื่องดื่มวัตถุดิบทุกตัวล้วนมีความหมายต่อผม น้ามะขามสื่อถึงความคนไทย เหล้าบิวท์แทนคอมมูนิตี้ญี่ปุ่นที่ใหญ่ที่สุดของที่นี่ เติมเกล็ดเกลืออีกเล็กน้อยแบบที่ใช้บ่อยในอาหารไทย และบาคาร์ดี ซูพีเรียจะสื่อถึงตัวผมเอง เหมือนการเดินทางจากสเปนมาคิวบาของบาคาร์ดี” <<



What Do You Fab?

กาแฟเครื่องจักร

ขณะที่เครื่องยิงเลเซอร์ปล่อยรังสีความร้อนผ่านโดนท์ ตัวอักษร สีขาวที่เกิดจากการเผาไหม้บนพื้นผิวก็ค่อยๆ ปรากฏขึ้น “good morning” ในที่สุดคำทักทายจากโดนท์พร้อมเรซินก็ เผยโฉมให้เห็นอย่างชัดเจน แทบไม่น่าเชื่อว่านอกจากเราจะมานั่งเล่น กินเค้ก ชิมขนมปัง ต้มชา-กาแฟแล้ว เดี๋ยวนี้เรายังสนุกไปกับการครีเอตอะไรใหม่ๆ ลงบนอาหารที่เรากำลังจะกินได้ โดยเฉพาะกับการใช้เครื่องจักรขนาดเล็กเป็นเครื่องมือ “FabCafe Bangkok” คาเฟ่แห่งเดียวที่ผสมเทคโนโลยีเข้ากับไลฟ์สไตล์ได้อย่างน่าสนใจ โดย 3 ทุนส่วน อาจารย์เจเน-กัลยา โกวิทวิสิทธิ์ คุณสมรรถพล ตามพันธุ์ และคุณชุตยาเวช ลินธพันธุ์

“FabCafe Bangkok เป็นพื้นที่ที่ให้ใครก็ได้เข้ามาลองเล่นกับเทคโนโลยี จะสร้างสรรค์ผลงานตัวเองหรือทดลองก็ได้ ซึ่งเกิดจากการที่เรามองเห็นว่าปัจจุบันนี้เทคโนโลยีต่างๆ ถูกปรับให้เล็กลง ใช้งานได้ง่ายมากขึ้น แล้วสุดท้ายเครื่องจักรในโรงงานพวกนั้นก็เข้ามาอยู่ในบ้านเรา เหมือนที่เครื่องพิมพ์กลายเป็นพรินเตอร์ สิ่งที่เราทำคือแสดงให้เห็นว่าเครื่องจักรเหล่านี้เอาไปทำอะไรได้บ้าง จะจับมาประยุกต์ใช้กับสิ่งของรอบตัวยังไง ใน Fab เองจะเล่นกับอาหาร เช่น ใช้ 3D พรินเตอร์ผลิตโมเป็นแม่พิมพ์ทำขนมออกมา”

คุณเจเนบอกเพิ่มเติมอีกว่านอกจากจะมีสาขาที่ไทยแล้ว คาเฟ่ยังมีสาขาอยู่ทั่วโลกอีก 5 สาขา ทั้งที่โตเกียว ไทเป บาร์เซโลนา นิวยอร์ก และตุลส ตามแต่ประเทศบ้านเกิดของ ทุนส่วน ซึ่งทุกคนล้วนเรียนวิชา fabrication เกี่ยวกับเครื่องจักรด้วยกันมาตั้งแต่สมัยอยู่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด และ M.I.T ทำให้แต่ละสาขามีคาแรกเตอร์ต่างกันไปตามวัฒนธรรม และไลฟ์สไตล์ของผู้ร่วมก่อตั้ง อย่างที่โตเกียวลักษณะจะเป็นกึ่งออฟฟิศ ที่โตเปเจตั้งอยู่ในโรงงานผลิตชิ้นส่วน ของไทยเองจะเป็นคาเฟ่กึ่งโรงเรียน คล้ายบ้าน เทรนนิ่งหรือที่ฝึกอบรมให้กับคนที่สนใจ

“ส่วนใหญ่คนจะเข้ามาเอาไอเดียไปต่อยอดธุรกิจ อย่างโมคูกก็ทำเป็นกรอบแมวหลายพันธุ์หลายหน้าตา เราเลยสามารถครีเอตแมวได้มากกว่าเวลาอบออกมา หรือบางคนมีคาแรกเตอร์เป็นของตัวเองก็มาทำเป็นโมแล้วเอาไปผลิต

โปรดัคส์ขายต่อได้เลย คือสมัยนี้ทุกคนต้องการแสดงความอินดิวิดวลของตัวเองสูงมาก กลายเป็นตลาดเฉพาะกลุ่ม (niche market) หรือเป็นแบบโค ครีเอต (co-create) ที่คนทำธุรกิจต้องออกแบบโปรดัคส์เพื่อให้ลูกค้าเข้ามามีส่วนร่วมมากขึ้น” คุณเจเนอธิบายพลางหยิบชิ้นงานอื่นๆ ให้ชม

นอกจากคนรุ่นใหม่หัวธุรกิจแล้ว ที่นี้ยังเป็นที่นิยมของกลุ่มคนที่ชอบลงมือทำ หรือชอบสร้างอะไรใหม่ๆ ยิ่งในช่วงเทศกาลต่างๆ ผู้คนมักจะแวะเวียนมาสร้างสรรค์ของขวัญติดไม้ติดมือกลับไป ไม่ว่าจะเป็นการทำช็อกโกแลตหน้าคุณพ่อด้วยเครื่อง “food fab printer” โดยใช้ไฟล์สามมิติที่ได้จากการสแกนหน้า ความเจ๋งของเครื่องอยู่ตรงที่เราสามารถพริ้นต์ออกมาเป็นรูปร่างใดก็ได้ตามแต่เราจะจินตนาการ แต่มีข้อจำกัดเรื่องรสชาติ เนื่องจากยังคงเป็นเครื่องแบบซิงเกิลแมททีเรียล (single material) ที่ใช้ส่วนผสมได้เพียงไม่กี่อย่างเท่านั้น

การเพิ่มเลเยอร์ความซับซ้อนของเทคโนโลยีในคาเฟ่แห่งนี้ คงเป็นเรื่องยุ่งยากพอตัว จึงไม่แปลกนักหากใครต่อใครจะมองว่า FabCafe Bangkok คงปิดตัวลงในไม่ช้า

“เรามากจะบอกเขาว่าฟันเฟืองมันไม่ได้อยู่ที่คาเฟ่เท่านั้น แต่มีเรื่องเทคโนโลยีด้วย ซึ่งสองส่วนนี้เกี่ยวกัน แล้วการที่ไม่เคยทำอะไรแบบนี้มาก่อนทำให้ได้เรียนรู้ ได้เจออะไรเยอะเลยทุกอย่างมันยากแต่มันก็คือความท้าทาย และความสนุก เราก็ต้องปรับตัวให้ยืดหยุ่น โดยที่ยังยึดครองสิ่งที่เป็นเรา ต้องรู้ว่าอยากทำอะไร ทำไปเพื่ออะไร ซึ่งที่ Fab เราต้องการให้ความรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยีให้กับคนที่เข้ามา โดยใช้พื้นที่ของคาเฟ่เป็นสื่อกลาง แม้ว่าอาจจะเร็วไปสำหรับบ้านเรา เพราะเรายังติดกระแสพีเวอร์ต่างๆ และมีความสำเร็จรูปค่อนข้างเยอะ แต่คิดว่ามันกำลังจะเปลี่ยนไป เพราะเจเนอเรชั่นใหม่ๆ เริ่มคิดเองลงมือทำเอง ถ้าเขามาที่นี้ก็เก็บเกี่ยวเอาไอเดียไปต่อยอดงานได้อีก”

คาเฟ่ที่ไม่ได้เป็นแค่คาเฟ่ธรรมดาแห่งนี้มีวัตถุดิบมากมายให้เราเลือกสรร ขึ้นอยู่กับว่าเราอยากทำอะไร อยากเปลี่ยนแปลงไปในสไตล์ไหน แล้วคุณล่ะจะสนุกกับมันยังงัย ☞



"FabCafe Bangkok
is a place that anyone can play,
create and trial on their work
with technology"

ซีอี
แอม 1

SE
SMILE EQUIPMENT CO., LTD.

5,900

1,500 W

28,000 รอบ/นาที



มีอะไหล่บริการทุกชิ้น.....

โชว์รูมกรุงเทพ 02-931-9676

โชว์รูมพัตยา 038-429-284

โชว์รูมพะล้า 032-508-551

โรงงาน : บริษัท สมายิลด์วิปแวร์นัท จำกัด
2 ซอยลาดพร้าว 101 ซ.42 แยก 16
(เทพทวี10) แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ
กรุงเทพฯ 10310 WWW.SE.CO.TH



The Guy with Passion

เขาเป็นอีกหนึ่งชายผู้มากความสามารถ และมีชื่อเสียงในวงการกาแฟ เชื่อว่าหากคุณเป็นอีกคนหนึ่ง ที่หลงใหลในเรื่องราวของกาแฟ ต้องเคยได้ยินชื่อของเขา วรรัตน์ วิจิตรวาทการ หรือ คุณเต้ ผู้บุกเบิกร้านกาแฟชื่อดังอย่าง “Roast” และวันนี้เขามากับอีกหนึ่งบทบาทของผู้บริหารคอมมูนิตีมอลล์ น้องใหม่ย่านทองหล่อ นั่นก็คือ the COMMONS เขาทำได้อย่างไรกับการก้าวเข้ามาในจุดที่ยากขึ้น และยังคงความโดดเด่นของร้านกาแฟ พร้อมกับบาลานซ์ความลงตัวของชีวิตไว้ได้

the rookie step

“ต้องนับย้อนไปเมื่อ 9 ปีที่แล้วครับ เป็นช่วงที่ว่างงาน และใช้เวลาอยู่ในร้านกาแฟเยอะ เนื่องจากผมเป็นคนชอบดื่มกาแฟ ชอบเรื่องของอาหาร แต่ไม่ค่อยเจอร้านที่มีทั้งสองอย่างในทีเดียว เลยเป็นแรงบันดาลใจให้ทำร้านของตัวเอง ซึ่งร้านแรกของผมชื่อ ohana เป็นร้านเล็กๆ ที่ลงมือทำเองทุกอย่าง ตั้งแต่วางระบบไปจนถึงล้างจาน ผมจึงได้เรียนรู้กับตัวเองว่าผมมีความหลงใหลให้กับมัน นั่นจึงเป็นจุดเริ่มต้นให้เริ่มเดินทางไปในโลกกาแฟแบบจริงจัง เช่น การคัดกาแฟ การคั่วกาแฟ ไปถึงฟาร์มแหล่งกำเนิด”

where the coffee is getting serious

“พอผมค้นพบความชอบของตัวเองแล้ว ผมจึงเริ่มทำร้านโรสต์ เพราะต้องการทำอะไรที่จริงจังมากกว่าเดิม ประกอบกับได้พื้นที่ seen space แม้พื้นที่จะมากถึง 200 กว่าตารางเมตร และยังไม่รู้ด้วยซ้ำว่าต้องการจะทำร้านแบบไหน แต่ผมก็ตัดสินใจที่จะลองดูโดยใช้คอนเซ็ปต์แบบ all day dining cafe เน้นเรื่องของอาหารและกาแฟ ที่นี้เรื่องกาแฟจะจริงจังมาก เราคั่วกาแฟเอง และขายให้กับร้านอื่นๆ จึงมั่นใจได้ว่ากาแฟของเราคุณภาพดี แต่ถึงอย่างนั้นในช่วงแรกๆ ไม่มีลูกค้าเลย เรียกได้ว่าลำบากมาก ผมจึงพัฒนาในส่วนของอาหารมากขึ้น ทุกเมนูทำเอง และออกแบบเมนูเป็นหนังสือพิมพ์ เพื่อที่จะได้แชร์เรื่องราวของกาแฟ และขั้นตอนการผลิตให้ลูกค้าได้ทราบ ก่อนลูกค้าจะได้สัมผัสถึงความใส่ใจในทุกเมนูของร้าน”

bigger move

“ผมเองก็อาศัยอยู่ที่ทองหล่อ รู้สึกเลยว่าแถวนี้มันฮอตฮิตมาก ผมอยากสร้างที่ที่เป็นเหมือนชุมชน สำหรับกลุ่มคนที่ชอบอะไรเหมือนกัน ได้มาแชร์ประสบการณ์ มีที่ให้คนมาใช้ชีวิตแบบสบายๆ และมีคุณภาพ เป็นพื้นที่สำหรับคนที่มีความสามารถมาใช้ประโยชน์ จนเมื่อ 4 ปีที่แล้วมาเจอพื้นที่ตรงนี้ ผมและ คุณวิชรี วิจิตรวาทการ ซึ่งเป็นหุ้นส่วนสำคัญอีกคน จึงได้พัฒนาไอเดียนี้เกิดเป็น the COMMONS แม้ในตอนแรกประสบปัญหาทางการเงินอยู่บ้าง เสียเวลาไปเป็นปี แต่สุดท้ายก็ออกมาเป็นคอมมูนิตีมอลล์แห่งนี้ ”

“ไม่ว่าจะทำงานหนักแค่ไหนสิ่งที่สำคัญที่สุด คือจัดเวลาทำในสิ่งที่ตัวเองรัก”

the commons story

“สำหรับที่ เดอะ คอมมอนส์ จะเป็นพื้นที่สำหรับร้านอาหาร เบเกอร์รี่ และเวิร์คชอป ชั้น M เรียกว่า ชั้น market เป็นอาหารสไตล์อิมง่าย ๆ ซิลๆ ต่อมาชั้น 2 เรียกว่าชั้น village สำหรับคนอยากให้รางวัลกับตนเอง และบาลานซ์ชีวิตด้วยขนมแสนอร่อยหลังจากการทำงานที่เหน็ดเหนื่อย ชั้น 3 เรียกว่า play yard ชั้นที่รวมทุกกิจกรรมทั้งศิลปะ และงานประดิษฐ์สำหรับทุกวัน และชั้นสุดท้าย เรียกว่า top yard สวนคาเฟ่สำหรับเติมเต็มตัวเอง เติมความรู้ และเติมพลัง มีร้านกาแฟพร้อมโซนนั่งชิล และพื้นที่สำหรับเวิร์คชอป ”

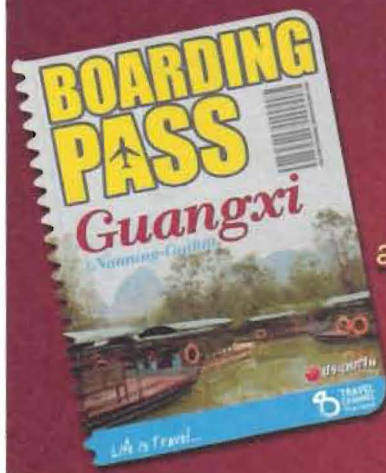
business perspective

“จากร้านกาแฟเล็กๆ มาถึงคอมมูนิตี้มอลล์ ทำให้มุมมองการทำธุรกิจของผมเปลี่ยนไป สำหรับการ ทำธุรกิจขนาดใหญ่ต้องมองล่วงหน้าเป็น 10 ปี ต้องหาว่าเราจะตอบโจทย์ลูกค้าจริงๆ ได้ยังไง ซึ่งที่ เดอะ คอมมอนส์ จะทำอะไรให้คนที่อาศัยอยู่ในทองหล่อมาบอยๆ แม้ธุรกิจจะขนาดใหญ่ขึ้น แต่ ประสบการณ์ที่ผ่านมาสอนให้เราสู้ ‘ถอยหลังไม่ได้ ยอมแพ้ไม่ได้’ เพราะการทำงานแบบนี้ต่างกับ งานประจำมาก ความสนุกที่เติมเปี่ยมแลกด้วยความรับผิดชอบที่หนัก ดังนั้นสำหรับตัวผม มันยาก และท้าทายตั้งแต่ร้านกาแฟ เพียงแต่พอสเกลงานใหญ่ขึ้นความยากก็มีมากขึ้นตามกัน”

finding happiness in tough times

“ปกติแล้วคนเราเวลามีปัญหาที่ต้องมองว่าจะแก้ปัญหาอย่างไร บางคนคิดถึงช่วงเวลาที่เหมาะสม ความสำเร็จเพื่อที่จะได้นำมาเป็นกำลังใจ แต่ผมไม่ค่อยมองตรงนั้น สิ่งที่สำคัญกว่าคือ ‘พลัง’ ต้อง หมั่นเติมพลังชีวิตให้ตัวเอง ไม่ว่าจะยุ่งแค่ไหน ผมต้องจัดเวลาทำในสิ่งที่รักเพื่อเติมพลังให้กับตัวเอง ซึ่งแน่นอนว่าคือการทำกาแฟ แต่นี่ก็เหมือนมีแรงไว้ต่อสู้กับทุกสิ่งแล้วครับ”

แค่เพียงบทสัมภาษณ์สั้นๆ เชื่อว่าคงรู้สึกได้ถึงความตั้งใจ และความรักที่ทุ่มเทมีให้กับงานของเขา ใครที่อยากรู้จักเขา และสัมผัสรสชาติกาแฟที่ผ่านมืออันแสนตั้งใจนี้ นอกจากที่ the COMMONS และ Roast ที่รู้จักกันแล้ว ยังมีร้าน Root คาเฟ่ที่เน้นในเรื่องของกาแฟ และ daily แปรนด้น้องใหม่ กับอาหารรับประทานง่ายสไตล์ grab and go ☑



ชมรมซีพี Boarding Pass

ไม่พลาดพาไปเปิดแหล่งท่องเที่ยวใหม่ ในประเทศจีน

กับซีรีซี่ มณฑลกวางซี (หนานหนิง - กุ้ยหลิน)

ชมความยิ่งใหญ่ของน้ำตกชายแดนที่ใหญ่ที่สุดในเอเชีย น้ำตกต่อเทียน

ล่องเรือชมทัศนียภาพแม่น้ำและภูเขาที่สวยงามที่สุดของ แม่น้ำหลีเจียง เมืองกุ้ยหลิน

ตื่นตาตื่นใจกับ ถนนฝรั่ง เมืองหยางซิว

และพบกับความวิจิตร ของหินงอกหินย้อยที่ ถ้ำลู่ย้อ

ท่องเที่ยวไปกับเส้นทางใหม่ที่คุณยังไม่เคยสัมผัส

กับ **เจียง วรฉัตร** ตลอดเดือนกุมภาพันธ์



Life is Travel...

พุธ 19:30 พฤหัส 08:30 ศุกร์ 23:30 เสาร์ 13:30 อาทิตย์ 11:00 จันทร์ 16:00 อังคาร 22:00



พุธ 19:30 ศุกร์ 18:00 เสาร์ 10:00 อาทิตย์ 17:00 จันทร์ 14:00 พุธ 07:30 พุธ 11:30



SO★CITY



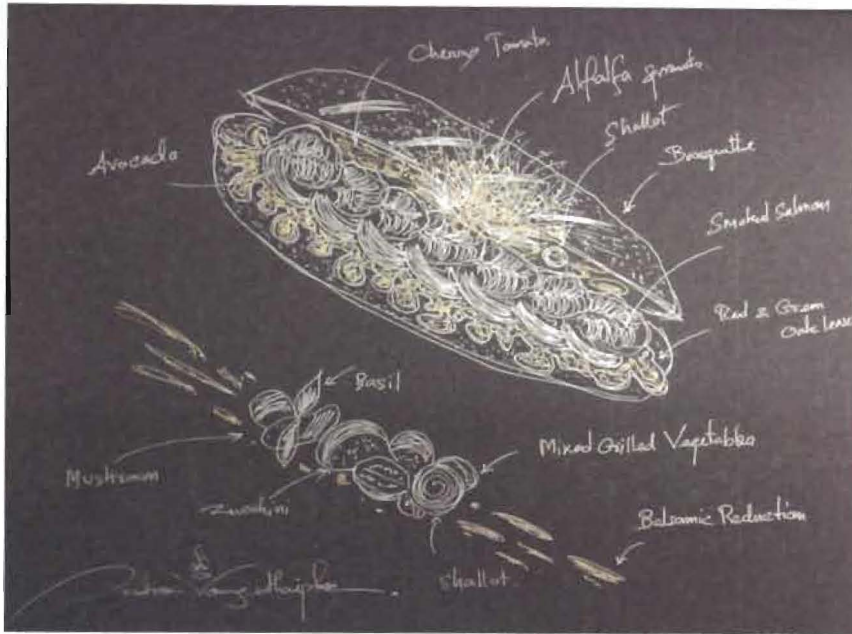
เปิดประสบการณ์การท่องเที่ยวที่เหนือกว่าใคร
กับนักท่องเที่ยวชื่อดัง **คุณจูน ศศิวิมล**
นักเขียนไกด์บุ๊กชื่อดังตระกูล "เซียน" ทั้งเขียนฮ่องกง
เขียนสิงคโปร์ เขียนลอนดอน เขียนโซล และเขียนโอซาก้า
ร่วมกับ 2 กูรู นักท่องเที่ยว **คุณบิงค์ พิศพิณณ์** และ
คุณป๊อง ศิลปบรรจง ที่จะพาคุณท่องเที่ยวในเมืองในแบบ
EXTRAORDINARY ที่แปลกและแตกต่าง... มากกว่าที่คุณรู้
แบบที่คุณดูแล้วสามารถออกเดินทางได้ด้วยตัวคุณเอง

อาทิตย์ 13:30 อังคาร 09:00 พุธ 21:00 ศุกร์ 15:30 เสาร์ 12:00





Chef Prachan Vong-uthaiphan
Executive Chef
Arnoma Grand Bangkok



Big City Life

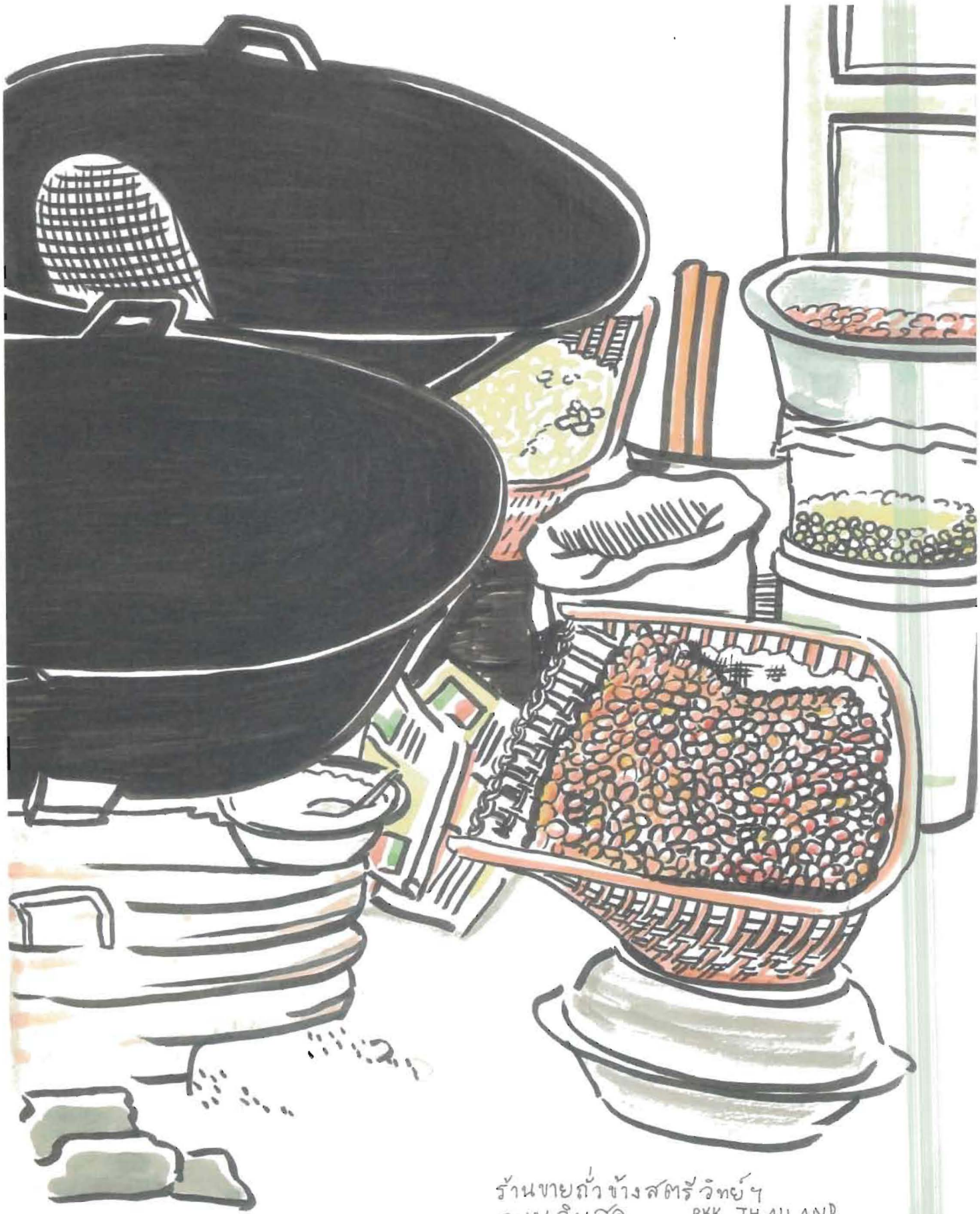
เร่งรีบ เรียบง่าย สไตล์คนเมือง

สังคมในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะคนเมืองแล้ว เต็มไปด้วยความเร่งรีบ ต้องแข่งขันกันตลอดเวลา ที่แม่ กงหนี่ ไม่พ้นในเรื่องของเวลาที่เริ่มตั้งแต่ตื่นนอนกันเลยทีเดียว ปัญหาหลักๆ ของคนเมืองโดยเฉพาะคนกรุงเทพฯ ที่ ยังไม่ได้รับการแก้ไขให้เสร็จสิ้น และยังคงเป็นปัญหาหนักอยู่ทุกวันนี้ก็เห็นจะเป็นเรื่องของการจราจร บนท้องถนน ซึ่งปัญหานี้ส่งผลทำให้การใช้ชีวิตของคนเมืองเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง คือต้องตื่นให้เช้าขึ้น หาอาหาร การกินให้สะดวกและรวดเร็วขึ้น ทหารวิชาการเดินทางมาทำงานให้เร็วขึ้น โดยไม่ต้องไปติดอยู่บนถนนนานเกินไป พุดง่าย ๆ ก็คือทำให้เรื่องการเตรียมอาหารของคนเมืองจะเร่งรีบและเรียบง่าย เพื่อตอบสนองการทำงาน ที่แข่งกับเวลาเช่นเดียวกัน

ฉบับนี้ เชฟจึงอยากนำเสนออาหารที่เรียบง่ายสไตล์เซฟอีกตัวหนึ่ง ซึ่งหาซื้อง่าย ดูดี มีระดับ และไม่ ลิ่นเปลืองเวลาในการเตรียมมากนักก็คือ แซนด์วิชปลาแซลมอนรมควัน และโอคาโตบนขนมปังบาเกตต์ หรือขนมปังเฟรนช์เบรดที่เรารู้จักกันดี (smoked salmon & avocado in baguette sandwich) โดย วัตถุดิบทุกอย่างหาซื้อง่าย ไม่ยุ่งยาก ใช้เวลาในการจัดเตรียมไม่นาน ขนมปังบาเกตต์ก็หาซื้อตาม ซูเปอร์มาร์เก็ตมาผ่าครึ่ง ทานเยย และบีบให้หอม ปลาแซลมอนรมควัน และโอคาโตก็หาซื้อในซูเปอร์มาร์เก็ต เช่นเดียวกัน รับประทานได้เลยโดยไม่ต้องปรุง ผักสลัดเซฟใช้โกลีฟและเรดิชิโอ (green oak leaves & radicchio) ราดซอสมัสตาร์ดน้ำผึ้ง (honey grain mustard) ลงบนปลาแซลมอนให้มีรสชาติเปรี้ยวอมหวานกลมกล่อม ตกแต่งด้วยหอมแดงไลซ์ มะเขือเทศราชินี และต้นอ่อนอัลฟาฟา (alfalfa sprouts) เพียงเท่านี้เราก็ได้แซนด์วิชที่ดูดีมีระดับด้วยวัตถุดิบชั้นเลิศ ทำง่าย และรวดเร็วในสไตล์ของคนเมือง

เวลาเสิร์ฟ เซฟก็เสริมคุณค่าทางโภชนาการด้วยสลัดผักย่าง กับน้ำสลัดบัลซามิกวินิเกรต (mixed grilled vegetables with balsamic vinaigrette) เพื่อเพิ่มปริมาณของวิตามิน และแร่ธาตุทางอาหารให้ครบ เป็นอันเสร็จสิ้น **K**





นึ่งก็ไม่ไผ่นำมาประยุกต์ใส่ถ้วยที่ทอดแล้ว
ภูมิปัญญาที่ส่งกันมารุ่นต่อรุ่นของร้านถั่วถนนดินสอ

ร้านขายถั่วข้างสี่ศรีวิทย์ฯ
ถนนดินสอ BKK, THAILAND
OCT 31, 2015 *WNTS*

Eat Play Love

เมืองหลวงแห่งสีสันและการกิน

หากจะพูดว่ากรุงเทพฯ เป็นเมืองที่มีประวัติศาสตร์การกินซ่อนตัวอยู่ทุกซอกทุกมุม ก็คงไม่ผิดนัก

“ถนนดินสอ” เป็นชุมชนเก่าแก่ในเขตพระนคร อยู่ไม่ไกลจากถนนราชดำเนินและอนุสาวรีย์ประชาธิปไตย ดึกแถวรุ่นแรกๆ ของกรุงเทพฯ เรียงรายอยู่ริมถนนนี้ และเป็นที่ตั้งของร้านค้าเก่าแก่หลายร้าน เช่น ขนมไทยแม่อุดม นอกจากขนมไทยแล้ว หากใครผ่านมาที่นี้ตอนเช้าๆ จะเห็นคนกำลังทอดถั่วอยู่ในห้องแถวชั้นเดียวริมถนนนี้ ซึ่งทอดหน้าร้านและขายมันตรงนั้นเลย

เจ้าของที่นี่เป็นชาวอินเดียที่มาอยู่เมืองไทย โดยเขาทอดถั่วขายถั่วอย่างเดียวมาถึงสามชั่วอายุคนแล้ว ถั่วทอดที่นี่มีหลายชนิดทั้งถั่วลิสง ถั่วฝักยาว ถั่วลันเตา ถั่วเขียว และถั่วปากอ้า ลูกค้าก็แวะเวียนมาซื้อกันตลอดทั้งวัน

ถั่วร้านนี้จ่อมยุทธ์ขนาดที่ไม่ต้องมีชื่อร้าน ลูกค้าจะมาหาเอง แต่คนแถวนี้ก็จะเรียกที่นี่ว่า “ถั่วข้าง(โรงเรียน)สตรีวิทย์” ความนิยมนั้นยืนยันได้จากภาระที่ไม่จำเป็นต้องมีป้ายชื่อร้านหรือป้ายราคาใดๆ เลย

พื้นที่ลูกสาวและทายาทรุ่นที่ 3 ของกิจการนี้เล่าว่า เคยมีรายการทีวีจะเชิญไปสาธิตการทอดออกทีวี แต่ก็ไปไม่ได้ เพราะไม่สามารถทอดในสตูดิโอรายการทีวี ตำรับดั้งเดิมจะต้องทอดโดยใช้เตาถ่าน และกระทะใหญ่ๆ เท่านั้น เตาถ่านจะให้กลิ่นหอม กระทะใหญ่ทำให้ใสน้ำมันได้เยอะ ถั่วจะฟูร่อย (ลองชิมแล้ว จริงอย่างที่พี่เขาว่า โดยเฉพาะถั่วปากอ้าที่ปกติจะเนื้อแน่นๆ แข็งๆ ของที่ร้านนี้เนื้อฟูและกรอบ)

ที่ตั้งของร้านนี้ยังมีความสัมพันธ์กับกิจการเป็นอย่างมาก ถนนดินสออยู่ไม่ไกลจากถนนข้าวสารและบางลำพู ลูกค้าขายส่งของที่นี่คือเหล่าผับ บาร์ และเกสต์เฮาส์ ซึ่งซื้อถั่วไปวางให้ลูกค้ากินเล่น หรือแกล้มเครื่องดื่มเสมอย

การ ‘ขายส่ง’ ของที่นี่จะหมายถึงการขายทีละ 2-3 กิโลกรัมเท่านั้น พี่นัทอธิบายว่า ถั่วทอดเก็บไว้นานจะเหม็นหืน ร้านอาหารต่างๆ ซื้อทีละน้อย แต่จะมาซื้อทุกสองสามวันแทนอยู่ใกล้กัน ไม่มีปัญหาอยู่แล้ว

ร้านถั่วทอดของพื้นที่จึงเป็นหนึ่งในกิจการท้องถิ่น ซึ่งช่วยเหลือเรื่องราวบางลำพูและถนนข้าวสาร รวมถึงส่งเสริมการกินจริงกินเล่นแบบไทยได้อย่างดี และมีเสน่ห์ที่สุด **✎**

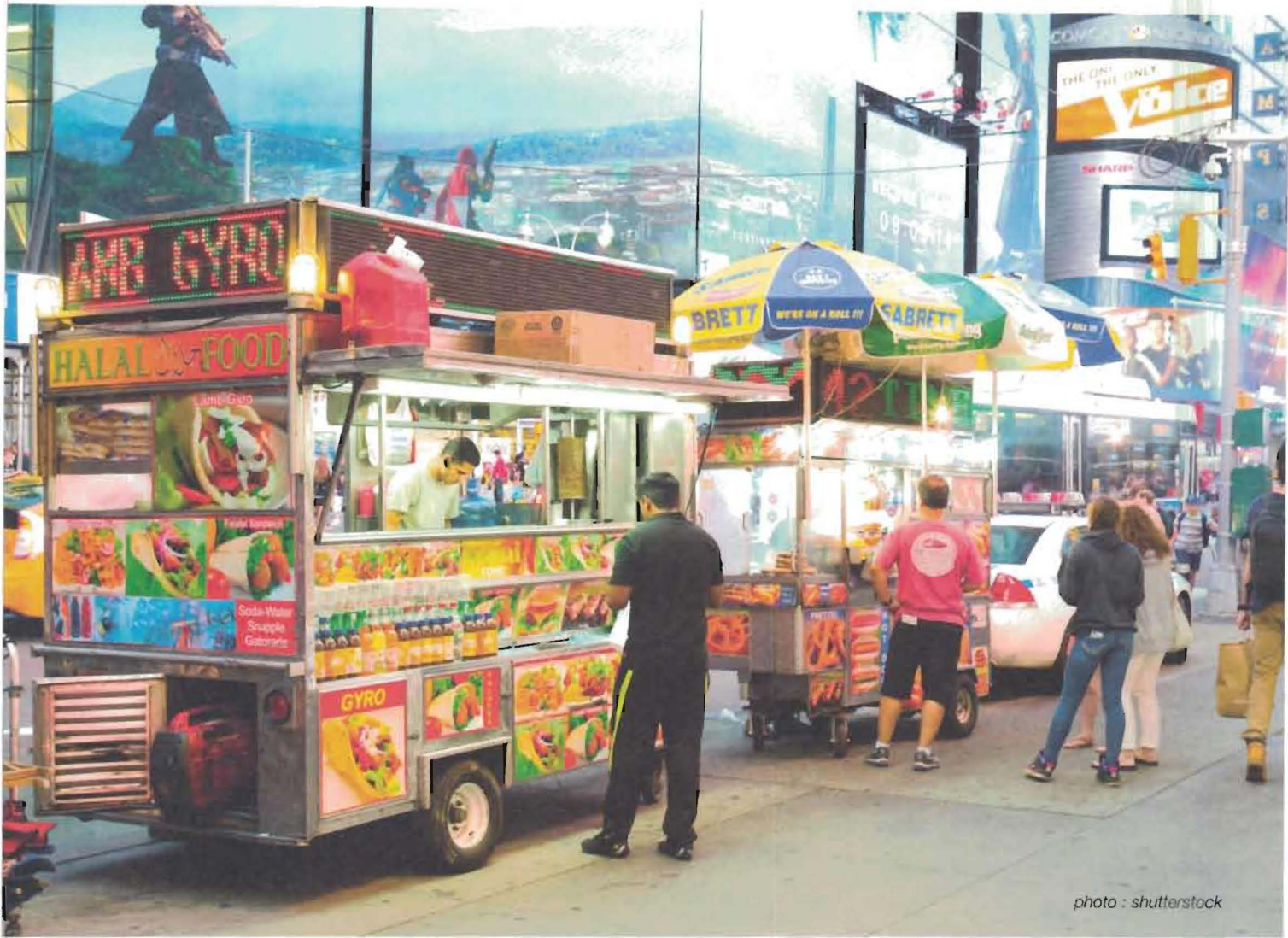


photo : shutterstock

Street Food Revolution

พลังของอาหารข้างทาง

ทุกๆ สิ่งล้วนต้องเปลี่ยนแปลง และพัฒนาไปตามยุคสมัย โดยเฉพาะในด้านการค้าขายแล้ว ทางการตลาดว่ากันว่าไม่ว่าลูกค้าจะมีรสนิยมอย่างไร และกระแสจะเปลี่ยนไปแค่ไหน สำหรับนักธุรกิจด้านอาหาร คนที่ทำงานด้านอาหารต่างๆ ส่วนล้วนแต่ต้องปรับตัวให้ทัน และเมื่อมองไปที่หัวใจของความเปลี่ยนแปลง วิเคราะห์ถึงที่มาที่ไป จุดแข็ง จุดอ่อน รวมไปถึงไม่หยุดค้นหาโอกาส เชื่อได้ว่าย่อมพบเจอกับโอกาสดีๆ

กระแสของสตรีตฟู้ดนับเป็นกระแสหนึ่งที่รุนแรงต่อเนื่องมาหลายปีแล้ว แต่ในช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมา “อาหารข้างทาง” และ “food truck” ถูกบอกเล่า และนำเสนอผ่านสื่อต่างๆ อย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะในสังคมออนไลน์ยิ่งทวีคูณ กระแสความนิยม ทำให้สามารถบันทึกได้เลยว่าตอนนี้คือยุคของการปฏิวัติอาหารข้างทางจริงๆ เราลองมาช่วยกันวิเคราะห์ และคิดไปพร้อมกันว่า เพราะอะไรสตรีตฟู้ดจึงฮอตจนจุดไม่ยู่

new trend

หากจะถามเหตุผลว่าทำไมคนเราต้องกินอาหาร ก็เพราะอาหารมันคือพื้นฐานที่สำคัญของชีวิตเรา แต่หากจะถามว่าแล้วทำไมอาหารต้องบวกกับสไตล์ ก็คงเป็นคำตอบที่แสนง่ายเช่นกันหากคุณสามารถลองมองรอบๆ ตัวคุณ นั่นเพราะทุกสิ่งที่น่าดึงดูดย่อมได้รับความสนใจมากกว่าสิ่งที่ธรรมดาแสนดาษดื่น และความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวงการอาหารคือเทรนด์ของการตกแต่ง และเปลี่ยนแปลงรูปลักษณ์ ทำให้อาหารข้างทางถูกปฏิวัติไปจากเดิม หน้าตาต้องดูน่ารับประทาน เมนูอาหารต้องแตกต่าง รวมไปถึงภาชนะสำหรับบรรจุอาหาร เหตุผลแรกที่เราน่าจะตอบได้ก็คือ เพราะเทรนด์เปลี่ยน อาหารข้างทางเปลี่ยนแปลงไป ความนิยมจึงเพิ่มมากขึ้น

street food & food truck

คงต้องบอกว่าเพราะกระแสอาหารริมทางเล่นที่แบบไทยๆ และ ‘food truck’ แบบสากลที่ผสมผสานกัน ถือเป็นสองเทรนด์คัมตะที่หล่อหลอมกันอย่างลงตัว โดยเล่นที่แบบไทยๆ ที่พูดถึงนั้นไม่ใช่เพียงเพราะอาหารไทยมีดีที่รสชาติเท่านั้น แต่อาหารประจำชาติอื่นๆ ก็ได้รับความนิยมเช่นกัน ด้วยวิถีการกิน การตกแต่ง การขาย และมีตรึงตราแบบไทยๆ ที่ทำให้ไม่ว่าคนชาติใดก็รักสตรีตฟู้ดแบบไทยๆ

lifestyle for metro life

กระแสของสตรีตฟู้ด และฟู้ดทรัคที่ได้รับความนิยมในปัจจุบันนี้ มีการเก็บสถิติ และรายงานกันมาอย่างต่อเนื่อง โดยในหลายๆ ประเทศเชื่อว่าด้วยกระแสอาหารข้างทาง และรถเข็นซิคๆ ส่งผลกระทบต่อคนเมืองทุกเพศทุกวัย ทั้งการบริโภคเป็นอาหารประจำวัน และกินเป็นแพชชั่นตามสมัยนิยม โดยเฉพาะฟู้ดทรัคที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างมหาศาลในช่วงหลายปีที่ผ่านมา และสำหรับกรุงเทพฯ ก็เป็นเมืองที่มีรถขายอาหารเคลื่อนที่มากที่สุดในโลก

power of social network

ปัจจุบันนี้คงไม่สามารถโต้แย้งพลังของสังคมออนไลน์ได้ เพราะทุกๆ กระแสที่ได้รับความนิยมในปัจจุบันล้วนผ่านการผลักดัน หรือถูกพูดถึงในโซเชียลเน็ตเวิร์คมาแล้วทั้งนั้น โดยอาหารข้างทางที่ได้รับความนิยมในปัจจุบันเกิดมาจากพลังของทวีตเตอร์ เฟซบุ๊ก และบล็อกเกอร์ หากคุณสังเกตดีๆ จะพบว่าร้านอาหารข้างทางยอดฮิตที่ติดอันดับทั่วโลกล้วนมีจำนวนไลค์ หรือฟอลโลเวอร์จำนวนมากเช่นกัน

นี่เป็นเพียงตัวอย่างเล็กๆ ที่พอจะทำให้คุณหาเหตุผลให้ตัวเองได้ว่า ทำไมอาหารข้างทางจึงฮอตฮิต และคุณก็คงตอบกับตัวเองได้แล้วว่า หากจะกระโดดเข้าร่วมในธุรกิจนี้ คุณต้องเตรียมตัวเบื้องต้นอย่างไรบ้าง <<

Sunrise to Sunset

เมื่อพูดถึงมือเช้าแล้ว ถ้าไม่ใช่ข้าวแกง แชนด์วิช ก็กาแฟ แต่เวลาของคนเมืองช่างกระชั้นชิดจึงมีเวลานั่งจิบแค่ชั่วครู่ ครั้นจะเลือกแก้วธรรมดาๆ ก็ดูไม่เด่นสำหรับการเริ่มต้นวันใหม่เอาเสียเลย มาเพิ่มความคูลด้วยเครื่องแก้ว เดิมความอบอุ่นด้วยวัสดุจากไม้ เพียงเท่านี้เราก็นั่งดื่มกาแฟแบบฮิปๆ ได้แล้ว พอดกเย็น พระอาทิตย์ลับถึงเวลากลับบ้าน มาดินเนอร์ ในบรรยากาศหอมจางกับกลิ่นสมุนไพรอ่อนๆ ที่จัดวางอย่างประณีตบนผ้าเช็ดปากสีขาวบริสุทธิ์เป็นการเพิ่มความมีชีวิตชีวาให้กับดีไซน์เรียบหรูสีทองสง่าได้อย่างงดงาม เดิมเต็มความสุนทรีย์ระหว่างมื้ออาหารได้ตื่นความโหวกเหวกวุ่นวายของเมืองหลวงค่อยๆ จางหายไปทีละนิด ☞



-
1. ผ้าเช็ดปากผ้าไหม ราคา 355 บาท
 2. ผ้ารองจาน ราคา 275 บาท
 3. ผ้าปูโต๊ะ ราคา 1,690 บาท
 4. จานขอบทอง ราคา 3,000 บาท
 5. แก้วน้ำขอบทอง ราคา 195 บาท
 6. เซตชามดินอ่อน ราคา 1,290 บาท
 7. เครื่องทำกาแฟ ราคา 5,780 บาท
 8. แก้วใส ราคา 490 บาท
 9. ช้อนไม้สัก ราคา 100 บาท
 10. จานไม้สัก ราคา 290 บาท
 11. ขวดโหลแก้ว ราคา 570 บาท
 12. ไม้ประดับตกแต่ง ราคา 295 บาท
-



ขอบคุณสินค้าจากห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัล ซิดลม แผนกโฮม ชั้น 5 โทรศัพท์: 0-2793-7777

**styling
life**

“ใจกลางความวุ่นวายที่แสนซับซ้อน ถูกลดดิกรีลงด้วยการ
ย่างเท้าก้าวเข้าสู่ร้านอาหาร
ที่อบอวลไปด้วยกลิ่นหอมของเครื่องดีมร้อนๆ
พร้อมด้วยรสสัมผัสของอาหารที่ช่วยคลายความวุ่นวาย
ที่เจอเจอมาตลอดทั้งวันได้เป็นอย่างดี”

food journey

“เมืองใหญ่” ใหญ่ทั้งคน ใหญ่ทั้งเรื่อง เยอะลิ่ง หลายอย่าง แต่เชื่อว่าจะลึบสน
วุ่นวายเสมอไป เปิดใจลองท่องไปตามกระแสชีวิตที่ไหลเวียนในทางโจว
มหานครใหญ่ระดับโลกที่ความยุ่งเหยิงมีเกินหยิบมือ

dining out

ลิ้มรสความสดใหม่ของวัตถุดิบที่ส่งต่อความดีงามมาในทุกๆ จานอาหาร
โดย “Roast” คาเฟ่ลันซ์สุดชิบต้นฉบับของคาเฟ่สุดเก๋ที่ใครๆ ต่างก็พูดถึง



Guangzhou: the south gate of China

กวางโจว
ก้าวเดินในมหานครที่ก้าวกระโดด

1. ภาพเก่าที่เลือนไป

เมื่อคิดถึงประเทศจีนและคนจีน เราทั้งหลายจะคิดถึงอะไรกันนะ หลายคนอาจจะคิดถึงกำแพงเมืองจีน ภาษาจีน ประชากรจำนวนมากหลายพันล้านคน แต่ฉันพนันว่าคนจำนวนไม่น้อยคงจะคิดถึงเรื่องห้องน้ำสกปรก คนเสียดังเริ่มมารายทฤษฎีน้ำลายลงพื้น ผู้คนไร้วินัย และความวุ่นวายต่างๆ ที่เกิดจากคนจำนวนมากมาอยู่รวมกัน ฉันเองก็ “เคย” เป็นหนึ่งในคนเหล่านั้นที่เหมารวบเอาว่าเมืองต่างๆ ในจีนคงปวกฉิว สกปรก และไม่ปลอดภัย แต่แล้ววันหนึ่ง... เมื่อไม่นานมานี้ฉันได้มีโอกาสเดินทางไปสัมผัสเมืองใหญ่แห่งหนึ่งในจีนด้วยตนเอง ซึ่งการเดินทางครั้งนั้นก็ทำให้ความรู้สึก และความรู้เกี่ยวกับประเทศจีนในหัวของฉันเปลี่ยนแปลงอย่างสิ้นเชิง ฉันจะพาไปรู้จักกับมุมใหม่ๆ ของจีน ตามมาเลย

2. กล้องสมบัตย์ของมังกร

รู้กันหรือไม่ เมืองกว่างโจวเป็นเมืองหลวงของมณฑลกว่างตงที่มีพื้นที่เพียงขนาดกลางๆ อยู่ในอันดับที่ 15 ของประเทศจีนเท่านั้นแต่สิ่งที่น่าสนใจมากของที่นี่ก็คือ มณฑลกว่างตงแห่งนี้มีส่วนสำคัญต่อระบบเศรษฐกิจของประเทศเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นมณฑลที่มีผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศ (GDP) และผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศต่อประชากร (GDP per capita) สูงลำดับอันดับที่ ๒๒ และเป็นผู้สร้างรายได้มหาศาลให้แก่ประเทศจีนมาโดยตลอด โดยที่เมืองหลวงอย่างกว่างโจวก็เป็นหัวเรี่ยวหัวแรงหลัก เพราะเป็นทั้งที่ตั้งของอุตสาหกรรมรถยนต์ อุตสาหกรรมเคมี และการค้าปลีก บริษัทชื่อดังระดับโลกมีโรงงานตั้งอยู่ที่นี้มากมาย อัตราการตกงานของเมืองต่ำเตี้ยเรี่ยดิน เขาเฉพาะแค่ตัวเลขรายได้ต่อหัวเมื่อเทียบกับประชากรทั้งหมดก็อยู่ที่ประมาณ 602,575 บาทต่อปีต่อคนแล้วนะ (ข้อมูลของปี 2013 จาก www.chinaknowledge.com) นั่นก็หมายความว่าชาวเมืองนี้

มีรายได้เฉลี่ยเดือนละมากกว่า 50,000 บาทเชียวนะคะ โอ้โห! ผู้คนกินดีอยู่ดี ร่ำรวยกันมากๆ เมื่อได้เห็นตัวเลขการเติบโตทางเศรษฐกิจของเมืองนี้แล้วก็ให้ใคร่สงสัยว่ามีเม็ดเงินมากมายขนาดนี้ ระบบการจัดการเมืองจะมีประสิทธิภาพไหมนะ ห้องน้ำจะปรับปรุงให้สะอาดหรือยัง ภาคบริการต่างๆ จะมีประสิทธิภาพไหม ยังไงนักท่องเที่ยวเหมือนเดิมหรือเปล่า แล้วระบบการขนส่งจะมีการจัดการที่ดีหรือเปล่า ของอย่างนี้คงต้องไปพิสูจน์ด้วยตาตนเองเท่านั้น

3. มานอนหลับในห้องนอนดินแดนอันเก่าแก่

โดยส่วนตัวแล้วฉันเชื่อว่าการศึกษาเมืองไหนเจริญหรือเป็นระเบียบจริงหรือเปล่า ให้สังเกตจากหน่วยการให้บริการที่เล็กที่สุดของเมือง เพราะถ้าหน่วยที่เล็กที่สุดมีประสิทธิภาพ เราก็เชื่อใจได้เลยว่าระบบใหญ่ๆ น่าจะดี และมีประสิทธิภาพด้วยเอาละ เรามาพิจารณาเรื่องเล็กๆ เหล่านี้กันทีละเรื่องดีกว่า

เริ่มต้นตั้งแต่ก้าวเท้าลงจากเครื่องบินกันเลย คนมีความรู้เรื่องเมืองจีนน้อยมากอย่างฉันก็ต้องประหลาดใจกับสนามบินที่ใหญ่โคตรมีระบบระเบียบ สะอาด การเดินทางเข้าเมืองง่ายตายแต่ก็ช้ำจากสนามบินเข้าเมืองมีการจัดระบบการให้บริการอย่างดี ผู้เดินทางมาถึงสามารถต่อคิว ขอய่าว่าต่อคิวทุกคน อาจมีบ้างประเภทเดินเนียนๆ มาแซงคิว แต่ทางสนามบินก็พร้อมแก้ปัญหาด้วยการจัดเจ้าหน้าที่หลายท่านมาดูแลให้บริการเรื่องการจัดการคิวขึ้นแท็กซี่โดยเฉพาะ ถึงแม้ว่าคนขับแท็กซี่จะพูดภาษาอังกฤษไม่ได้ แต่ก็สามารถเชื่อใจได้ว่าไม่โกงเพราะมีมิเตอร์ทุกคัน ถ้าคันไหนโกง หรือไม่เปิดมิเตอร์จะมีการลงโทษตามกฎหมาย ซึ่งผู้โดยสารสามารถโทรแจ้งได้ทันที (ติดเบอร์โทรศัพท์พร้อมคำอธิบายเป็นภาษาอังกฤษเลย) ฉันเองได้เล่นเกมลงใจที่แท็กซี่เมืองนี้อยู่หลายหนโดยการให้ค่าโดยสารเป็น



บรรยากาศภายในสถานีรถไฟ ทันสมัย เป็นระบบระเบียบ

แบงค็อกใหญ่ ซึ่งก็ได้เงินทอนครบถ้วนทุกครั้งไป สุดยอดมาก หรือหากปรารถนาจะเดินทางด้วยรถไฟใต้ดินเข้าเมืองก็สามารถทำได้สะดวกสบาย ด้วยระบบรถไฟใต้ดินที่มีเส้นทางครอบคลุมทั่วทั้งเมือง ราคาราคาไฟใต้ดินก็ถูกแสนถูก เริ่มต้นแค่เพียงสองหยวน (ประมาณ 11 บาท) ต่อสิบลิโลเมตรแรกเท่านั้น (บ้านเรานี้แค่กิโลเมตรแรกก็ราคาขั้นต่ำ 16 บาทแล้ว ลองเทียบกันเองนะคะ) หรือถ้าจะเดินทางข้ามเมืองก็มีระบบรถไฟและรถบัสให้บริการอย่างพร้อมสรรพ ยกตัวอย่าง ถ้าอยากจะนั่งรถไฟจากวงเวียนมาฮ่องกงก็จะใช้เวลาเพียงสองชั่วโมงเท่านั้น ซึ่งสามารถเลือกประเภทรถไฟได้ตามกำลังทรัพย์ โดยค่าโดยสารรถไฟชั้นหนึ่ง ดิดแอร์ นั่งสบาย มีน้ำบริการ ราคาจะอยู่ที่ 180 หยวนเท่านั้นเองจ้า เทียวได้สองเมืองแบบง่ายๆ เลยทีเดียว

อ่านมาถึงบรรทัดนี้หลายคนคงมีคำถามว่า... แล้วท้องน้ำล่ะ ยังแยเหมือนเมืองจีนสมัยก่อนไหม ฉันทตอบเสียงดังฟังชัดเลยว่าไม่ใช่อีกต่อไปแล้ว ทั้งเรื่องท้องน้ำและความสะอาด เพราะตั้งแต่ปี 2002 รัฐบาลจีนได้จัดตั้งหน่วยงานที่มีชื่อว่า Urban Administrative and Law Enforcement Bureau หรือที่ชาวจีนเรียกกันสั้นๆ ว่า Chengguan ซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบเรื่องการจัดการเมือง และการบังคับใช้กฎหมาย ด้วยระบบการจัดการที่ตีบวกกับกำลังทรัพย์ที่มี ส่งผลให้วงเวียนมีระบบการดูแลเรื่องสุขอนามัย และสภาพแวดล้อมที่ยอดเยี่ยม ท้องน้ำสาธารณะถูกสุขลักษณะ มีเจ้าหน้าที่ดูแลทำความสะอาดอย่างเคร่งครัดทุกชั่วโมง ถนนหนทางสะอาดสะอ้าน บริเวณแหล่งท่องเที่ยว หรือถนนคนเดินมีการจัดระเบียบอย่างดีเยี่ยม มีระบบการกำจัดขยะ และเก็บกวาดขยะทุกเข้าก่อนที่นักท่องเที่ยวจะหลั่งไหลเข้ามา มีตำรวจคอยตรวจตราดูแลเรื่องความปลอดภัยอยู่ทุกมุมถนน มีต้นไม้กิ่งก้านเขียวขจีให้ความสดชื่นอยู่ทั่วเมือง ต้องบอกว่าประทับใจมากจริงๆ สำหรับการจัดการเมืองที่ยอดเยี่ยมอย่างนี้



ร้านขายปลาหมึกข้างทาง



ร้านขายอาหารทะเลแห้ง



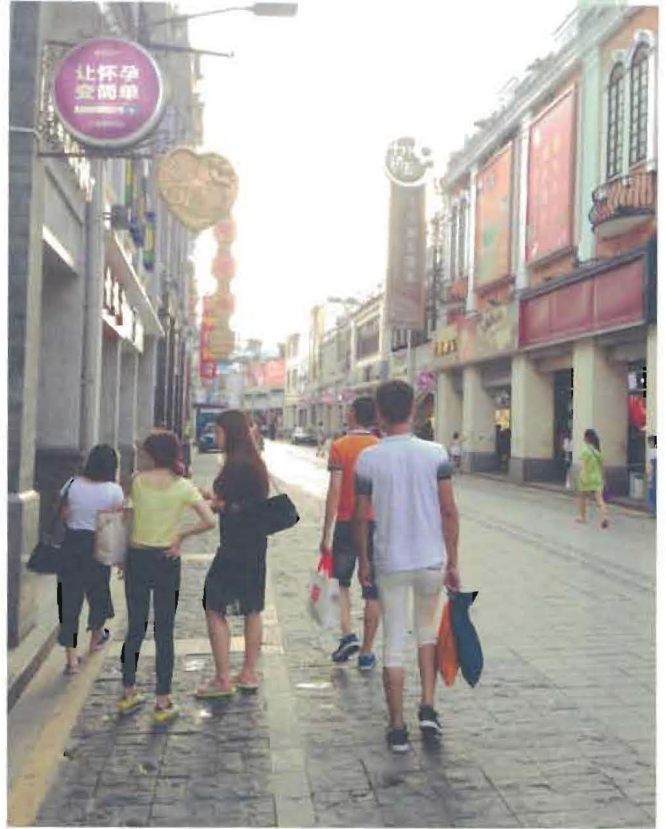
หน้าร้าน Taotao Ju Restaurant



เบ็ดย่างหนังกรอบเนื้อนุ่ม
ของร้าน Taotao Ju Restaurant



ร้านนี้ขายเบ็ดปักกิ้ง
แบบ to go ทียบกินได้เลย



4. เลิศรสตำรับดั้งเดิมแบบกวางตุ้ง

เมื่อมาถึงเมืองหลวงแห่งมณฑลกวางตุ้งแล้วจะพลาดเรื่องการชิมอาหารกวางตุ้งไปได้อย่างไรกัน ทั้งเป็ดย่าง หมูกรอบ บะหมี่ อาหารทะเลแห้ง และซอสหอยนางรมอร่อยๆ ซึ่งที่เมืองกวางโจวแห่งนี้ก็มีอาหารอร่อยให้เลือกรับประทานไม่ถ้วน ถ้าใครชอบอาหารกวางตุ้งแบบฮ่องกงก็ต้องบอกว่าเมืองแห่งนี้คือสวรรค์แท้ๆ เพราะเป็นอาหารกวางตุ้งเหมือนกันแต่ราคาถูกกว่าฮ่องกงตั้งครึ่ง ทั้งอาหารสตรีทฟู้ดข้างทางราคาถูก(มาก) บะหมี่เนื้อใหญ่ยักษ์แสนน่ากินราคาเพียง 12 หยวน โจ๊กปลาอร่อยๆ พร้อมปาท่องโก๋ชิ้นโตก็ราคาประมาณไม่เกิน 15 หยวน แต่มีร้านพิเศษอันมีชื่อว่า Taotao Ju Restaurant (20 Dishifu Road, Liwan, Guangzhou, China, โทรศัพท์ +86 20 8139 6111, +86 20 8138 9632) ที่ฉันอยากแนะนำให้คุณทุกคนได้ลองแวะไปชิม และสัมผัสบรรยากาศของร้าน เพราะเป็นหนึ่งในร้านที่เก่าแก่ และมีชื่อเสียงที่สุดของเมืองกวางโจว ก่อตั้งมาตั้งแต่ปี 1880 มิตรรักนักชิมทั้งหลายสามารถเลือกรับประทานติ่มซำในตอนเช้า หรือถ้าไปช่วงบ่ายเป็นต้นไปก็มีเมนูอาหารอันหลากหลายกว่า 200 รายการให้บริการ ฉันได้ลองชิมเมนูขึ้นชื่อไปหลายอย่าง ทั้งเป็ดย่าง หมูกรอบ หอยเชลล์ผัดซอส อาหารทุกเมนูอร่อยมาก รสชาติกวางตุ้งดั้งเดิมในราคาไม่แพง นอกจากนั้นถ้าท่านใดรักการช้อปปิ้งอาหารแห้งประเภทปลาเค็ม กะปิ กุ้งแห้งตัวโต หอยนางรมแห้ง ฯลฯ ต้องไม่พลาดการไปเดินย่านขายอาหารทะเลแห้งที่มีผลิตภัณฑ์ทุกประเภทให้จับจ่ายในราคาย่อมเยา ฉันเองได้เมล็ดสนแห้งครึ่งกิโลฯ กลับบ้านในราคาเพียง 400 บาท และได้ปลาเค็มชิ้นดีแสนอร่อยสามตัว ในราคาเพียงร้อยกว่าบาทเท่านั้น ฉันประทับใจการจ่ายตลาดของแห่งนี้มากกว่าการช้อปปิ้งเสื้อผ้าราคาถูกเสียอีก คนชอบทำอาหารน่าจะฟินสุดๆ ไปเลยละ

5. เมืองค้าส่งระดับโลก

ก็คงจะละเลยไม่พูดถึงไปเสียไม่ได้ในเรื่องการเป็นเมืองค้าส่งระดับโลกของกวางโจว เพราะดึงดูดผู้คนจากทุกทวีปทุกสัญชาติให้หลังไหลเข้ามาเลือกซื้อสินค้า โดยที่มีสินค้าทุกประเภทตั้งแต่สาเกกกระเป๋ย่นเรือรบ สินค้าสำหรับเด็กและผู้ใหญ่ ของใช้ เสื้อผ้า เครื่องเขียน เครื่องกีฬา เพอร์นิเจอร์ โอ๊ย... ไม่สามารถจะสาธยายได้หมด และที่สำคัญระบบโลจิสติกส์การขนส่งสินค้ามีพร้อม ใครจะมาจับจ่ายซื้อของที่นี่ ไม่ต้องกังวลเรื่องการขนส่งสินค้ากลับมาเมืองไทยเลย เพราะมีบริษัทโลจิสติกส์หลายบริษัทให้บริการส่งสินค้าทั้งทางบก และทางเรือในราคาไม่แพงทุกร้านค้าส่งในกวางโจวจะคุ้นเคยกับการส่งของไปยังโกดังเพื่อจัดส่งไปยังประเทศต่างๆ เป็นอย่างดี แค่นี้ไปดูสินค้าสารพัดประเภทที่เมืองนี้ นำมาขายก็สนุกสนานสุดๆ แล้ว นอกจากห้างค้าส่งก็ยังมีห้างสรรพสินค้าหรูๆ อยู่ทั่วเมืองเพื่อรองรับนักท่องเที่ยวทุกประเภท หากมาเยือนเมืองนี้ฉันแนะนำเลยว่าต้องถอดเงินในกระเป๋าของท่านไว้ให้แน่นๆ ถ้าไม่เช่นนั้นรับรองเลยว่าเงินจะหลุดลอยออกไปเหมือนต้องมนตร์แห่งการขายของแม่ค้าพ่อค้าที่นี่แน่นอน

ใครก็ตามที่ยังมองภาพเมืองจีนเป็นแบบเก่าๆ ล้าสมัย สกปรก รกรุงรัง ห้างน้ำโสโครก ฉันแนะนำว่าลองมาเยี่ยมชมมาเยือนเมืองกวางโจวสักครั้ง แล้วท่านจะรู้ว่าถ้ามีความตั้งใจพัฒนากันอย่างจริงจัง การเป็นเมืองที่น่าอยู่ ทำให้ผู้อยู่อาศัยปลอดภัย มีความสุข และเดินทางใกล้ไกลได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น... คำว่า "เป็นไปไม่ได้" ก็ไม่อยู่ในพจนานุกรมของเมืองนั้นอีกต่อไป <<

Wonderful Pearl Cruise

ล่องสู่น้ำแห่งความสุข...สัมผัสทุกความประทับใจกับ เรือวันเดอร์เพิร์ลเฟิร์ล

“Chaophraya by Candlelight”

โปรแกรมล่องเรือรับประทานอาหารค่ำ
19.30 - 21.30 น. (ทุกวัน)

ออกเดินทางจากท่าเรือ ริเวอร์ไซด์ (สีพระยา) เจริญกรุง 24



www.wonderfulpearl.com

สำรองที่นั่ง : 0 2861 0255 ต่อ 5 / rsvn@grandpearlcruise.com

บริษัท แกรนด์เพิร์ล จำกัด 123-125 ซอยเจริญนคร 13 ถนนเจริญนคร
แขวงคลองตันใต้ เขตคลองสาน กรุงเทพฯ 10600



La Grande Perle

The Pearl Cruise Restaurant by the River



สัมผัสบรรยากาศโรแมนติกริมแม่น้ำเจ้าพระยาในสไตล์โมเดิร์น-คลาสสิกกับอาหารฝรั่งเศสจากเชฟมืออาชีพและวัตถุดิบนำเข้าจากต่างประเทศพร้อมด้วยไวน์ชั้นดีจากทุกมุมโลกเพลิดเพลินกับเสียงดนตรีป๊อปแจ๊สที่มอบความสุขทุกค่ำคืนให้กับคุณ

เปิดบริการทุกวัน @ ศูนย์การค้าริเวอร์ไซด์ ชั้น 1
โทร. 0 2237 0077 ต่อ 125 / www.lagrandeperle.com



Wonderful Pearl Cruise



wonderfulpearlcruise



ID:wonderfulpearl



Marrakesh Hua-Hin Resort & Spa

เซิร์มหาดสไตน์บรีกโก

เสน่ห์ของหัวหินจะว่าไปน่าจะเป็นที่ความเจียบสงบ แม้ปัจจุบันจะมีรีสอร์ทน้อยใหญ่ขึ้นตลอดเส้นทาง แต่ก็ยังรู้สึกได้ว่าไปครั้งใดก็ไม่ได้รู้สึกอึดทึก พอหลบเข้ามาในที่พักก็ยิ่งเจียบสงบเหมาะแก่การหลบความวุ่นวายในเมืองหลวง มาพักผ่อนในช่วงเสาร์-อาทิตย์ ทริบนี้เราจึงลองมาพักรีสอร์ทที่ออกแบบแตกต่างกับที่อื่น ตัวรีสอร์ทแนวลึกลับหน้าแคบ ติตริมชายหาดหัวหิน ที่ชายดีไซน์เอกลักษณ์เฉพาะตัวตามแบบฉบับเมืองมาร์ราเกช ประเทศโมร็อกโก ที่ Marrakesh Hua-Hin Resort & Spa



where to sleep:

มาราเกชอยู่ในเมืองหัวหินก่อนขึ้นไปทางเขาตะเกียบเดินทางค่อนข้างสะดวก หากอยากเดินทางมาท่องเที่ยวในตัวเมืองหัวหินก็ยังมีห้องพัก 4 ชนิดแบบแรกคือ jacuzzi suite ซึ่งก็คือที่มาเข้าพักวันนี้ จะอยู่ประมาณชั้น 2-4 แบบที่สองคือ fountain pool suite จะอยู่บริเวณชั้น 1 มีสระว่ายน้ำเล็กๆ สวนตัว และแบบที่สามกับสี่ที่ราคาสูงสุด เรียกว่า oceanfront suite และ celestial suite ซึ่งจะมีเพียงแค่ 6 ห้องเท่านั้น และเป็นห้องที่หันออกทะเลทั้งสี่

เมื่อเข้ามาภายในจะพบประตูโคมขนาดใหญ่ และบ่อน้ำพุตรงทางเดิน ก่อนที่จะพาเราเข้าไปในส่วนต้อนรับซึ่งเป็นซุ้มประตูสูงกับโซฟาวงกลมโคมสีแดง มาราเกชคือชื่อเมืองใหญ่ในโมร็อกโกที่ได้ชื่อว่าเป็น “city of red” สโตร์การตกแต่งของที่นี่จึงเน้นไปทางสีแดงสดใส

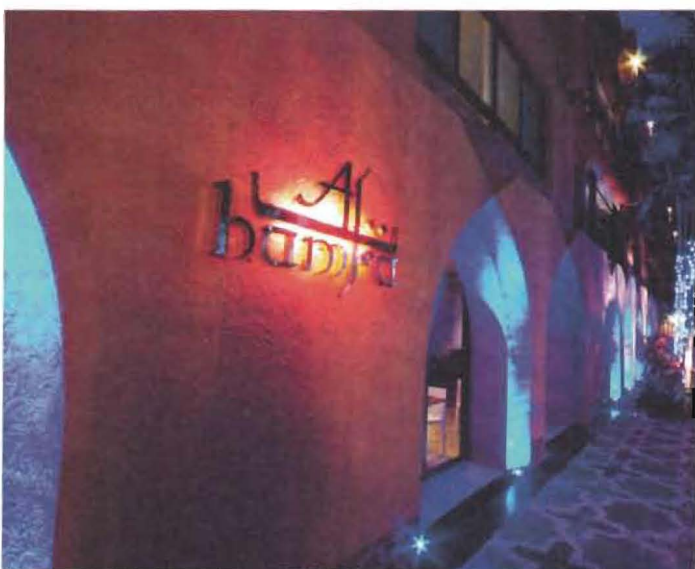
กับกระเบื้องหลากสีตามแบบนี้โอโมร็อกโก ซึ่งรีสอร์ทแห่งนี้ส่วนใหญ่จะตกแต่งด้วยซุ้มประตูโค้งแบบโคมไฟระย้าแบบอาหรับ และมีการนำเอารูปทรงเรขาคณิตมาจัดวางอย่างเหมาะสม

ห้อง jacuzzi suite ที่เราเข้าพัก หันหน้าออกทะเล เป็นห้องมาตรฐาน แบ่งเป็นสามตอน คือส่วนห้องน้ำห้องนอน และระเบียง ส่วนของห้องน้ำกับห้องนอนจะดูเล็ก และไปเน้นพื้นที่ในส่วนของระเบียงมากกว่า ในห้องนั่งเล่นจัดแต่งด้วยโคมสีแดง ห้องน้ำแต่งด้วยกระเบื้อง และทาสีน้ำเงินสด มีเรนชาวเวอร์แบ่งส่วนอาบน้ำกับห้องน้ำแยกจากกัน ส่วนระเบียงมีจุดเด่นคือโซฟาเบดตัวใหญ่ และอ่างจากุซซี่ขนาดใหญ่ที่สามารถเลื่อนผ่านไฟฟ้ามาปิดได้ หากต้องการความเป็นส่วนตัวในการแช่นอกระเบียง



what to do:

ในส่วนกลางของรีสอร์ท เป็นส่วนที่อยู่ด้านหลังฝั่งใกล้ทะเล มีสระว่ายน้ำตั้งอยู่ตรงกลาง ตามเก้าอี้นั่งริมสระตกแต่งด้วยผ้าริ้วบางคล้ายกระโจมที่พลิ้วไหวตามลม และยังคงรายละเอียดเป็นแบบสีส้มโมร็อกโกสไตล์ มีซุ้มประตูโค้งใหญ่ๆ กับน้ำพุเล็กๆ รอบสระสีแดง ส้ม และเหลืองสดใส ตัดกับสีน้ำเงินของสระน้ำทะเล และท้องฟ้า และยังมีต้นปาล์มสีเขียวปลูกไว้รอบๆ สระว่ายน้ำ บรรยากาศสดชื่น แคนนอนเล่นสบายๆ ริมสระบนเดย์เบดก็เพลินแล้ว หรือหากอยากลงทะเลก็เดินออกไปอีกนิดเดียวมองเห็นเป็นจุดต่อสายตากันระหว่างน้ำทะเลกับสระว่ายน้ำ ยิ่งตอนกลางคืนที่นี้เล่นสีส้มด้วยการติดไฟสีฟ้า สีม่วง ไปรอบๆ ดึงทำให้บรรยากาศสวยงามแบบยิ่งใหญ่ เหมือนเดินในมหาราชวังของสุลต่าน ซึ่งหากใครรักการออกกำลังกายที่นี้ก็มีฟิตเนสเล็กๆ กับสปาที่ให้คุณได้ผ่อนคลาย



what to drink:

จุดเด่นอีกอย่างที่อยากแนะนำนอกจากสระว่ายน้ำ ยังมีส่วนของบิซบาร์ริมชายหาด ชื่อว่า Al Janna Bar ที่เป็นรูปกระโจมขนาดใหญ่ ตกแต่งสีส้ม สะดุดตา ถ้ามาตอนเย็นจะได้บรรยากาศมาก เห็นทะเลช่วงพระอาทิตย์กำลังตกพอดี และตอนกลางคืนมีเครื่องตีตมที่เป็นซิกเนเจอร์หลายอย่างที่อยากแนะนำ หนึ่งในนั้นคือ "marrakesh dream" แก้วสีส้ม รสชาติแนวเปรี้ยวหวานลงตัว สดชื่นด้วยน้ำสับปะรด น้ำมะนาว และน้ำเชื่อม สตรอว์เบอร์รี่ ผสมขึ้นแอปเปิ้ล สับปะรด และวอดก้า



what to eat:

สำหรับอาหารเช้าของที่นี่มีให้เลือกหลายอย่างมาก แต่ที่ชอบเป็นพิเศษน่าจะเป็นข้าวเหนียวหมูบั้ง ปาท่องโก๋จิ้มนมข้น และวาฟเฟิลเบคอน

นอกจากที่โรงแรมแล้ว ทริปนี้อยากแนะนำร้านอาหารอิตาเลียนร้านที่ชอบไปกินมากเมื่อมาที่หัวหิน คือร้าน Carlo หัวหิน ร้านนี้อยู่ในตัวเมืองหัวหิน เป็นร้านอาหารอิตาเลียนแบบแท้ๆ ที่เสิร์ฟสปาเกตตีได้ถูกใจที่สุดในหัวหิน ตัวร้านตกแต่งสวยงามแนวทันสมัย วันนั้นเราได้มีโอกาสพบกับคุณคาร์โล เจ้าของร้านใจดี ซึ่งแนะนำให้เราลองสั่งพาสต้าสามแบบของที่ร้านมาลอง

เริ่มจากรับประทานซูปพิกทองอุ่นๆ เพื่อเป็นการกระตุ้นความทิวให้เพิ่มขึ้น หลังจากนั้นจานแรก “fettuccine

quattro formaggi” เป็นเส้นเฟตตูชินี่สดที่ทางร้านทำเองกับไวท์ซอสที่เป็นชีส 4 ชนิด เราได้ลองคำแรกไปถึงกับร้องอ๋อ.. รสชาติเส้นที่สุกกำลังพอดี กับชีสหอมๆ เข้มข้นมันๆ งานนี้ตั้งใจมาก ตามด้วยอีกเมนูตั้ง “rigatoni con polpa di granchio” เป็นเส้นทรงกลมกลวงใหญ่ๆ เบลซอสเป็นซอสมะเขือเทศ มีมะเขือเทศ หอมใหญ่ เนื้อปู และโรยด้วยเบซิลสับหยาบๆ เพิ่มความหอม สมนกกับที่เชฟบอกว่าป็นงานพาสต้าที่ขายดีที่สุดของร้าน ทำออกมารสชาติละมุนมากๆ ส่วนจานสุดท้ายของพาสต้าเป็น “spaghetti aglio olio e peperoncino” เส้นสปาเกตตีแบบผัดแห้ง มีกระเทียม พริกแห้ง เบคอนทอดจนหอมแล้วโรยด้วยเบซิลเพิ่มความหอม ในร้านยังมีไวน์ซีเล็คชั่นให้เลือกค่อนข้างมาก เราจับมือกันด้วยเลมอนเชลโล่ที่ทางร้านเสิร์ฟ และกาแฟเอสเปรสโซรสชาติดีตามแบบฉบับของอิตาเลียน ☞

advertorial

Blue Elephant

มอนของขวัญให้คู่รัก กับโปรโมชันวันวาเลนไทน์

ต้อนรับเทศกาลวันแห่งความรักที่กำลังใกล้เข้ามา สำหรับคู่รักที่ยังนึกไม่ออกว่าจะไปบอกรัก และเติมความหวานกันที่ไหน Blue Elephant ขอเอาใจคู่รักกับมื้ออาหารสุดพิเศษที่จะทำให้คำคืนแห่งความรักหวานกว่าทุกครั้งกับเซตดินเนอร์ “the tastes of love” เซตอาหารที่รวมสุดยอดวัตถุดิบที่ดีที่สุด นำมาครีเอตเป็นที่สุดของเมนูอาหารที่คลอเคล้ากันระหว่างความอร่อย และประโยชน์จากวัตถุดิบที่แต่งเต็มวันพิเศษของคุณ อาทิ เซต cupid treasure โหมโรงความหวานด้วย “ยำบัวหิมะกุ้งสด” รสชาติสอดประสานกันอย่างดีงาม มาพร้อมกับ “แดงโมปล่าป่น” หวานชื่นและรื่นรมย์ ต่อมาเป็น aphrodisia romance กับเมนูสุดหอมหวาน “แกะสมุนไพรวงอบเชย” ที่มีส่วนผสมผสานเข้ายวนใจของสมุนไพรรบยี่หระ และซินนามอน เซตถัดไป feeling the heat เพิ่มความเร้าร้อนไปกับ “แกงส้มแห้งปลาทิมะกระชายดำ” เนื้อปลาทิมะทอดกรอบวางคู่มากับไข่เจียวซอสมะขวิด เข้ากันเป็นอย่างดีกับน้ำแกงส้มรสเข้มข้น ปิดท้ายที่เซต bitter sweet kiss จมพิตอันหอมหวานกับอาหารจานหวานสุดอร่อย “มุสมะพร้าวซอสเบอร์รี่กับสลัดมะม่วงสับปรดและเสาวรส” ที่ผสมผสานเป็นความลงตัวองรสชาติ ปิดท้ายด้วย “ช็อกโกแลตทรัฟเฟิล” การครีเอตความอร่อยหนึ่งเดียวไม่เหมือนใคร พบกับเมนูอีกมากมายที่จะเติมเต็มความรักของคุณให้เต็มหัวใจกว่าครึ่งไหนๆ

the tastes of love เฉพาะวันที่ 14 กุมภาพันธ์ ในราคา 2,800++ บาท ต่อหัว หรือมาเป็นคู่ในราคาเพียง 5,000++ บาท และพิเศษสุดสำหรับการเสิร์ฟอาหารชั้นเลิศจับคู่กับไวน์ระดับโลกในราคาเพียง 8,000++ บาท ต่อคู่ สำรองที่นั่งได้ที่โทรศัพท์ 0-2673- 9353-8



Takumi

รสชาติอันหรูหรา

“Takumi” อาหารญี่ปุ่นระดับพรีเมียมหนึ่งเดียวที่มีชื่อเสียงมาอย่างยาวนาน ตั้งอยู่ใจกลางย่านธุรกิจอย่างรัชดาภิเษก ณ โรงแรมสวิสโซเทล เลอ คองคอร์ด กรุงเทพฯ ที่อยู่ใต้อาณัติของนักชิมมาหลายยุคหลายสมัย โดยวันนี้ปรับโฉมใหม่ รูปลักษณ์ทันสมัย เรียบหรู ภายใต้คอนเซ็ปต์ “great new look and great new menu” เพื่อตอบสนองไลฟ์สไตล์ของคนรุ่นใหม่ในรูปแบบบุฟเฟ่ต์ตามสั่งอิมมิวอั้น สวรรค์เมนูความอร่อยทั้งซูชิ ซาชิมิ และเมนูอื่นๆ ล่าสุดกับเมนูสุดพิเศษจากเนื้อวากิวรสหวานนุ่มละมุนลิ้นที่ผ่านการรังสรรค์อย่างพิถีพิถัน อาทิ “เนื้อวากิวเทป็นยากิย่างเสิร์ฟพร้อมซอสพริกไทยอ่อน” หรือจะลองเป็นเมนู

เรียกน้ำย่อยเบาๆ อย่าง “สลัดเนื้อวากิว” ก็อร่อยไม่แพ้กัน ตามด้วยเมนูอร่อยหนักอย่าง “เนื้อวากิวย่างปรุงรสเสิร์ฟพร้อมเส้นยากิโซบะ” เนื้อชุ่มฉ่ำเข้ากันได้ดีกับเส้นยากิโซบะเหนียวนุ่ม หรือ “เนื้อวากิวซาซุ” เสิร์ฟมาซามโตชดคล่องคอ จากนั้นตามด้วยชบวน “ซูชิ” ตั้งแต่เนื้อวากิวซูชิ และวากิวมากิโรล ฯลฯ ซึ่งทั้งหมดนี้สามารถสัมผัสได้ในราคาแสนย่อมเยา ตลอดเดือนกุมภาพันธ์ไปจนถึงเดือนเมษายนนี้พลาดไม่ได้ที่จะไปลิ้มรสสุดยอดแห่งเนื้อที่จะทำให้มีอากกลางวัน และมีมือเย็นของคุณกลายเป็นมืออาหารสุดวิเศษ

โรงแรมสวิสโซเทล เลอ คองคอร์ด กรุงเทพฯ
ถนนรัชดาภิเษก แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง
กรุงเทพมหานคร 10320
เปิด: 11.30 - 14.30 น. และ 18.00 - 22.30 น.
โทรศัพท์: 0-2694-2222 ต่อ 1560
เว็บไซต์: www.swissotel.com/hotels/bangkok-concorde
เฟสบุ๊ค: swissotel hotels & resorts





HIDA-GYU

2 Consecutive "Olympic of Japanese Beef" Champion



飛騨牛



“ ฮิตะกิว ” วัวสายพันธุ์แชมป์ญี่ปุ่น

จากการแข่งขัน วากิวโอลิมปิก ประเทศญี่ปุ่นสองครั้งซ้อน

ได้รับรางวัลเนื้อชั้นดีที่สุดในการประกวดแข่งขันเนื้อวัวในประเทศญี่ปุ่นถึงสองครั้งซ้อน จากงานประกวดพันธุ์วัวญี่ปุ่น “ วากิวโอลิมปิก ” (แข่งทุก 5 ปี)

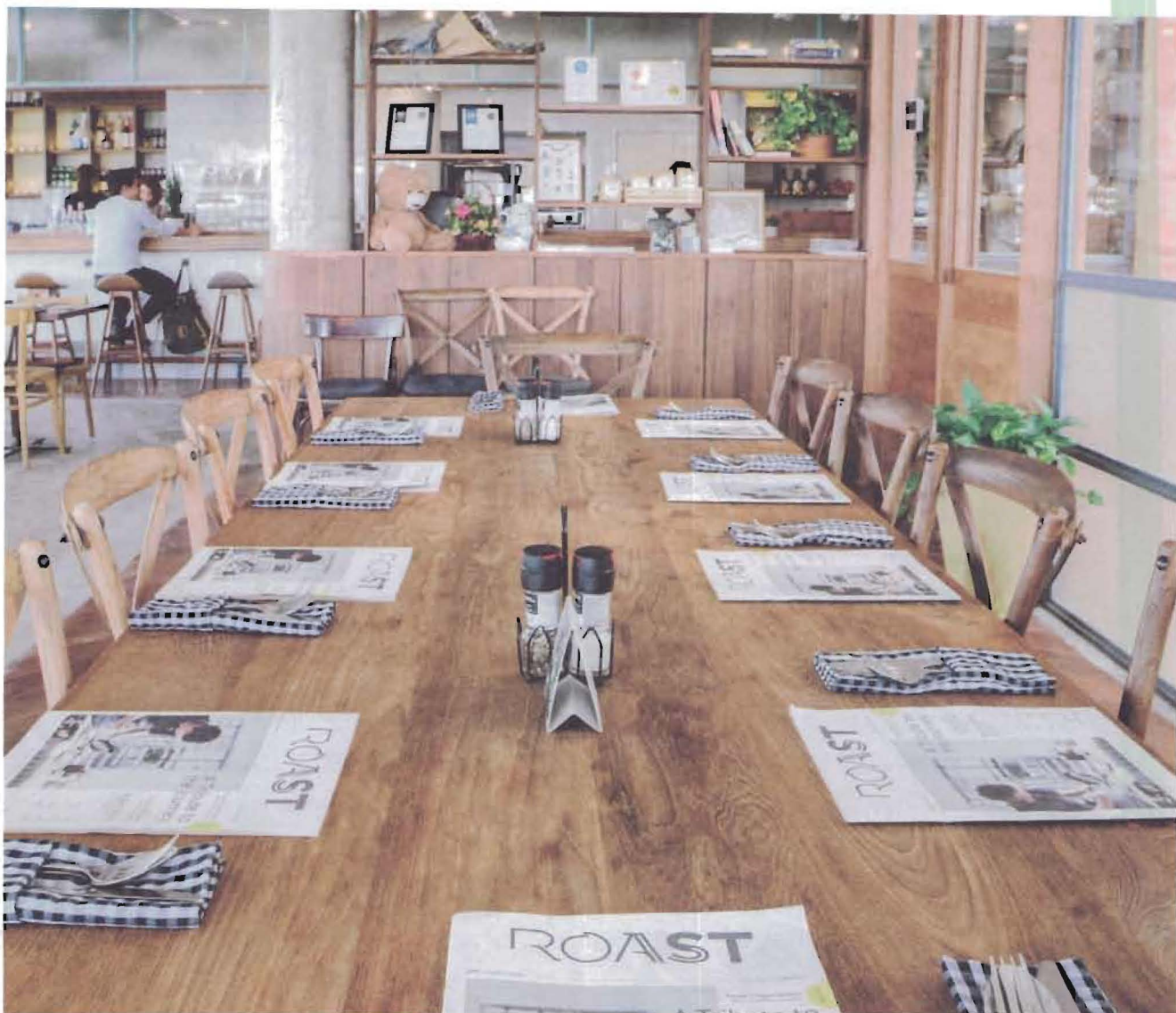
ในบรรดาวัวสายพันธุ์ญี่ปุ่นชนสีดำ ซึ่งเป็นผลิตผลของจังหวัดกิฟุ มีเพียง "ฮิตะกิว" ที่เป็นแบรนด์สินค้าซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็นเนื้อวัวชั้นเลิศ เป็นที่ยอมรับด้านความนุ่มละเอียดยืดและมีรสอร่อยจนแทบละลายในปาก "ฮิตะกิว" ซึ่งเลี้ยงด้วยน้ำใสบริสุทธิ์และอยู่ในสภาพอากาศที่สดชื่น ประกอบกับการดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดีจากผู้เลี้ยง ก่อให้เกิดรสชาติของเนื้อวัวแท้ที่สะอาดปลอดภัย และวางใจได้



“ฮิตะกิว” เป็นแบรนด์สินค้าซึ่งได้รับการจัดอันดับคุณภาพของเนื้อวัวอยู่ในระดับ 5 ระดับ 4 และระดับ 3 ในการประกวดแข่งขันเนื้อวัวซึ่งจัดขึ้นโดยสมาคมจัดอันดับมาตรฐานเนื้อวัวของประเทศญี่ปุ่น ประเภทวัวสายพันธุ์ญี่ปุ่นชนสีดำที่เลี้ยงเป็นเวลาตั้งแต่ 14 เดือนขึ้นไปในจังหวัดกิฟุ



สนใจสามารถติดต่อได้ที่ : Food Project (Siam) Co., Ltd. Tel. 02-770-8888 www.foodproject.co.th



ROAST: Crafted coffee and Dining experience

ชีวิตคนเมืองอันแสนวุ่นวายทำให้คุณต้องเหนื่อยล้า แต่คุณรู้หรือไม่ว่าใจกลางกรุงเทพฯ แบบนี้มีหนึ่งร้านยอดฮิตที่ตั้งอยู่ในคอมมูนิตีมอลล์ น้องใหม่ที่จะพาคนเมืองไปพักผ่อนกับกาแฟดี ๆ อาหารอร่อย และขนมแสนวิเศษ

ไม่พูดถึงร้านนี้คงไม่ได้ เพราะร้านนี้เป็นร้านแรกๆ ที่ทำให้เกิดกระแสคาเฟ่ ด้วยเสน่ห์ความแปลกใหม่ของเมนู และคุณภาพที่ครบถ้วน ทำให้ "Roast" เป็นร้านที่ได้รับความนิยมตลอดมา สำหรับสาขาที่เราจะพาไปวันนี้คือสาขาที่สอง ตั้งอยู่ในโครงการ the COMMONS ใจกลางย่านทองหล่อ ด้วยคอนเซ็ปต์ all day dining eatery โดยเมนูแบบโฮมเมดสไตล์ "comfort food" ในปริมาณจุใจ และเต็มเปี่ยมไปด้วยรสชาติที่ล้ำลึกจนคุณต้องเอ่ยคำว่าอร่อยออกมาเป็นแน่

บรรยากาศภายในร้านสาขานี้เน้นเป็นโทนไม้ ปูนเปลือย และความโล่งโปร่งสบาย ภายในร้านถูกจัดไว้อย่างไม่แออัดจนเกินไป มีทั้งโซนริมหน้าต่างแบบมาเป็นคู่ หรือมาเป็นกลุ่มแบบโต๊ะยาวก็ชิล ทำให้คุณสามารถชมบรรยากาศแสนอบอุ่นของที่นี่ ด้านหน้าของร้านเป็นเคาน์เตอร์บาร์กาแฟซึ่งคุณสามารถนั่งชมวิธีการชงกาแฟจากบาร์istas ได้อย่างเพลิดเพลิน ด้านนอกเป็นอีกหนึ่งไฮไลต์ของที่นี่ด้วยผนังไม้ยาว กลายเป็นมุมถ่ายรูปสุดฮิตที่ใครมาแล้วก็อดไม่ได้ที่จะถ่ายรูป และเช็คอินตรงนี้ พร้อมทั้งครัวแบบเปิดที่คุณสามารถมองเห็นความใส่ใจในทุกขั้นตอนของการทำอาหารได้อีกด้วย



อีกหนึ่งสิ่งที่ทำให้ Roast กลายเป็นที่พูดถึงไม่เพียงแต่จากกลุ่มผู้บริโภค แต่ในวงการคนทำธุรกิจ แปรต้นนี้ก็ได้รับความไว้วางใจ เพราะที่นี่คิวเมสติกกาแพเองโดยบาร์ิสต้าและผู้เชี่ยวชาญ ทำให้ได้เมสติกกาแพที่สวยงามดี มีเอกลักษณ์ สำหรับใครที่สนใจ สามารถติดต่อซื้อกาแพคิวไปใช้ที่ร้านของตัวเองได้ และทุกคนต้องผ่านการเทรนนิ่งกับที่นี่เพื่อให้เข้าใจความเป็นเมสติกกาแพในแบบของโรสต์ เพื่อที่จะได้นำเมสติกกาแพไปใช้ให้ดีที่สุด

เมนูอาหารที่ลูกค้าได้รับประทานทุกจานจะต้องผ่านการชิมทั้งจากทีมงานผู้เชี่ยวชาญ และบุคคลทั่วไป เพื่อให้ได้รับความคิดเห็นหลายแบบ ซึ่งทุกเมนูจะต้องผ่านสามกฏสำคัญก่อน นั่นก็คือเข้าใจง่าย ใส่ใจ และอร่อย มาที่นี่ก็มีครบทั้งเมนูของคาว ของหวาน และเครื่องดื่ม สำหรับเมนูอาหารเราขอแนะนำให้เริ่มต้นด้วยเมนู “smashed avocado” หลายคนอาจคุ้นเคยกับแก้วคาโมเลขของเม็กซิกัน ซึ่งก็คือไวคาโดบดปรุงรสเล็กน้อย แต่จานนี้เสิร์ฟมาแบบเต็มอิมบนขนมอบ สลัดผัก และมะเขือเทศย่าง

หรือจะลองเป็นอีกเมนูที่แปลกแต่เข้ากันได้ดีอย่าง “grilled chipotle prawns” กุ้งย่างหมักกับพริกแห้งเม็กซิกันรับประทานคู่กับโยเกิร์ตนมควิน ได้ความสดชื่นพร้อมด้วยซอสซามะม่วง และซอสน้ำมันพริก นอกจากเมนูเบาๆ แล้ว ถ้าอยากอึดท้องกว่านี้ แนะนำเป็น “lamb ragu gnocchi” พาสต้าจานนี้ไม่เหมือนทั่วไป เพราะเส้นทำจากมันฝรั่งนำมาต้ม และบดผสมแป้งเพียงเล็กน้อย ผัดกับซอสเนื้อแกะ และไช้ดาว

จบมือแล้วต้องปิดด้วยของหวานถึงจะเรียกว่าสมบูรณ์กับสองเมนูสองสไตล์ เริ่มด้วยเมนูสไมล์รีเฟรชชิ่งอย่าง “passionfruit semifreddo” เสาวรสในแบบกึ่งแข็งคล้ายมูสที่ค่อนข้างแข็ง เสิร์ฟคู่กับลูกเสาวรส ซอสมะม่วง และสตอว์เบอร์รี่ ได้อารมณ์ความสดชื่นมากๆ ส่วนอีกเมนูที่อร่อยไม่แพ้กันต้องยกให้ “chocolate nutella tart” ทาร์ตกรุบกรอบ

ไล้เนเทลล่าเสิร์ฟพร้อมกับเนื้อเกอปรฟรุต และเกอปรฟรุตเชอร์เบต จานนี้ได้รับความหวานมันจากช็อกโกแลตแต่ก็ยังมีการปรฟรุตที่ช่วยตัดรสให้พร้อมรับความหวานใหม่ได้เรื่อยๆ เป็นอีกเมนูที่กินได้อย่างเพลิดเพลิน

ในส่วนเครื่องดื่มนั้นเช่นกัน จุดเด่นอยู่ที่การเน้นคอนเซ็ปต์เรียบง่าย แต่มีคาแรกเตอร์ซ่อนอยู่ ด้วยความซับซ้อนของรสชาติที่จะมีหลายชั้นแต่เมื่อรวมกันแล้วลงตัว ที่ร้านมีเมนูของหวานมากมาย แต่ต้องยอมรับว่าความโดดเด่นคือเมสติกกาแพพันธุ์ดี และกาแพที่ทางร้านคั่วเอง “ice espresso latte” เมนูกาแพชิกเนเจอร์ของร้านที่คงความอิตมาตั้งแต่สมัยเริ่มร้านสาขาแรก ด้วยความแปลกของการสลับเอากาแฟมาทำเป็นน้ำแข็ง ทำให้แม้เมื่อละลายกาแฟก็ยังคงรสชาติที่เข้มข้นไม่เจือจาง เสิร์ฟพร้อมนมและน้ำเชื่อม ให้คุณสามารถบาลานซ์รสชาติได้เรื่อยๆ เรียกได้ว่าเป็นเมนูที่อร่อยแล้วยังสนุกในการดื่มอีกด้วย

ต้องบอกเลยว่าร้าน Roast สาขานี้ก็ยังคงความเท่าเทียมตามแบบฉบับไว้ไม่เปลี่ยนแปลง ใครที่กำลังมองหาร้านเดียวที่ตอบโจทย์ครบ ไม่ว่าจะมานั่งชิลๆ หลบหนีความวุ่นวายในเมือง หรือมาเพื่อกินอาหารเป็นมือจริงจัง ก็ไม่ควรพลาดที่จะมาเยือนสักครั้ง **K**

โครงการ The COMMONS

โซน play yard 335 ทองหล่อ ซอย 17 ถนนสุขุมวิท 55

แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110

เปิด: 10.00 - 23.00 น. (จันทร์ - พุธ/สับดี), 09.00 - 23.00 น. (ศุกร์ - เสาร์)

และ 09.00 - 22.00 น. (อาทิตย์)

โทรศัพท์: 0-2185-2865

เว็บไซต์: www.roastbkk.com

เฟซบุ๊ก: roast

อินสตาแกรม: roastbkk



“ชาปัญญา” (Cha Panya)

ร้านชาที่มีมากกว่าแค่เครื่องดื่ม

ร้านชาจีนภายใต้บรรยากาศโปร่งสบายแบบบ้านสวน มีความเรียบง่ายแต่ร่วมสมัย เน้นให้ความรู้สึกผ่อนคลายและอบอุ่น ถูกสร้างขึ้นภายใต้คอนเซ็ปต์นี้เพื่อให้เกิดปัญญา เพราะการดื่มชาหนึ่งถ้วย ทำให้คุณได้สัมผัสถึงความร้อน ได้กลิ่นที่หอมกรุ่น และได้รสชาติอันหอมหวานกลมกล่อม

ดังนั้นทางร้านจึงนำเสนอต้นตำรับการดื่มชาตะวันออกแบบลึกซึ้งเพื่อสัมผัสถึงแก่นแท้ของชา โดยเผยให้เห็นทุกขั้นตอนของการชงชา ซึ่งตรงส่วนบาร์ชา จะมี tea barista ที่คอยสาธิตขั้นตอนการชงชาอย่างถูกวิธี พร้อมปรับให้เป็นสูตรเครื่องดื่มที่ถูกใจคนรุ่นใหม่ ทั้งชาร้อนและชาเย็น ทำให้การดื่มชาทุกถ้วยที่ ‘ชาปัญญา’ เป็นอีกหนึ่งความสุขแสนเรียบง่าย เมื่อสมองได้พัก และได้ใช้เวลาอยู่กับตัวเอง ก็จะกลับไปเริ่มต้นทำงานใหม่ได้อย่างมีสติ และสดใส



ใบชาทุกใบที่ 'ชาป๋อญญา' ได้รับการคัดสรรมาเป็นอย่างดีโดย TE (ที) นับเป็นใบชาจีนคุณภาพที่เป็นใบชาตระกูล *camellia sinensis* ส่งตรงมาจากมณฑลฝูเจี้ยน พื้นที่ซึ่งมีสภาพอากาศ และสภาพดินเหมาะสมที่สุดสำหรับการปลูกชา โดยเฉพาะชาชิกเนเจอร์ของร้านได้แก่ "ชาฝูเอ๋อร์" ชาดำหมักที่มีอายุถึง 8 ปี ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด รสชาติเข้มข้นแต่สบายคอ มีกลิ่นหอมคล้ายดอกไม้ "ชาจื่อหลั่งเฮียง" ชาเขียวที่เก็บเกี่ยวได้แค่เพียงปีละครั้ง ให้รสหวานอมเปรี้ยวอ่อนๆ คล้ายลิ้นจี่ และยังมีชาจีนที่แต่งกลิ่นรสด้วยสมุนไพร และดอกไม้ออร์แกนิกนานาชนิดจากธรรมชาติหนึ่งร้อยเปอร์เซ็นต์ซึ่งผู้ที่ชื่นชอบการดื่มชาจีนสามารถหาซื้อกันได้ที่นี่เลย

ในส่วนขนมหวานก็มีความพิเศษไม่แพ้กัน เพราะทำขึ้นมาสำหรับชาป๋อญญาเท่านั้น จาก Baker Republic ไม่ว่าจะเป็น วุ้นอุ้หลงโลม วุ้นหอมหมื่นลี้ มัทฉะพานาคอตต้า บัวหิมะ หรือเค้กมะตูม ซึ่งขนมแต่ละตัวจะผ่านการรังสรรค์มาแล้วว่าอร่อยคู่กับความนุ่มลึกในรสชาติของชาจีน และเข้ากันได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้ทางร้านยังมีกิจกรรมเวิร์คชอปเพื่อฝึกสมาธิอีกมากมายเป็นประจำเดือน อาทิ กิจกรรมสอนเบลนด์ชาจาก TE การสอนพับกลีบบัว และอีกมากมาย ใครที่สนใจสามารถอัปเดตข่าวสารกันได้ทาง facebook ร้านชาป๋อญญา ☞

26/1 ซอยสุขุมวิท 59 แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา
กรุงเทพมหานคร 10110
เปิด: 11.00 - 21.00 น. (หยุดวันจันทร์)
โทรศัพท์: 09-4550-4659
เฟซบุ๊ก: chapanyaTH



IN THE MIDDLE by KAIZEN

อีกหนึ่งร้านซูชิชื่อดังที่น่าจะคุ้นหูกันดีอย่างร้านไคเซ็นซูชิ สำหรับสาขาที่นี้เป็นสาขาที่ 4 มีความพิเศษมากกว่าสาขาอื่นๆ คือเน้นที่อาหารสไตล์บั้งเป็นหลัก แต่ก็ยังคงมีซูชิ และซาซิมิให้ลิ้มลองความอร่อยประจำร้านกันเหมือนเดิม สำหรับเมนูบั้งจะเป็นเนื้อมิยาซากิ เนื้อมัดสีซากะ และเนื้อโทยวากิวเกรดซปรวมถึงบาร์ไวน์ เบียร์อิมพอร์ต และเครื่องดื่มต่างๆ อีกมากมาย เรียกได้ว่าเป็นสาขาที่เหมาะกับการมากินและสังสรรค์โดยแท้ อีกทั้งยังเดินทางสะดวกง่ายดาย เพราะห่างจากบีทีเอสมาแค่ประมาณ 10 นาทีเท่านั้น มาถึงก็ต้องไม่พลาดลองเมนู “โทยวากิวเซต” ซึ่งจะมีสันคอและเนื้อร่องซีโครง เทียบเคียงได้กับเนื้อญี่ปุ่นเลยทีเดียว รับประทานบั้งย่างแล้วก็ต้องสั่งซาซิมิมามากินคู่กัน เช่น “in the middle sashimi set” ซาซิมิที่อร่อยคุ้มจัดเต็มในเซตเดียวราวกับยกทะเลมาไว้ตรงหน้ากันเลย อีกหนึ่งตัวที่พลาดไม่ได้ เพราะเป็นซิกเนเจอร์ของทางร้านได้แก่ “sexy roll” โรลล์สไตล์ฟิวชั่นสูตรพิเศษฉบับไคเซ็น ห่อด้วยกุ้งทอดปลาไหล และครีมชีสอโวคาโด ชาติด้วยน้ำซอสสูตรเฉพาะของทางร้าน ปิดท้ายด้วยเมนูเบาๆ อย่าง “สลัดปลาเทอด” <<

โครงการ AQUA 490/10 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร 10400
เปิด: 11.00 - 23.00 น.
โทรศัพท์: 09-2864-2573
เฟซบุ๊ก: in the middle by kaizen

Farmnom cafe' drinking & dining

หากถามว่าร้านอาหารยอดฮิตย่านวุฒากาศมีร้านไหนบ้าง เชื่อว่า farmnom cafe' ต้องเป็นร้านอันดับต้นๆ ที่ถูกพูดถึงแน่ ด้วยการตกแต่งที่เรียบง่าย สามารถนั่งชิลได้ทั้งกลางวันและกลางคืน จะมากับกลุ่มเพื่อน หรือมากันเป็นครอบครัวก็สามารถเพลิดเพลินไปกับเมนูอร่อยที่มีให้เลือกมากมาย เริ่มต้นกันที่เมนูเบาๆ อย่าง “สลัดค็อกเทลกุ้ง” ที่ทางร้านคัดกุ้งสดตัวใหญ่ๆ วางเรียงมาบนผักกรอบๆ เข้ากันได้ดีกับน้ำสลัดสูตรเข้มข้น ตามมาด้วย “ลาบแซลมอน” รสแซบ เสิร์ฟพร้อมข้าวเหนียวทอดหอมๆ ที่ได้กลิ่นแล้วชวนให้น้ำลายสอเป็นที่สุด รวมถึงเมนูอื่นๆ ที่ทางร้านคัดสรรแต่วัตถุดิบดี ส่งตรงถึงทุกท่านให้ได้ลิ้มลองอย่าง “ฮอกไกโดอบชีส” หอยเชลล์ที่นำเข้ามาจากเกาะฮอกไกโดอบกับชีสคุณภาพเยี่ยม รับรองว่าถ้าได้กินแล้วจะติดใจ สำหรับเมนูสุดท้าย “เบอร์เกอร์ซาโคลเนื้อ” เนื้อที่นำไปย่างให้สุกและหอมกำลังดี วางมาบนเบอร์เกอร์ซาโคลสีน้ำตาล กินคู่กับมันฝรั่งทอดชิ้นใหญ่ เรียกได้ว่าอร่อยแบบเต็มคำ เป็นเมนูที่พลาดไม่ได้อีกเมนูหนึ่ง จุดเด่นของร้านคือในตอนกลางคืน บริเวณด้านบนชั้น 2 จะเปิดเป็นบาร์ บริการเบียร์และเมนูค็อกเทลมากมายให้ลูกค้าได้เลือกชิม แกมยังมีดนตรีสด เรียกได้ว่ามา กิน มาดื่ม มาเที่ยว มาคู่ หรือมาเป็นคณะก็มีแต่ความสุข <<

บริเวณปากซอยวุฒากาศ 57 ถนนวุฒากาศ แขวงบางค้อ เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร 10150
เปิด: 10.00 - 01.00 น.
โทรศัพท์: 09-1404-3377
เฟซบุ๊ก: farmnom cafe'





น้ำมันมะกอก San Felipe และ Mil Olivas

“สีใส หอมกลิ่นมะกอกแท้จากธรรมชาติ”

- ✓ สกัดจากมะกอกคุณภาพ 100%
- ✓ ผ่านกระบวนการบ่มเย็นที่ได้มาตรฐานสากล
- ✓ มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวมากที่สุด
- ✓ ราคาประหยัด



ผู้นำเข้า และจัดจำหน่ายสินค้า บริษัท ฟู้ดโปรเจ็ค (สยาม) จำกัด
โทร. 02-770-8888 สาขาภูเก็ต โทร. 076-617420-1 www.foodproject.co.th

TORA Yakiniku x Café

ชาวภัตตาคารต้องร้องว่า เพราะนาทึนมีร้านบุฟเฟ่ต์ปิ้งย่างสไตล์ตะวันตกสุดเจ๋ง มาเปิดให้ได้ชิมอร่อยกันใกล้ๆ แถมนำร้านเดียวครบทั้งของคาว ของหวาน และเครื่องดื่ม ความพิเศษอยู่ที่วัตถุดิบชิ้นเล็กที่ทางร้านคัดเลือกมาอย่างดี มีทั้งเนื้อชั้นดีชิ้นหนา และอาหารทะเลที่ส่งตรงมาจากภาคใต้เลย บอกกับบรรยากาศที่ลงตัว ทำให้คุณไม่อาจลืมมือสุดพิเศษนี้ได้แน่นอน ระหว่างรอรับประทาน สามารถเลือกชิมลองความแซบด้วยเมนูเรียกน้ำย่อยที่เป็นเมนูขายดีของร้านกับ “แซลมอนแซ่บ” แซลมอนรมควันเกรดพรีเมียมราดด้วยน้ำยาสูตรพิเศษ หอมกลิ่นผักชีลาว สำหรับบุฟเฟ่ต์ ถ้าเป็น “เมนูซีฟู้ด” ก็สอยตั้งแต่ยกมา ความโดดเด่นแบบซีฟู้ดอ่อนโยนทำให้คงความสดเสมอ กินคู่กับน้ำจิ้มซีฟู้ดรสเด็ด นอกจากอาหารทะเลก็ยังมิ “เมนูเนื้อ” เนื้อวัวนำเข้าเกรดคัดพิเศษชิ้นหนา ราดด้วยซอสที่เคี้ยวจากผลไม้ ไม่ใส่ผงชูรส แต่ชูความหวานแบบธรรมชาติของเนื้อได้ดี อิ่มของคาวแล้วก็ยังมีเมนูของหวานสไตล์โฮมเมดที่ทาสดชื่นต่อชั้น อาทิ อັນนีโทสต์ บราวน์ และวาฟเฟิล รวมถึงเมนูเครื่องดื่มสดชื่นอย่าง “นิวยอร์กโซดา” ซึ่งจะต่างกับอิตาเลียนโซดาที่น้ำแข็ง เพราะจะใช้เป็นน้ำแข็งมินต์ ทำให้ได้ความสดชื่นชุ่มเผื่ออกมา **K**

โครงการ City Connect ห้อง 55/88-89 ถนนกัลปพฤกษ์
แขวงบางขุนเทียน เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร 10150
เปิด: 16.00 - 23.00 น. (จันทร์ - ศุกร์) และ 11.00 - 23.00 น. (เสาร์ - อาทิตย์)
โทรศัพท์: 09-0986-2996
เฟซบุ๊ก: tora yakiniku x café
อินสตาแกรม: torayakinikucafe



Nuti Homemade Steakhouse

ร้านนุติสตีคเฮาส์เป็นร้านอาหารสไตล์โฮมเมดที่เปิดมาเกือบ 12 ปีแล้ว ปัจจุบันมีอยู่ 3 สาขา จุดเด่นของอาหารที่นี่คืออาหารสไตล์ยุโรปฟิวชันที่ปรับรสชาติให้คุ้นปากคนไทย ทำให้ได้รับการตอบรับที่ดี อีกทั้งยังใส่ใจในทุกขั้นตอน ตั้งแต่เนื้อสัตว์และน้ำสลัดที่ทำเองจากครัวกลางเพื่อกระจายทุกสาขา จึงมั่นใจได้ว่าอร่อยได้คุณภาพเดียวกัน นอกจากนี้ยังมีทั้งเบเกอรี่และเครื่องดื่มน้ำสมุนไพรให้ได้ชิมกันครบ เมนูแนะนำของทางร้าน ได้แก่ เมนู “Top 5 Thailand” เมนูชนะเลิศจากรายการ Top 5 Thailand เป็นสเต็กปลาแซลมอนย่างราดซอสอันนี่เกรนมีลสตาร์ด เสิร์ฟกับเส้นเฟตตูชินีผักชีโฮมเมดที่ทางร้านทำเอง นำมาผัดแห้ง เสิร์ฟพร้อมสลัด ถือเป็นเมนูขายดีของร้านเลย ตามด้วย “หอยแมลงภู่นิวซีแลนด์อบซีส” ประกอบด้วยซีสสามชนิด ได้แก่ พาร์เมซานซีส มอซซาเรลล่าซีส และเชดดาร์ซีส เสิร์ฟพร้อมกับขนมปังกระเทียม แต่ถ้าอยากลองสไตล์ฟิวชันแนะนำเป็น “ส้มตำไทย” แต่เพิ่มความพิเศษด้วยไข่กุ้งและกุ้งทะเลประ หรือจะลองเป็น “สลัดดอกเบ็ตรมควัน” ราดซอสบัลซามีโก้และส้มชันควิก ส่วนอีกหนึ่งเมนูขายดีของร้านคือ “เฟลตตีซีฟู้ด” เส้นโฮมเมดผัดแห้งกับซีฟู้ดต่างๆ และยังมีพาสต้าแบบไทยๆ สไตล์ยา ใครติดใจอยากสั่งเป็น food box ก็มีบริการเช่นกัน **K**

สาขา 3 เลขที่ 72/56-7 ถนนเลี้ยวเมืองสามัคคี ตำบลบางตลาด
อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี 11120
เปิด: 10.30 - 22.00 น.
โทรศัพท์: 08-3261-7755
เว็บไซต์: www.steaknuti.com
เฟซบุ๊ก: steaknuti

日本シード

แต่งแต้มสีสัน ให้เมนูเด็ดของคุณด้วย

“ ปลาสด ”

คุณภาพความสดระดับเดียวกับโตเกียว

- จากแหล่งน้ำใสสะอาดที่ช่องแคบบันโกะ ซึ่งเต็มไปด้วยฟาร์ม หอยมุก ที่เสมือนเป็นระบบกรองน้ำทางธรรมชาติ
- ปลาที่เข้าสู่กระบวนการผลิต ล้วนเป็นปลาที่ยังมีชีวิตอยู่ จึงมั่นใจได้ถึงรสชาติความสด
- การฆ่าแบบ Ikejime เป็นการดึงเส้นประสาทออก เพื่อที่จะรักษาความสด และชะลอการแข็งตัวของปลาได้
- แช่ด้วย Slurry Ice น้ำแข็งเหลวที่มีขนาดพิเศษเพียง 1 มม. ซึ่งจะสามารถควบคุมความเย็นได้ทั่วถึง โดยยังคงความสดไว้ได้นาน
- โรงผลิตตั้งอยู่ห่างจากสนามบินนานาชาติคันไซ เพียง 30 นาที จึงสามารถส่งความสดได้อย่างรวดเร็ว



ปลามาไต (ปลาโทงูญี่ปุ่น)
Red Sea Bream (Madai)
マダイ



ปลาฮามาจิ
Yellowtail (Hamachi)
ハマチ



ปลาชิมา อากิ
Striped Jack (Shima Aji)
シマアジ



ปลาคันปาคิ
Amberjack (Kanpachi)
カンパチ



ปลาฮิราเมะ
Japanese Flounder (Hirame)
平目



ฮอนมากโระ (ส่วนท้อง)
Tuna Belly Block
本マグロ



ไขหอยเม่น
Uni
ウニ



ปลาคิมเมไต
Kinmedai
キンメダイ



FOOD PROJECT
FOODSERVICE SOLUTION
www.foodproject.co.th
Tel. 02-770-8888 # 2138

ตำรับภูเก็ต

อาหารใต้ สไตล์ภูเก็ต



ใครที่ชอบอาหารใต้ แต่ชื่นชอบรสเข้มข้นแบบละมุนๆ ขอชวนมาลองชิมในสไตล์ภูเก็ตกันบ้าง ด้วยการผสมผสานกันระหว่างอาหารใต้และจีน ได้ผลลัพธ์ออกมาเป็นรสชาติที่แปลกแบบกลมกล่อมกับ “ตำรับภูเก็ต” ร้านอาหารเปิดใหม่เอาใจชาวกรุงโดยเฉพาะ เพราะเสิร์ฟเมนูรสชาติดั้งเดิมแบบที่ชาวภูเก็ตไม่ได้ง่าย ๆ ในกรุงเทพฯ และการตกแต่งร้านสไตล์ซิโนโปรตุกีสที่สีสันจัดจ้านไม่แพ้รสเครื่องแกง เพิ่มก็มีค็อกเทลเล็กน้อย ด้วยการหยิบอุปกรณ์ครัวโบราณอย่างพิมพ์ขนมจากภูเก็ตมาแขวนตกแต่งอย่างเก๋ไก๋ ยังให้ความรู้สึกเหมือนได้นั่งรับประทานอาหารอยู่ที่นั่นจริงๆ ซึ่งนอกจากเครื่องแกงและวัตถุดิบสดใหม่ส่งตรงจากภูเก็ตแล้ว ครัวแห่งนี้ยังได้เซฟจากัวร์-ธีรวิทย์ ดิษยะไชยพงษ์ เป็นผู้ครีเอตเมนูอีกด้วย

เปิดมาเมนูแรกกับความเหนียวนุ่มเคี้ยวเพลิน “ทอดมันปลาปักธงใต้” ประุงด้วยเนื้อปลาอินทรีและปลากะพง คลุกเคล้ากับเครื่องแกงขมิ้นเหลืองสุตรเฉพาะจากภูเก็ต ตามด้วยเมนู “แกงปูใบชะพลู” ทอกลมกลืนชะพลูแกงกับเนื้อปลูดกก่อนโอดรสนุ่มนแต่เผ็ดร้อนด้วยเครื่องแกง จากนั้นไปรับรองถูกใจคนชอบสมุนไพร “หมูฮ้อง” หมูสามชั้นเคี้ยวในน้ำซุปลัดมสมุนไพรจินจุนทุกชั้นของเนื้อซี่งซาบไปด้วยน้ำซุปรสเข้มข้นเมื่อกัดเข้าไปแล้วเนื้อนุ่มละลายในปาก อีกหนึ่งเมนูที่ใครมาเป็นต้องสั่ง เพราะนอกจากความอร่อยแล้ว ยังหากินไม่ได้ง่าย ๆ “ผัดไข่ใบเหมียง” ด้วยความหอมหวานของทั้งผักและไข่ที่ผัดเข้ากันได้อย่างลงตัว ปิดท้ายด้วยของหวาน “ไอ้แก้ว” ขนมหวานพื้นบ้านท้องถิ่นภูเก็ตที่ได้จากวันของเมล็ดไอ้แก้วกินแบบหวานเย็นในน้ำเชื่อมใส้วแดง และเลาก้วย K

ตำรับภูเก็ต

โรบินสัน ศรีสมาน (ชั้น 1) 99 หมู่ที่ 1 ถนนศรีสมาน
ตำบลบ้านใหม่ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี 11120
เปิด: 10.00 - 22.00 น.
โทรศัพท์: 0-2501-5924, 06-2323-2498
เฟซบุ๊ก: tumrhappuket



Sweets Cottage Cooking Studio

โรงเรียนสอนทำขนม
สไตล์ญี่ปุ่น ฝรั่งเศส และอาหารยุโรป

โรงเรียนสอนทำขนม สวีทส์ คอตเทจ เป็นโรงเรียนสอนทำเบเกอรี่สไตล์ ญี่ปุ่นและฝรั่งเศส รวมไปถึงอาหารยุโรป ซึ่งดำเนินการสอนมาแล้วกว่า 4 ปี โดยทีมคุณครูผู้จบการศึกษาจากสถาบันชั้นนำทั้งใน และต่างประเทศ (Le Cordon Bleu London, Leiths School of Food and Wine London, FERRANDI Paris) จึงมั่นใจได้ว่าทุกคนที่มาเรียน จะได้สูตรขนมอบอร่อยๆ พร้อมเทคนิคมากมายกลับไปอย่างแน่นอน



สำหรับหลักสูตรที่เปิดสอน จะแบ่งออกเป็น 2 แบบคือ “แบบไพรเวท” สอนตัวต่อตัว ซึ่งผู้เรียนสามารถเลือกวัน และเมนูที่อยากเรียนได้เองตามชอบ และ “แบบกลุ่ม” เรียนกลุ่มละไม่เกิน 5-8 คน มีเมนูให้เลือกเรียนหลากหลายเซต โดยหลักสูตรยอดฮิต ณ ขณะนี้ คือหลักสูตรเปิดร้าน สำหรับใครที่ไม่มีพื้นฐานก็สามารถมาสมัครเรียนกันได้ เพราะคุณครูจะดูแลอย่างใกล้ชิด และสอนอย่างละเอียด ภายใต้อบรมวิชาการเรียนการสอนที่อบอุ่นเป็นกันเอง



การทำขนมนอกจากจะทำให้มีเสน่ห์ในตัวแล้ว ยังทำให้กลายเป็นคนใจเย็น และช่วยให้ผ่อนคลายจากความเครียดได้อีกด้วย หากใครที่สนใจก็สามารถเข้าไปเลือกหลักสูตรการเรียนได้จากเฟซบุ๊ก และเว็บไซต์ของโรงเรียน หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ทางไลน์ [sweetcottagethailand](https://www.sweetcottagethailand.com)

Contact: Sweets Cottage Cooking Studio
46/28 ถนนเจริญราษฎร์ แขวงบางโคล่ เขตบางคอแหลม
กรุงเทพมหานคร 10120
โทรศัพท์: 09-6194-1055, 0-2164-1084
เว็บไซต์: www.sweetcottagethailand.com
เฟซบุ๊ก: sweets cottage
อินสตาแกรม: sweetcottagethailand



เทศกาลอาหารระดับโลก “เทสต์ เฟสติวัลส์” ครั้งแรกในเอเชีย
 สุดยอดเทศกาลอาหารระดับโลก “เทสต์ เฟสติวัลส์ (Taste Festivals)”
 ซึ่งมีต้นกำเนิดมาจากฝั่งยุโรป และมีชื่อเสียงไปทั่วโลกในฐานะเทศกาล
 อาหารที่เหล่านักชิมห้ามพลาด นำเสนอการผสมผสานวัตถุดิบและเครื่องปรุง
 มารังสรรค์เป็นเมนูชั้นเลิศเพื่อนักชิมทุกท่าน โดยจะจัดขึ้นเป็นครั้งแรก
 ในเอเชียที่ฮ่องกง เมืองที่เต็มไปด้วยวัฒนธรรมอาหารอันโดดเด่น
 ณ ลานเซ็นทรัล ฮาร์เบอร์พร้อนท์ ในวันที่ 10 - 13 มีนาคม 2559 นี้



เครือเออีทอง ให้การสนับสนุนน้ำแร่แมนเจียโตเรลล่า
 แก่หอการค้าไทย-อิตาลี
 บริษัท เฮอร์เทจ แล็บ แอนด์ โลฟ จำกัด บริษัทในเครือเออีทอง
 ผู้ดำเนินการผลิต ผู้ค้าส่ง และผู้ส่งออกสินค้าอาหาร ขนมขบเคี้ยวประเภท
 ถั่ว ผลไม้อบแห้ง และน้ำผลไม้ออร์แกนิกจากธรรมชาติ นำโดย คุณวศร
 พลไพศาล กรรมการบริหาร (ชาย) จับมือเป็นพันธมิตร มอบการสนับสนุน
 น้ำดื่มแมนเจียโตเรลล่า น้ำแร่ธรรมชาติจากเทือกเขาคาลาเบรีย ประเทศ
 อิตาลี ให้แก่ หอการค้าไทย-อิตาลี ในการจัดกิจกรรมสำหรับสมาชิก
 หอการค้าไทย-อิตาลี ตลอดทั้งปี โดยมี มร.มีเคเล่ โทเมอา เลขาธิการ
 (ขวา) ร่วมถ่ายภาพเป็นที่ระลึก ณ หอการค้าไทย-อิตาลี



S-Pure มอบของขวัญสุดพิเศษต้อนรับเทศกาลแห่งความสุข
 เครือเบทาโกร มอบของขวัญสุดพิเศษต้อนรับเทศกาลแห่งความสุข ใน
 กิจกรรม S-Pure The Purest Culinary Art Exclusive Course เพื่อ
 ขอบคุณสมาชิกแฟนเพจเฟซบุ๊ก S-Pure ด้วยคอร์สเรียนทำขนมหวาน
 สำหรับการดื่มชา สอนโดย เชฟมาร์ค ซอมปีเร (Marc Champire) และ
 เชฟนิรัช โชติวัชร เชฟผู้สอนประจำหลักสูตรการประกอบขนมอบ ซึ่งใช้
 ไข่ไก่สดคุณภาพระดับพรีเมียม S-Pure เป็นวัตถุดิบ ณ โรงเรียนสอนการ
 ประกอบอาหาร เลอ กอร์ดอง เบลอ ดุสิต (Le Cordon Bleu Dusit
 Culinary School)



“อิกีย”ชวนคุณหนูๆ สนุกกับการเป็นเชฟตัวน้อย
 อิกียชวนคุณหนูๆ มาเข้าครัว สวมบทบาทพ่อครัวและแม่ครัวในกิจกรรม
 “เชฟตัวน้อยเข้าครัว” โดยเด็กๆ จะได้ทำแซนด์วิชและแยมผลไม้แสนอร่อย
 ด้วยตัวเอง นอกจากนี้ อิกียยังจับมือกับโครงการ ฟู้ด ฟอว์ กู๊ด (Food
 For Good) และมอบมือออร์รอย พร้อมแบ่งปันรอยยิ้มสดใสให้แก่น้องๆ ใน
 ความดูแลของ “มูลนิธิเพื่อเด็กพิการ” และ “สหทัยมูลนิธิ” ที่สโตร์ อิกีย
 บางนา



เนทาโกรสนับสนุนการแข่งขันเทนนิสเยาวชน Honda LPGA Thailand 2016 นายอรรถพล อุไรไพรัตน์ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่อาวุโส สายงานการตลาดองค์กร เครือเบทาโกร ร่วมลงนามสัญญาในการเป็นผู้สนับสนุนการแข่งขันเทนนิสเยาวชน รายการ Honda LPGA Thailand 2016 กับ นายพลการ สมสุวรรณ กรรมการผู้จัดการ สถานีโทรทัศน์สีกองทัพบกช่อง 7 ต่อเนื่องเป็นปีที่ 2 ณ สถานีโทรทัศน์สีกองทัพบกช่อง 7



หลักสูตรพัฒนาเชฟเด็กสู่เชฟมืออาชีพระดับโลก
ที่นี้ที่เดียวในประเทศไทย

ใช้เวลาว่างในวันหยุดของเด็กๆ ให้เป็นประโยชน์ กับการเรียนทำอาหารญี่ปุ่นแบบต้นตำรับสำหรับเด็ก จากสถาบันทำอาหารชื่อดัง TSUJI ประเทศญี่ปุ่น เพื่อให้เด็กๆ ได้สนุกกับการทำอาหารที่ตัวเองโปรดปราน และยังเป็นการปูพื้นฐานให้เด็กๆ มีทักษะในการทำอาหารอีกด้วย โดย TSUJI ร่วมมือกับ วิทยาลัยดุสิตธานี เตรียมเปิดหลักสูตรการประกอบอาหารญี่ปุ่นแบบต้นตำรับสำหรับเด็ก 9-15 ปี "Specialty 10 Tsuji Kids' Class" ในวันที่ 26 มีนาคม 2559 นี้



ประสบการณ์ไฟนไอนด์กับการมาเยือนของเชฟระดับโลก
ซานเปเลกรีโน ผู้นำด้านไฟนไอนด์นิ่ง และไลฟ์สไตล์ในการกินอยู่แบบอิตาเลียน จัดกิจกรรมมาสเตอร์คลาส ส่วนหนึ่งของโครงการ 'ประสบการณ์ไฟนไอนด์นิ่งกับการมาเยือนของเชฟระดับโลก' เชิญเชฟ แทม ควอก ฟุง จากห้องอาหาร เจด ดราagoon ซิตี ออฟ ดรีมส์ มาเก๊า การ์รันตีความอร่อยด้วยมิชลินสตาร์ ระดับ 2 ดาว มาเปิดโอกาสให้นักชิมชาวไทยได้ลิ้มลองอาหารจินตารับ กวางตุ้งที่ได้รับการปรุงอย่างพิถีพิถัน ผสมผสานเทคนิคการปรุงอาหาร สมัยใหม่ ที่ห้องอาหารจินเหมยเจียง โรงแรมเพนนินซูล่า กรุงเทพฯ



เปิดตัว "เนสเพรสโซ บูติก" ใจกลางเมือง

เนสเพรสโซ (Nespresso) ผู้ผลิตและจำหน่ายเครื่องชงกาแฟชนิดแคปซูล ระดับพรีเมียม เปิดตัวแบรนด์ "เนสเพรสโซ" และ "เนสเพรสโซ บูติก" แห่งแรกในประเทศไทยที่สยามพารากอน พร้อมมอบประสบการณ์ที่สุดแห่งสุนทรียรสของกาแฟชั้นเลิศระดับพรีเมียมให้คอกาแฟไทยได้ลิ้มลอง อย่างเป็นทางการ พร้อมด้วยเซเลบริตี้แถวหน้าของเมืองไทย และ บาริสต้าชื่อดัง Ben & Danny Sorum จาก Rocket Coffee Bar ที่มา รังสรรค์เมนูกาแฟ "Jaffa Shakerato" ณ ศูนย์การค้าสยามพารากอน



น้ำแร่ แมนเจียโตเรลล่า จากอิตาลี
 เครื่องเอริเทจเพิ่มไลน์สินค้า นำเข้าน้ำแร่ “แมนเจียโตเรลล่า” จากอิตาลี ยึดมั่นส่งมอบผลิตภัณฑ์ที่ดีต่อสุขภาพ เพื่อผู้บริโภคชาวไทย น้ำแร่ธรรมชาติ แมนเจียโตเรลล่ามีแร่ธาตุสำคัญต่างๆ ดื่มได้ทุกวัน โดยไม่ตกตะกอนในร่างกาย มีซิลิกาสูงช่วยเสริมสร้างคอลลาเจน และช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้แก่ผิว เมื่อดื่มเป็นประจำในปริมาณที่พอเหมาะจะช่วยขับสารพิษจากภายใน และเสริมสร้างให้ผิวพรรณกระจ่างใส น้ำแร่แมนเจียโตเรลล่า วางจำหน่ายแล้วที่ วิลล่ามาร์เก็ต, กูร์เมต์, ท็อปส์, และร้านต้นตราภัณฑ์



Most Durable Under Extreme Heat Condition



กระทะเคลือบเซรามิก เกรซ ตราซิกัล
 ต้อนรับเทศกาลแห่งความรักด้วยสีหวานถูกใจ ไม่ว่าเมนูไหนๆ ก็ถูกใจคนที่คุณรัก ด้วยกระทะเคลือบเซรามิก เกรซ ตราซิกัล ให้คุณรังสรรค์ทุกเมนูแสนพิเศษเพื่อคนที่คุณรักได้ง่ายๆ พร้อมให้คุณสนุกสนานไปกับสีสันที่โดดเด่นกว่าใคร ปลอดภัยด้วยสารเคลือบภายใน Ceramic Fusion ปราศจากสาร PFOA และ PTFE มีความทนทานต่อรอยขีดข่วนในการประกอบอาหาร และทนความร้อนสูง มาพร้อมด้วยด้ามจับเบกาไลท์ที่แข็งแรง จับกระชับ ไม่ลื่น สามารถเป็นเจ้าของได้แล้ววันนี้ ที่ ซิกัลสตรี และห้างสรรพสินค้าชั้นนำทั่วไป สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร. 0-2730-7999



มืออาหารสุดหรูริมทะเลอันดามัน

อมารธา รีสอร์ท แอนด์ เวลเนส รีสอร์ทททุกระดับ 5 ดาวที่นำเสนอประสบการณ์การพักผ่อนเหนือระดับบนเกาะที่สวยงามติดอันดับโลก “แหลมพันวา” จังหวัดภูเก็ต ขอแนะนำบริการอาหารมื้อสายวันอาทิตย์สุดพรีเมียม “Brunch by Amatar Resort & Wellness” เพื่อให้คุณอิมมอร์ยไปกับหลากหลายเมนูพรีเมียมจากทั่วทุกมุมโลก และอาหารทะเลสดใหม่ เสิร์ฟคู่กับไวน์ชั้นเยี่ยม ทุกวันอาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 12.00 - 16.00 น. ณ ห้องอาหาร เดอะ กริลล์ สอภถาม และสำรองที่นั่งได้ที่ 0-7620-0800 หรือ 0-7631-8888



คอฟฟี่ เวิลด์ มอบเมนูโปรโมชันสุดโรแมนติกต้อนรับเทศกาลวาเลนไทน์
 คอฟฟี่ เวิลด์ร่วมมอบประสบการณ์อันแสนโรแมนติกที่จะทำให้คุณและคนพิเศษต้องประทับใจ ด้วยเมนูใหม่ล่าสุดกับ Chocolate Valentino Frappe (ช็อกโกแลตวาเลนตีโน่ แฟรปปะ) เสิร์ฟความอร่อยในชั้นแรกด้วยสตอร์เบอร์รี่ พานาคอตต้า รสชาติกลมกล่อม ละมุนลิ้น เข้ากันกับชั้นที่สองด้วยการผสมผสานกันระหว่าง สตอร์เบอร์รี่ เพียวเร่ หรือสตอร์เบอร์รี่ที่ผ่านการบดละเอียด บินรวมกันกับช็อกโกแลตชั้นดี และเพิ่มความอร่อยในชั้นสุดท้ายด้วยวิปครีมสีชมพูสุดระยับเฉพาะที่มีความหอมหวาน นุ่มละมุน ที่จะทำให้คุณต้องติดใจ เมนู Strawberry Valentino Frappe (สตอร์เบอร์รี่ วาเลนตีโน่ แฟรปปะ) เสิร์ฟความอร่อยในชั้นแรกด้วยช็อกโกแลต พานาคอตต้า ส่วนในชั้นต่อมาเป็นการผสมกันระหว่างนมสดและไวท์ช็อกโกแลตซอส บินเข้ากันได้ดีกับสตอร์เบอร์รี่ เพียวเร่ และเพิ่มสีสันความอร่อยด้วยวิปครีมสีชมพู ราวด้วยซอสสตอร์เบอร์รี่ เพียวเร่ ในราคา 150 บาท และ Strawberry & Cream Waffle (สตอร์เบอร์รี่ แอนด์ ครีม วาฟเฟิล) วาฟเฟิลหอมหวาน นุ่มละมุน ตามแบบฉบับของคอฟฟี่ เวิลด์ สอดใส่ความอร่อยด้วยสตอร์เบอร์รี่สดและวิปครีมสีชมพูสุดระยับ เสิร์ฟคู่กับไอศกรีมวานิลลา และซอสเมเปิ้ล หรือซอสช็อกโกแลตตามแบบที่คุณต้องการ ในราคา 165 บาท

พิเศษ! เมื่อซื้อเครื่องดื่ม Valentino Frappe คู่กับ Strawberry & Cream Waffle ในราคาเพียง 265 บาทเท่านั้น มาร่วมลิ้มลองความอร่อยกับโปรโมชัน Because You're So Sweet ได้ตั้งแต่ 18 มกราคม - 29 กุมภาพันธ์ 2559 นี้ ที่ คอฟฟี่ เวิลด์ ทุกสาขาทั่วประเทศ



The Journey by มิชลินสตาร์ เชฟเฮนริก แอนเดอร์เซน
 เชฟเฮนริก แอนเดอร์เซน ผู้ก่อตั้ง ห้องอาหาร กิน กิน ณ กรุงโคเปนเฮเกน ประเทศเดนมาร์ก หนึ่งในร้านอาหารไทยแห่งแรกที่ได้รับรางวัลมิชลินสตาร์ระดับ 1 ดาว บินตรงมาเพื่อแนะนำอาหารจานใหม่ (เช่นเดียวกับเซตเมนูที่เสิร์ฟ ณ ร้านอาหารกิน กิน ประเทศเดนมาร์ก) พร้อมเสิร์ฟใน The Journey เซตเมนูจำนวนรวม 13 คอร์สสำหรับมือเย็น ตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ ณ ห้องอาหาร สระบัว บาย กิน กิน โรงแรมสยามเคมปินสกี กรุงเทพฯ สอบถามและสำรองที่นั่งได้ที่ 0-2162-9000



KIIN KIIN MODERN THAI COOKING
 เชฟเฮนริก แอนเดอร์เซน ผู้ก่อตั้ง ห้องอาหาร กิน กิน ณ กรุงโคเปนเฮเกน ประเทศเดนมาร์ก หนึ่งในร้านอาหารไทยแห่งแรกที่ได้รับรางวัลมิชลินสตาร์ระดับ 1 ดาว เปิดตัวหนังสือคู่มือทำอาหารเล่มใหม่ “KIIN KIIN MODERN THAI COOKING” ถ่ายทอดแรงบันดาลใจ ความรักในอาหารไทย จุดกำเนิดของห้องอาหาร กิน กิน และห้องอาหารสระบัว บาย กิน กิน พร้อมสูตรอาหารจานเด็ดที่เชฟเฮนริกได้คิดค้น และนำเสนอในระยะเวลากว่า 10 ปีที่ผ่านมา ณ ห้องอาหารสระบัว บาย กิน กิน โรงแรมสยามเคมปินสกี กรุงเทพฯ



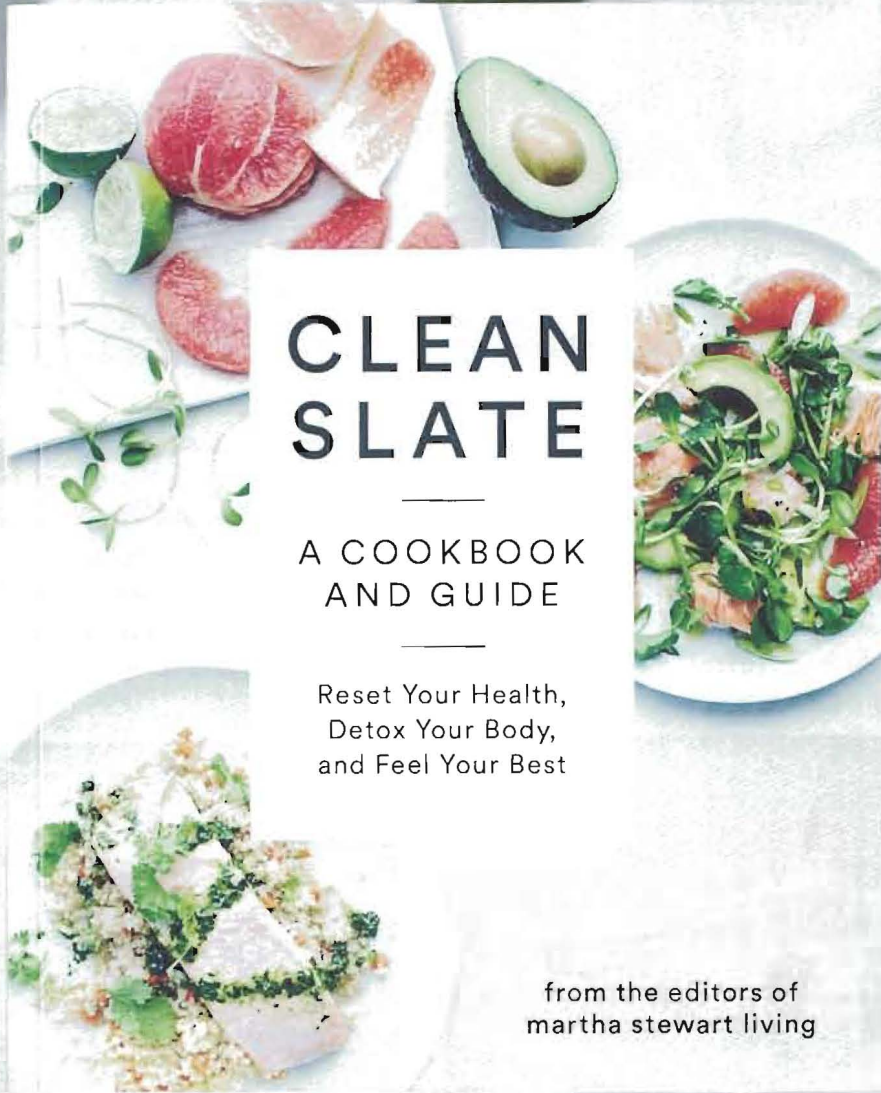
ฟู้ดคอร์ต “88 โชกูด นิปปอน”
 “ISETAN WASHOKU GALLERY” เชิญทุกท่านร่วมเพลิดเพลินไปกับอาหารญี่ปุ่นต้นตำรับที่ฟู้ดคอร์ต “88 โชกูด นิปปอน (88 SHOKUDO NIPPON)” ด้วยความต้องการที่จะแบ่งปันรสชาติของญี่ปุ่นให้แก่ผู้คนในเมืองไทย และเอเชีย “88 โชกูด นิปปอน (88 SHOKUDO NIPPON)” จึงได้ถือกำเนิดขึ้นพร้อมแนวคิดที่จะแชร์ความสุขอันแสนอร่อย ที่อบอวลอยู่ท่ามกลางโต๊ะอาหารให้กับทุกคน



อิมคัมเมนูซีฟู้ดแบบจัดเต็ม
 ห้องอาหารฟิชท์ โรงแรมรอยัล ออคิด เชอราตัน ยกทะเลมาขึ้นบก นำโดยเสดชั่นอาหารทะเลปรุงร้อน บั้ง ย่าง พร้อมรับประทาน ที่มีทั้ง กุ้ง กุ้ง ปลาหมึก หอยหวาน หอยเชลล์ หอยแมลงภู่ ฯลฯ พร้อมด้วยเมนูอาหารทะเลสดๆ บนหอคอยน้ำแข็ง อาทิ หอยนางรมจากเกาหลีใต้ หอยนางรมฟิน เดอ แคลร์ อันเลื่องชื่อที่ส่งตรงจากประเทศฝรั่งเศส อิมคัมจัดเต็มกันทุกคืนวันศุกร์และเสาร์ 18.00 - 22.00 น. สอบถามและสำรองที่นั่งได้ที่ 0-2266-9214



นานาเมนูหวานที่คนรักขนมหวานห้ามพลาด !
 ลีอบบี้ เลาจันน์ โรงแรมรอยัล ออคิด เชอราตัน เชิญเหล่าคนรักของหวาน มาลิ้มลองนานาขนมอบ เค้ก คุกกี้ ที่มีให้เลือกหลากหลาย ตามสไตล์คุณ ห้ามพลาดกับบลูเบอร์รี่ชีสเค้กเนื้อเนียนนุ่ม ตัดความหวานซ่อนความเปรี้ยวด้วยบลูเบอร์รี่ซอส เอาใจสาวกคนรักช็อกโกแลตด้วยเค้กบราวน์ ที่อัดแน่นด้วยช็อกโกแลตแท้คุณภาพระดับพรีเมียม พร้อมสัมผัสเค้กสุดคลาสสิกอีกมากมาย ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ณ บริเวณลีอบบี้เลาจันน์ของโรงแรมฯ ระหว่างเวลา 11.00 - 19.00 น. สอบถามและสำรองที่นั่งได้ที่ 0-2266-9214



CLEAN SLATE

A COOKBOOK AND GUIDE

Reset Your Health, Detox Your Body, and Feel Your Best

from the editors of martha stewart living

Clean Slate: A Cookbook and Guide

ความสุขที่ชื่อว่า “สุขภาพ”

เพียงไม่นานที่ได้หยิบ clean slate: a cookbook and guide ขึ้นมารีดหน้ากระดาษแบบผ้านาๆ ผมก็ตกปลงใจและตัดสินใจได้ทันทีว่าจะครอบครองหนังสือเล่มนี้อย่างแน่นอน

เป็นเรื่องน่ายินดีทุกครั้ง เมื่อกระแสนิยมที่เกิดขึ้นเป็นเทรนด์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ นั่นเพราะเราอยู่ในยุคที่เมื่อมีสิ่งหนึ่งเกิดเป็นกระแสก็จะฮิตกันเป็นวงกว้างทันที แค่เพียงเกิดคลื่นผิวน้ำเล็กๆ น้ำก็จะกระเพื่อมถึงกันอย่างรวดเร็ว เราจึงได้เห็นคนเมืองเปลี่ยนแพชชั่นจากรองเท้าบูติกเป็นรองเท้าแบบสปอร์ต เห็นความรุ่งเรืองของร้านอาหารเพื่อสุขภาพ และเห็นภาพการร่วมวิ่งมินิมาราธอนในฟิตเนสของเพชูนึกอยู่บ่อยครั้ง

clean slate: a cookbook and guide เป็นหนังสืออาหารจากทีมงานของเจ้าแม่ไลฟ์สไตล์อย่าง มาร์ธา สจวร์ต ซึ่งเมื่อได้ลองเปิดลิ้มลองแล้วจะพบว่า นี่มันตำราสุขภาพที่มีหน้าตาใสๆ ไม่รู้สึก

เกร็งนัก หากจะอ่านแล้วปฏิบัติตาม โดยเนื้อหาแบ่งออกเป็นสองส่วนคือ part 1 (reset) ส่วนของเนื้อหาด้านสุขภาพแบบสามร้อยหกสิบองศา นับตั้งแต่การบอกถึงการเปลี่ยนแปลงการบริโภค การเลือกวัตถุดิบ การวางแผน การออกแบบเมนู ทั้งเพื่อดูแลสุขภาพ ดูแลหุ่น รวมไปถึงการขับสารพิษออกจากร่างกาย ส่วน part 2 (recipe) คือการรวบรวมเมนูที่แสนเป็นมิตรกับสุขภาพ เก๋ไก๋ด้วยไอคอนที่ระบุว่าเป็นเมนูประเภทใด มังสวิรัติ ผลิตภัณฑ์จากนม จากถั่ว หรือกลูเตนฟรี เมื่อเข้าสู่โซนของเมนูก็เริ่มจากเมนูง่ายๆ สำหรับการเริ่มต้นดูแลสุขภาพ เครื่องดื่ม ผลไม้ อาหารจานหลัก สุขภาพดีด้วยขนมหรือแม้แต่องหวานก็ยังถูกดีไซน์ให้ออกมาเพื่อคนที่รักสุขภาพ...อย่างคุณ

และหากคุณเป็นคนที่รักสุขภาพ หนังสือเล่มนี้ก็กำลังทำให้คุณมีความสุขอย่างแน่นอน **K**

Clean Slate: A Cookbook and Guide

สำนักพิมพ์: Clarkson Potter

เขียนโดย: Editors of Martha Stewart Living

ราคา 850 บาท

สุดยอดงานกาแฟ
เบเกอรี่ ไอศกรีม
อันดับ 1 ปีที่ 10

10-13 มีนาคม 2559
อิมแพ็ค เมืองทอง ฮอลล์ 2-3

กลับมาอีกครั้ง... ขาขาดพื้นที่ 15 %

- **ตัวจริง** ของผู้จัดงานแสดงกาแฟ ชา เบเกอรี่ ไอศกรีม อย่างครบวงจร การันตีจากผลความสำเร็จตลอด 9 ปีที่ผ่านมา
- กว่า 75% ผู้แสดงปี 2015 ตอบตกลงจองพื้นที่แล้ว
- ลงทุนต่ำ ผลตอบแทนสูง....กลุ่มเป้าหมาย 40,000 คน จากทั่วประเทศ รอพบท่านอยู่ ใน 4 วัน
- ธุรกิจร้านกาแฟ เบเกอรี่ ไอศกรีมเติบโตอย่างต่อเนื่อง



www.thailandcoffee.net

www.thailandbakery.net

www.thaifranchisesme.com

ธนาคารเอเชียเป็นต้น

บริษัท ไทเวอร์ซิไฟด์ คอมมิวนิเคชันส์ (ประเทศไทย) จำกัด

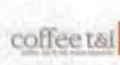
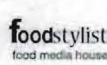
02-861-4013 แฟกซ์ 02-861-4010 อีเมล : info@divcom.co.th

กรุงเทพฯ 089-108-2412 / ศูนย์แม่เหล็ก 086-307-0268 / ศูนย์รับสาย 088-554-1715

ผู้สนับสนุน
กรมส่งเสริมการค้า

ผู้สนับสนุน

ผู้สนับสนุน



จัดโดย

diversified
COMMUNICATIONS (THAILAND)



ITALIAN HARD CHEESE



with historical mention dating back to the 13th century

A masterpiece of the Italian gastronomic art and continues to be produced in full accordance with ancient traditions.



Grated Cheese

Parmigiano Reggiano



Grana Padano



FOOD PROJECT
FOODSERVICE SOLUTION
www.foodproject.co.th

Tel. 02-770-8888 # 2138