

THAILAND
ELLE

www.ellethailand.com

RUNWAY
SPECIAL
อัญมณีและเครื่องประดับ
จาก FALL/WINTER
2021-2022

ELLE®

Exclusive Talk with Alicia Vikander
Colours of the Moment วัสดุแฟชั่นล่าสุดเพื่อใส่ตลอดทั้งปี



STARRING

Minnie

(G)I-DLE

แอล กันยายน 2564
No.323 ราคา 100 บาท

ISSN 1513 - 5098

9 771513 509038

ELLE september

RADAR

- 23 First Look 24 Runway
- 26 Anatomy 27 Shop Style
- 28 Accessories 30 On Street
- 32 Beauty

CULTURE

- 36 Let the Game Begin
อีกหนึ่งก้าวสำคัญของ Louis Vuitton
ในศักราชใหม่
- 38 Heaven...I'm in Heaven.
ให้โอกาสกับความทุกข์
- 40 The Marvelous Life of Alicia
เพชรคนสำคัญของ Louis Vuitton
- 46 Don't Stop Me Now
ภณ-ณวัฒน์ ภูพันธ์รัชต์

LUXE

- 53 Secret Garden
เหล่าเรือนเวลาทั้งดงามตั้งต้องมนตร์
- 58 Graphic Codes &
ELECTRO Culture
แคปซูลคอลเล็กชันสู่การเดินทาง
ผ่านมิติเวลาและเสียง จาก Chanel
- 60 Magnificent Masterpieces
ที่สุดของงานสร้างสรรค์แห่งอัญมณี
จาก Bulgari
- 62 A Spark of Light
ประกายแสงอันงดงามของเครื่องประดับ
ชั้นสูงเปี่ยมเอกลักษณ์จาก Piaget
- 64 Watch & Jewelry News



ซ้าย: มินนี่สวมสร้อยคอ แหวน และ กำไลวอตโกลด์ประดับเพชร B.Zero1 นาฬิกา Serpenti Tubogas ตัวเรือนสตีลประดับเพชร ทั้งหมดจาก **BVLGARI** ชุดกระโปรงผ้าไหม ตัดต่อผ้าใยสังเคราะห์ จาก **FENDI**
ขวา: มินนี่สวมสร้อยคอ แหวน ตุ่มหู และกำไล ฟิงก์โกลด์ B.Zero1 ตุ่มหูเม็ดเดี่ยวฟิงก์โกลด์ประดับเพชร Bvlgari Bvlgari ทั้งหมดจาก **BVLGARI** ชุดกระโปรงผ้ายัดตัดต่อผ้าชีฟองอัดพลัดตกแต่งโลหะ จาก **GIVENCHY**

Model: นิชา ยนตรรักษ์ **Make-up:** สุธิดา ราชรัตนรักษ์
Hair: เบญจพร คำพันธ์ **Photographer:** Kritsada Hasapark **Fashion Editor:** Tanwa Tiammek



FEATURE

- 66 "I Exist Totally Outside of Gender"
จะเกิดอะไรขึ้นหากเพศสรีระไม่สะท้อน
ตัวตนอีกต่อไป?
- 75 ELLE Trends New Season
Begins!
อัปเดตสไตล์ที่ใช้ไปพร้อมกับเรา

INSIDE FASHION

- 100 Old Wardrobe,
It's the New Luxury?
ยุคทองของไอเท็มวินเทจ!

SPOTLIGHT

- 106 Paris by Night
นวนิยายสั้นแห่งของไนต์ไลฟ์กรุงปารีสยุค '70s
- 110 Moving Onto Better Things
งานทัศนศิลป์ประจำเมซงเก่าแก่สู่ผลงาน
สำหรับหญิงแกร่งยุคใหม่
- 114 Imagine of Happiness
เปิดประสบการณ์ใหม่ด้วยลูกและวิถี
สร้างความรู้สึกดีให้แก่ผู้คนทั่วโลก

- 116 High Seduction
สัมผัสวิสัยทัศน์ของ Yves Saint Laurent
ผ่านมิวส์คนสำคัญ
- 118 The Metal Eagle
สตูดิโอประวัติศาสตร์อันยิ่งใหญ่และ
เต็มตัวไปกับผลงานแนวคิดร่วมสมัย
- 119 70th Anniversary
แคปซูลคอลเล็กชันฉลอง 70 ปี
กับ 7 ศิลปินดัง

FASHION

- 122 Dream High
'มินนี่ (G)I-DLE'
- 134 Nice to See You
หมุกฉบับสุดดูไบไม่ร่วงครึ่งใหม่
- 146 Bright New Day
พาเหรดกระเป๋ารองเท้าขึ้นเด่น
- 154 Quantum X
แฟชั่นครึ่งใหม่ที่สาวแอลห้ามพลาด

STYLE GUIDE

- 160 Treasure Hunt
ตามหาแอ็กเซสเซอรีชิ้นคลาสสิก
ไร้กาลเวลา
- 166 Master Print
คอลเล็กชันลายพิมพ์จาก
ไทยดีไซน์เนอร์แถวหน้า

BEAUTY & HEALTH

- 176 A Technicolour
ริมฝีปากอวบอิ่มที่เต็มไปด้วยสีส้ม
- 182 ELLE Trend Report
สรุปเทรนด์ความงาม
ประจำฤดูฟอล/กินเทอร์ 2021
- 194 Neutral Tones
เมื่อเทรนด์นู้ดกลับมาอีกครั้ง
- 196 Smells Like Love
การกลับมาของ Miss Dior
- 198 Look at My Ole Glow!
ทำความรู้จักกับ Ole Henriksen เจ้าของ
แบรนด์สกินแคร์

LIFESTYLE

- 202 What About Becoming
a Vegan in 30 Days?
อาหารจากพืชที่ไม่เบียดเบียนความสุข!

ELEMENTS

- 20 From the Editor
- 210 Horoscope 212 Hit List
- 216 Manifesto

ELLE R A D A R *first look*

GUCCI



THE NEW BIG BANG THEORY

เปิดตัวฟอ/วีนเนอร์ 2021 ได้ยิ่งใหญ่และสร้างเซอร์ไพรส์ให้แก่แฟน ๆ ได้อย่างท่วมท้นสำหรับอิตาเลียนเฮาส์ อย่าง Gucci ที่ปีนี้จะมีครบรอบ 100 ปี ภายใต้วิสัยทัศน์ของครีเอทีฟไดเรกเตอร์ Alessandro Michele และคอลเล็กชั่น 'Aria' ก็ได้สร้างปรากฏการณ์อย่างที่ไม่เคยมีใครทำมาก่อน ด้วยการจับมือกับแบรนด์ในเครืออย่าง Balenciaga โดย Demna Gvasalia สร้างสรรค์คอลเล็กชั่นที่มีคอนเซ็ปต์เรียกว่า 'Hack Lab' โดยนำซิลิโคน ชิกเนเจอร์ของ Balenciaga อย่างโครสเวือ่ ไหล่กว้าง เสื้อรูปทรงนาฬิกาทราย สาย ไทโกมาเนีย รองเท้าถุงน่อง มาผสมผสานกับเอกลักษณ์ของ Gucci ทั้งหมดออกมาแบบ สไตลิสท์ ส่วนพวก fetish กลับนำ ความรุ่งเรืองยุคออสซิลู๊ด และงานทาสเลอร์ แบบสุภาพบุรุษ รวมถึงตีอินที่เกี่ยวกันมา ตั้งแต่หมวกขี่ม้า ใส่ ไปจนถึงกลืนอายุชุดขี่ม้า หลากรูปแบบ ■ ธันวาคม เทียมเมฆ



brown me up

คลาสสิกเหนือกาลเวลาด้วย
โทนสีน้ำตาลคาราเมล น้ำตาลอ่อน
ในซิลูเอตโรโทรปานถึงโมเดิร์น



extra cold

ป้องกันความหนาวเย็นของสาว ๆ
อึดระดับด้วยศิษย์ลูกาแบบขนุน
หลากหลายลูกเล่น



finest print
 เพิ่มอุณหภูมิให้อุ่นด้วยลายพิมพ์
 ตาเวเด่นบนสีโทนร้อนพร้อมลูกเล่น
 การเย็บสำหรับฤดูหนาวนี้



extra tailor
 เท่ ซ่า และน่าชื่นตาไปกับงานเย็บ
 แบบสุภาพบุรุษที่ปรับให้โอเวอร์ไซส์
 เข้ากับลุคพาสตรีในมุมมองใหม่
 ■ ธันวาคม เขียวเมฆ



เสื้อกั๊กผ้าแคนวาสทอลาย
โมโนแกรม จาก **GUCCI**



ผ้าพันคอผ้าวูลลายตาราง
จาก **ACNE STUDIOS**



เสื้อกั๊กผ้าไหมทอยกดอกตัดต่อ
จาก **DOLCE & GABBANA**



แจ็กเก็ตผ้าใยสังเคราะห์ทอลายตัดต่อ
ผ้ากำมะหยี่ตกแต่งกระดุมโลหะ จาก **ETRO**



HERMES

ISABEL MARANT



modern western

สับพลาเลียลายตะวันตกพร้อม
ในส่วนของส้นใหม่ที่น่าสนใจ

■ ธันวา เทียมเมฆ



ชุดกระโปรงผ้าไหม
พิมพ์ลายจิบจิบตกแต่งระบาย
จาก **BALENCIAGA**



กระเป๋าหนังกลับตกแต่งโลหะ
จาก **SAINT LAURENT**



กระเป๋าหนังตัดต่อตกแต่งโลหะ
จาก **GUCCI**



เข็มขัดหนังหัวโลหะ
จาก **VALENTINO**



กระโปรงผ้าวูลทอลาย
จิบจิบ จาก **CHLOÉ**



รองเท้าบูตหนังตกแต่ง
ลายควาบอย จาก **KHAITE**



รองเท้าบูตหนังตกแต่ง
ลายควาบอย จาก **CELINE**

inspiration

MAGNIFICENT MASTERPIECES

เครื่องประดับชั้นสูงที่หลอมรวมความเป็นที่สุดของงานสร้างสรรค์แห่งอัญมณีจาก Bulgari

ทุกครั้งที่ได้เห็นงานออกแบบเครื่องประดับชั้นสูงจาก Bulgari คุณจะรู้ได้ในทันทีโดยไม่ต้องคาดเดา เพราะประกายแสงจากอัญมณีเม็ดใหญ่ราวกับลูกกวาดในคัสซิเจพะนั้น บ่งบอกเอกลักษณ์ของแบรนด์ได้อย่างชัดเจน ผลงานล่าสุด Magnifica ได้หลอมรวมความเป็นที่สุดเอาไว้ เพราะคอลเล็กชันเครื่องประดับชั้นสูงครั้งนี้จะเป็นเหมือนตัวแทนแห่งการเริ่มต้นใหม่ หลังจากที่ยอดาติและทั้งโลกต้องฝ่าวิกฤตโรคระบาดมาเป็นเวลาร่วมปี

"มันเป็นการเฉลิมฉลองการเกิดใหม่ เป็นการเริ่มต้นเรเนซองซ์ยุคใหม่ เราอยากให้คอลเล็กชันนี้สะท้อนถึงความสุข ความคิดสร้างสรรค์ ความงาม และแรงบันดาลใจจากบรรดามิวส์ และยังแสดงออกถึงความสง่างามของโรม เมืองอันเป็นนัรินทร์ ความเป็นเลิศของอัญมณีและความเชี่ยวชาญของช่างฝีมือที่สร้างสรรค์ผลงานชิ้นเอกของเราให้สวยงามเหมือนงานศิลปะ" Lucia Silvestri ผู้อยู่เบื้องหลังงานออกแบบเครื่องประดับชั้นสูงของ Bulgari ได้บอกเล่าเรื่องราวภายใต้ความสวยงามของผลงานในครั้งนี้ ซึ่งเธอและทีมงานร่วมกันสร้างสรรค์ในช่วงเวลาล็อกดาวน์ เอเชียได้มีเวลาในการหาแรงบันดาลใจ เธอยังคงให้ความสำคัญกับการเล่นกับอัญมณีทุกชิ้นเพื่อรับรู้ถึงพลังของมัน ก่อนจะนำมาร้อยเรียงเจดสีและขนาดไปตามแบบที่ต้องการ แล้วจึงระดมไอเดียร่วมกับทีมงานออกแบบเพื่อสร้างรูปแบบเฉพาะตัวขึ้นมา

Magnifica เป็นคอลเล็กชันที่รวบรวมเครื่องประดับซึ่งตกแต่งด้วยอัญมณีที่มีคุณสมบัติอันเป็นเลิศไว้มากมาย ส่วนหนึ่งเป็นอัญมณีที่เธอเดินทางไปเสาะหาด้วยตัวเอง ก่อนจะเกิดสถานการณ์โรคระบาดดูเซียออกเดินทางอย่างน้อยเดือนละ 2 อาทิตย์เพื่อไปยังแหล่งพลอยชั้นนำทั่วโลก "ฉันพูดได้ว่าคอลเล็กชัน Magnifica เป็นเครื่องประดับชั้นสูงที่ล้ำค่ามากที่สุดที่ Bulgari เคยทำมา มันมีมูลค่าหลายร้อยล้านยูโร และใช้เวลาในการสร้างสรรค์เครื่องประดับ





ทั้งหมดเป็นแสนชั่วโมง" ลูเซียทำงานกับช่างฝีมืออย่างใกล้ชิด เธอให้ความสำคัญกับดีไซน์และการเจียรไนเป็นพิเศษ แม้ว่าในช่วงเวลาถือดาวนช่างฝีมือจะต้องสลักกันมาทำงาน แต่พวกเขาก็ยังรังสรรค์ผลงานได้อย่างน่าประทับใจ หนึ่งในนั้นคือสร้อยคอ Imperial Spinel ประดับด้วยสปิเนลน้ำหนักกว่า 131.21 กะรัตที่ใหญ่เป็นอันดับ 4 ของโลกในแง่ของขนาดและน้ำหนัก แต่อาจเป็นอันดับ 1 หากเปรียบเทียบกันเรื่องคุณภาพ ของขวัญจากรธรรมชาติที่ได้ค้นพบในทางจิกิสถาน อัญมณีเม็ดใหญ่ที่ใจกลางรายล้อมไปด้วยเพชรและลูกปัดมรกตเม็ดเล็กดูไหลลื่นเป็นหนึ่งเดียวกัน และเป็นการจัดคู่สีอัญมณีในแบบฉบับของ Bulgari ได้อย่างลงตัว นอกจากสร้อยคอ Imperial Spinel แล้วยังมีพลอยพาราอิมาทัวร์มาลีนเจดสีฟ้าอมเขียวซึ่งเป็นมหัศจรรย์แห่งธรรมชาติอีกหนึ่งชนิดที่ Bulgari ใช้ในการสร้างสรรค์เครื่องประดับชั้นสวย สร้อยคอ Mediterranean Queen ได้แรงบันดาลใจมาจากผลงานในอดีตเมื่อปี 1969 จากโครงสร้างที่สลักซับซ้อนได้ถูกนำมาคลี่คลายเป็นสร้อยคอประดับด้วยพาราอิมาทัวร์มาลีนเจียรไนทรงคุชชั่นหนักกว่า 473.82 กะรัต ระเบียบระยิบไม่ต่างจากสีของน้ำทะเลแห่งทะเลเมดิเตอร์เรเนียนยามต้องแสงแดดส่องประกายรายล้อมเกาะ Sardinia ในอิตาลี ซึ่งใช้เวลาในการสร้างสรรค์ราว 2,400 ชั่วโมง

ไม่เพียงความเป็นเลิศของอัญมณีจะเป็นตัวชูโรงของคอลเล็กชันนี้ แต่ยังมีเครื่องประดับที่สะท้อนงานฝีมือในเซต Hands เช่น สร้อยคอ Ruby Metamorphosis ตกแต่งทับทิมเม็ดงามหนัก 10.2 กะรัต ซึ่งสามารถปรับรูปแบบให้สวมใส่ได้มากถึง 9 แบบ ปิดท้ายด้วยเครื่องประดับที่ได้แรงบันดาลใจจากบรรดามิวส์ สตรีผู้ชาญฉลาดในยุคสมัยที่แตกต่างกัน เช่น สร้อยคอ Baroque Spiral ซึ่งได้แรงบันดาลใจมาจาก Artemisia Gentileschi จิตรกรหญิงผู้โด่งดังในยุคศิลปะบาโรก "นี่เป็นผลงานที่ออกแบบโดยผู้หญิงเพื่อผู้หญิง เป็นการเชิดชูผู้หญิงที่เป็นนักบุกเบิก มีความเป็นตัวของตัวเอง พวกเธอสร้างเส้นทางของตัวเอง ทำลายกำแพงที่ปิดกั้นและอุปสรรคทางวัฒนธรรมในหลากหลายสาขา เป็นเหมือนผู้นำทางให้ผู้หญิงยุคใหม่ได้ใช้ความกล้าหาญเชื่อในสัญชาตญาณของตัวเองและฝึกฝนในสิ่งที่ตัวเองถนัด" และลูเซียได้กล่าวปิดท้ายถึงมุมมองการใส่เครื่องประดับชั้นสูงได้อย่างน่าประทับใจ "ฉันมักจะแนะนำลูกค้าว่าไม่จำเป็นต้องใส่ไฮเจิวเวลรี่ในโอกาสสำคัญเท่านั้น เราใส่มันในชีวิตประจำวันเพื่อเติมเต็มพลังให้กับตัวเอง ให้คุณดูสวย มีสไตล์" ■ วิทวัส ศิริโกคาภิจ สัมภาษณ์: วันศุกร์ คงราชิ



1. ช่างฝีมือนำพาราอิมาทัวร์มาลีนมาวางทาบบนภาพสเกตช์สร้อยคอ Mediterranean Queen 2. ภาพสเกตช์สร้อยคอ Ruby Metamorphosis ที่สามารถปรับเปลี่ยนแปลงการสวมใส่ได้ 9 แบบ 3. นางแบบสวมใส่สร้อยคอและสร้อยข้อมือ Baroque Spiral เข้าเซต 4. นางแบบสวมใส่สร้อยคอ Mediterranean Queen ประดับพาราอิมาทัวร์มาลีน 5. กำไลข้อมือ Serpenti ตัวเรือนโรสโกลด์ประดับอัญมณีเจดสีเขียวและฟ้า 6. สร้อยคอ Baroque Spiral ตัวเรือนโรสโกลด์ประดับทับทิม มรกต และไพลิน 7. ตุ่มหู Lotus Flower เครื่องประดับเซต Muses ที่ได้แรงบันดาลใจมาจาก Maharani of Indore 8. สร้อยคอ Color Legacy ประดับอัญมณีที่เป็นเอกลักษณ์ของ Bulgari 9. กำไลข้อมือในเครื่องประดับเซต Gems

A SPARK OF LIGHT

ประกายแสงอันงดงามที่ถ่ายทอดผ่าน
เครื่องประดับชั้นสูงเปี่ยมเอกลักษณ์จาก Piaget



ความงดงามของธรรมชาติยังคงสร้างแรงบันดาลใจในการออกแบบเครื่องประดับชั้นสูงจาก Piaget ได้อยู่เสมอ โดยเฉพาะเรื่องราวของแสง หลังจากทีผลงานสร้างสรรค์ครั้งก่อนๆ นั้น หยิบยกเอาความงามของแสงอาทิตย์ในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน มาสร้างเป็นเครื่องประดับชิ้นสวย แต่ครั้งนี้นักออกแบบออกไป เพราะเป็นแสงที่เกิดในยามค่ำคืน ทั้งเกิดขึ้นโดยธรรมชาติและที่มนุษย์สร้างขึ้น และเพื่อแสดงถึงช่วงเวลาแห่งการเฉลิมฉลอง Extraordinary Lights จึงเป็นคอลเล็กชั่นเครื่องประดับที่มีประกายเจิดฉายในแบบฉบับของตัวเอง

ผลงานครั้งนี้แบ่งออกเป็น 3 บท เริ่มต้นด้วย Festive Lights ที่นำเอาความสวยงามของแสงจากโคมไฟที่ล่องลอยสู่ท้องฟ้า หนึ่งในประเพณีของชาวเอเชียที่มีความเชื่อว่าเป็นการบูชาเทพเจ้า และการปล่อยความทุกข์เพื่อต้อนรับสิ่งดี ๆ แสงดวงเล็กดวงน้อย ละลานตาไม่ต่างจากแสงดาวที่แต่งแต้มให้ผืนฟ้าสีดำสว่างไสว ขึ้นมา แสงจากโคมไฟสีส้มได้ถูกนำมาถ่ายทอดเป็นเครื่องประดับชุด Blissful Lights ที่ประดับเพชรแฟนซีสีเหลืองในเจด fancy intense ซึ่งเป็นเจดสีหายาก เจียรระโนแบบ radiant-cut ที่ดูทันสมัย และแสงสีแดงจากโคมไฟโบราณได้นำมาสร้างสรรค์เป็นเครื่องประดับชุด The Blazing Night ประดับด้วยทับทิมสีแดงเพลิงที่คัดสรรมาจากแหล่งที่ดีที่สุด ไม่ว่าจะเป็นโมซามบิกหรือไทย รายล้อมไปด้วยเพชรเช่นกัน เครื่องประดับทั้ง 2 ชุดโดดเด่นด้วยตัวเรือนไวต์โกลด์ 18K รูปทรงกราฟิกคล้ายกับแจกของแสงอันงดงาม

จากแสงไฟที่เป็นสัญลักษณ์แห่งความโชคดีและการเริ่มต้นสิ่งใหม่แล้ว เมฆงได้พาเราเดินทางมาสู่บทที่ 2 Magical Lights ที่หยิบเอาความสวยงามของแสงเหนือ ปรากฏการณ์ตามธรรมชาติที่หลายคนใฝ่ฝันจะได้เห็นสักครั้งในชีวิตมาออกแบบเครื่องประดับชุด The Magical Aurora แทนความงามของแสงสีเขียวด้วยมรกตโคลัมเบียเจียรระโนแบบเหลี่ยมมรกตที่ช่างฝีมือต้องใช้ความละเอียด



และพิถีพิถันเพื่อให้ได้รูปทรงที่สมบูรณ์แบบ รายละเอียดไปด้วยเพชร โดยในเซตนี้ประกอบไปด้วยสร้อยคอประดับมรกตโคลัมเบียหนัก 16.84 กะรัต คู่หูและแหวนที่สวยงามด้วยการตกแต่งมรกตเจียรในรูปทรงเดียวกัน ไม่เพียงแต่เจดสีเขียวนั่นที่ปรากฏบนท้องฟ้ายามที่แสงเหนือรายราบนท้องฟ้า ยังมีแสงสีชมพู และม่วงที่เปล่งประกายออกมาด้วย จากลักษณะที่มีความพิเศษเฉพาะตัวนี้จึงถ่ายทอดสู่เครื่องประดับเซต The Gloaming Illuminations ที่สวยงามด้วยการตกแต่งแซปไฟร์ไลต์เจดสี ไม่ว่าจะเป็นสร้อยคอที่โดดเด่นด้วยแซปไฟร์กว่า 27 เม็ด ซึ่งใช้เวลาในการรวบรวมกว่า 2 ปี เพื่อให้ได้อัญมณีที่สวยงามลงตัวทั้งขนาด เจดสี และคุณภาพ มีแซปไฟร์ที่เป็นเจดสีหายาก เช่น แซปไฟร์พัคพาร์ดชา สีม่วงอมส้มที่ถือเป็นสมบัติล้ำค่าจากธรรมชาติโดยแท้

บทสุดท้าย Infinite Lights บอกเล่าเรื่องราวของแสงดาวระยิบระยับยามค่ำคืน ก่อนที่จะแปรเปลี่ยนเป็นท้องฟ้าในเวลาใกล้รุ่งที่เคลือบขาวไปด้วยแสงอาทิตย์อ่อนอบอุ่น เครื่องประดับในเซต The Extraordinary Lights จึงโดดเด่นไปด้วยอัญมณีหลากสีเช่น สร้อยคอประดับเพชรสีเหลืองทรงหมอนในเจด fancy vivid หนัก 8.88 กะรัต ปลายสร้อยอีกด้านประดับแซปไฟร์สีน้ำเงินจากศรีลังกาทรงลูกแพร์ หนัก 5.34 กะรัต และสปีเนลสีแดงจากแทนซาเนีย หนัก 3.61 กะรัต รายละเอียดไปด้วยสเปซซารีโทนและเพชร สร้อยคอออกแบบมาให้ปรับเปลี่ยนการใส่ได้มากถึง 9 สไตส์ ใช้เวลาในการรังสรรค์กว่า 450 ชั่วโมง สะท้อนเรื่องราวทั้งดงามของแสงธรรมชาติที่แปรเปลี่ยนจากกลางคืนเป็นกลางวัน และนำมาซึ่งแนวคิดการปรับสไตส์สร้อยคอให้ใช้งานได้แบบ day to night นั่นเอง

เรื่องราวความสวยงามจากแสงในครั้งนี้ไม่ได้จบลงแค่ผลงานการออกแบบเครื่องประดับเท่านั้น เพราะศิลปะแห่งการบอกเวลาชั้นสูงก็ได้รับการรังสรรค์ขึ้นอย่างพิถีพิถันด้วยเช่นกัน อย่างนาฬิกา Celestial Dance ที่จำลองความสวยงามของท้องฟ้ายามค่ำคืนผ่านหน้าปัดที่ตกแต่งด้วยเทคนิค marquetry ซึ่งเราจะคุ้นเคยกับศิลปะแขนงนี้จากงานฝังมุกของชาวเอเชีย โดย Rose Saunier ศิลปินผู้มีชื่อเสียงคือผู้อยู่เบื้องหลังงานสร้างสรรค์นี้ และเธอเลือกใช้วัสดุที่หลากหลายที่ให้พื้นผิวต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นฟางข้าวข้อมสีน้ำเงิน หนังกวัก กระดาษพาร์ชเมนต์ ปีกแมลงทับ และไม้ฮอร์นบีม นำมาตัดเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยก่อนจะค่อยๆ ร้อยเรียงไปตามแพตเทิร์นที่เป็นแฉกรัศมี ใช้เวลากว่า 50 ชั่วโมงในการสร้างผลงานแต่ละชิ้น ขอบตัวเรือนประดับเพชรทรงบาแกตต์และบริลเลียนต์คัต นาฬิกาขับเคลื่อนด้วยกลไกไขลานด้วยมือแบบบางพิเศษ 670P พร้อมจักรกลทูล์ปญอง รังสรรค์ขึ้นเพียง 8 เรือนเท่านั้น แรงบันดาลใจมาจากแสงหลอมรวมด้วยความพิถีพิถันในการสร้างสรรค์ของ Piaget เกิดเป็นชิ้นงานที่มีเอกลักษณ์ชวนหลงใหลไม่ต่างจากความงดงามของแสงที่พร่างพรายอยู่บนท้องฟ้า ■ วิทวัส สิริโกคาภิจ



3. การรังสรรค์หน้าปัด Celestial Dance 2. ภาพลเกศเครื่องประดับเซต Infinite Lights 3. สร้อยคอ The Gloaming Illuminations ประดับแซปไฟร์ไลต์กว่า 27 เม็ด 4. การติดตั้งเพชรแฟนซีสีเหลืองเจียรใน radiant-cut บนตัวเรือน 5. แหวน The Magical Aurora โดดเด่นด้วยมรกตโคลัมเบีย





SPARKLING NIGHT SKY

งดงามดุจท้องฟ้ายามราตรี อันแสนโรแมนติกด้วย แสงจันทร์สุกสว่างและ ดวงดาวระยิบระยับไปกับ เรือนเวลาสำหรับผู้หญิง รุ่นล่าสุด Rendez-Vous Dazzling Moon Lazura จาก **JAEGER-LECOULTRE** โดดเด่น ด้วยหน้าปัดลาพิส ลาซูลี สีน้ำเงินสดที่มาพร้อมกลุ่ม ดาวมากมาย ประดับมูนเฟส ขนาดใหญ่ล้อมเพชร รวมถึง เพชรเม็ดใหญ่สะดุดตาที่ กรอบนอกจำนวน 36 เม็ด โดยมีเพชรทั้งหมดจำนวน 190 เม็ด น้ำหนักรวม 3.53 กะรัต ส่วนตัวเรือนทำจาก ฟิงก์โกลด์ จับคู่มากับสาย หนังจระเข้สีน้ำเงิน

A QUEEN'S SPLENDOR

BREGUET เผยโฉมเรือนเวลา รุ่นล่าสุด Reine de Naples 8938 จากคอลเล็กชั่น Reine de Naples หรือ Queen of Naples ซึ่งครั้งนี้ มาในตัวเรือนไวต์โกลด์ จับคู่กับสายสีฟ้า และ ตัวเรือนโรสโกลด์จับคู่กับ สายสีส้ม โดดเด่นด้วยหน้าปัด ประดับเพชรแบบ snow setting เปล่งประกายระยิบระยับดุจหิมะกำลังโปรยปราย ซึ่งเป็นเทคนิคการฝังเพชร ที่ต้องอาศัยความเชี่ยวชาญ ขั้นสูง แตกต่างจากวิธีการ ฝังเพชรแบบทั่วไปตรงที่ใช้ เพชรหลากหลายขนาด ต่างรูปทรงมาประดับทั่วทั้ง พื้นผิวที่แทบจะไม่เห็นช่องว่าง ใดๆ นอกจากนี้ยังงดงามด้วย หน้าปัดแสดงเวลาประดับมุก สีขาวที่ตำแหน่ง 6 นาฬิกา พร้อมตัวเลขในสไตล์ซิกเนเจอร์ของแบรนด์ และเข็ม ดีไซน์รูปดวงจันทร์สุดคลาสสิก ขอบหน้าปัดรวมถึงขอบ ตัวเรือน และขาตัวเรือนยัง ประดับด้วยเพชรกลมเจียรใน



แบบบริลเลียนต์คัต ส่วน เม็ดมะยมประดับเพชร ทรงปรีโอเลตต์คัต ทั้งหมดนี้มี เพชรน้ำหนักรวมกว่า 3 กะรัต

NEW SHADE OF PURPLE

Royal Oak Selfwinding Chronograph ขนาด 38 มม. รุ่นใหม่เรือนนี้ถือเป็นครั้งแรก ของ **AUDEMARS PIGUET** กับการเลือกใช้หน้าปัดและ กรอบด้วยอัญมณีในโทนสี ม่วง หน้าปัดตกแต่งด้วยลาย Grande Tapisserie ที่มีการ เคลือบพิวตีสีม่วงบนหน้าปัด หลายเลเยอร์ ทำให้เกิด เอฟเฟกต์ของสีที่เปลี่ยนไป ในทุกการเคลื่อนไหวยาม กระแทกกับแสง ไล่ไปตั้งแต่ สีชมพูจนถึงสีม่วง หรืออาจจะ เห็นเป็นสีฟ้าได้ในบางมุม ส่วนขอบตัวเรือนประดับ ด้วยอเมทิสต์เจียรระในทรง บาเกตต์ 32 เม็ด น้ำหนักรวม 2.85 กะรัต ดูสวยงามสง่า โดดเด่นบนตัวเรือนและสาย ฟิงก์โกลด์ผิวซาติน ซึ่งถือเป็น ซิกเนเจอร์ของแบรนด์



PASTEL PARADISE

สวยหวานสไตล์สปอร์ตด้วยนาฬิกาหลากสีในโทนพาสเทลกับ SuperOcean '57 Pastel Paradise Capsule Collection จาก BREITLING สาวๆจะได้พบกับนาฬิกาตัวนำจากยุค '50s ที่ถูกนำมาตีความใหม่ในมุมมองที่สดใสและทันสมัย ทั้งเวอร์ชันโมโนโทนสีเดียวกันทั้งหน้าปัดและสายอย่างสีขาว ฟ้ายอะความารีน เขียวมินต์ และลาเต้ ไปจนถึงเวอร์ชันหน้าปัดสีรุ้งที่จับคู่มากับสายสีส้มแทนเจอร์ริ่นสวยเด่นสะดุดตา

MEANINGFUL POSSESSION

Lucky & Royalty หนึ่งในเครื่องประดับจาก Lucky Collection ที่สร้างสรรค์โดยกิตติ์-ปริญญา เกี่ยวข้องดีไซน์ไต่เร็กเตอร์ของแบรนด์ MATARA ถ่ายทอดเรื่องราวของพลอยสีน้ำเงินอันลึกลับ น่าค้นหา สื่อถึงความงามที่ทั้งทรงพลังและแข็งแกร่ง รวมถึงเรื่องของสมาธิ ความแน่วแน่ มั่นคง และความโชคดี ทุกชิ้นงานทั้งแหวน กำไล สร้อยข้อมือ และสร้อยคอ ล้วนมีความหมาย และสามารถสะท้อนถึงมุมมองของผู้หญิงได้อย่างงดงามและร่วมสมัย



SUMMER VIBE

เรื่องราวความทรงจำของวันหยุดในผืนกลางฤดูร้อนและความมหัศจรรย์ของแสงสีฟ้าที่สามารถเปลี่ยนไปตามแสงแห่งฤดูร้อน ถ่ายทอดสู่เรือนเวลารุ่นพิเศษอย่าง Big Bang Unico Summer จาก HUBLOT ได้อย่างน่าสนใจ ด้วยความเชี่ยวชาญทางด้านเทคโนโลยีวัสดุ กับตัวเรือนขนาด 42 มม. ที่ทำจากอะลูมิเนียมซึ่งผ่านการทำสีด้วยเทคนิคอโนไดซ์และขัดแต่งผิวซาติน โดดเด่นทั้งเรื่องของสีสันอันสดใสและน้ำหนักเบา ตัวเรือนสีฟ้าเทอร์ควอยซ์สะท้อนสีสันแห่งทะเลลึก ได้อย่างสวยงาม และความพิเศษอีกอย่างคือผลิตในจำนวนจำกัดเพียง 200 เรือนทั่วโลกเท่านั้น ■ V.B.

GO FOR GOLD

ในฐานะที่ OMEGA เป็นผู้ออกเวลาอย่างเป็นทางการในมหกรรมกีฬาโอลิมปิกมาตั้งแต่ปี 1932 ในปีนี้ก็ขอทำหน้าที่เป็นครั้งที่ 29 พร้อมกับการเปิดตัวเรือนเวลารุ่นใหม่ Seamaster Aqua Terra Tokyo 2020 Gold Editions ที่มาใน 2 ขนาดคือ 38 มม. และ 41 มม. ตัวเรือนเฮลโลวโกลด์จับคู่มากับหน้าปัดเซรามิก และสายหนังสีน้ำเงิน และพิเศษด้วยสัญลักษณ์การแข่งขันที่ผ่าหลัง



Treasure Hunt

ออกเดินทางตามหาไอเท็มเซ็กซี่สุดคลาสสิกไร้กาลเวลาครั้งใหม่ไปกับเธอ

Photographer: Akkapon Kumpusan Fashion Editor: Tanwa Tiammek



กระเป๋าผ้าสุดดีต่อหนังมีกลายโลโก้
จากคอลเล็กชั่นครบรอบ 100 ปี
ของ Gucci กระเป๋าผ้าแคนวาส
พิมพ์ลายดีต่อหนัง แวนกันแดด
น้ำหอม รุ่น A Chant for the Nymph,
Frangipani, Eau de Parfum
ผ้าพันคอผ้าวูล์ฟ จากการ์ดทอสาย
ไม้กันกรรม ทั้งหมดจาก **GUCCI**



กระเป๋าหนังหุจับไม้ไผ่
ตกแต่งสายรัด รุ่น Diana แวนกันแดด
น้ำหอม รุ่น Hortus Sanitatis,
Papyrus and Cedarwood, Eau de
Parfum นาฬิกาข้อมือโลหะสายหนัง
รุ่น Grip เครื่องเขรามิกพิมพ์ลาย
รองเท้าส้นสูงตกแต่งโลหะ

ZOOM

กระเป๋าหนังพิมพ์ลายติดต่อกัน
ตกแต่งโลหะ รุ่น Jackie 1961
เครื่องเขียนหอมเชรามิกพิมพ์ลาย
ถาดใส่เครื่องประดับเชรามิก
พิมพ์ลาย หมอนผ้ากำมะหยี่
ลายโมโนแกรมตกแต่งเชือกและฟู่
ผ้าห่มผ้าวูลทอลลายโลโก้
รองเท้าผ้าใบสุกรี้นลายโลโก้
จากคอลเล็กชั่นฉลองครบรอบ 100 ปี
ของ Gucci ทั้งหมดจาก **GUCCI**





กระเป๋านมึงติดตอกแต่งโลหะ
รุ่น Horsebit 1955 กระเป๋านมึง
ติดตอกแต่งโลหะ รุ่น Dionysus
นาฬิกาข้อมือโลหะ ทั้งสองเรือน
รุ่น Grip รองเท้านมึงติดตอกตาข่าย
ปักตอกแต่งลายโมโนแกรมแท้ลิลิก
ทั้งหมดจาก **GUCCI**

ZOOM



กระเป๋าสตางค์หนังดำลายม้าลาย
ตัดต่อหนังตลกแต่งโลหะ รุ่น
Horsebit 1955 กระเป๋าหนัง
สีจับไม้ไผ่ตกแต่งสายรัด
สี Diana ทั้งสองจาก GUCCI

กระเป๋าหนังตกแต่งโลหะสายสะพาย
ผ้าแคนวาส รุ่น Horsebit 1955 กระเป๋าหนัง
ตกแต่งโลหะ รุ่น Sylvie 1969 นาฬิกาข้อมือ
โลหะสายจับเบอร์ รุ่น Dive น้ำหอมรุ่น
The Alchemist's Garden 1921, Eau de
Parfum Limited Edition ฉลองครบรอบ
100 ปี ของ Gucci แว่นกันแดด หมอนผ้าวูล์
ลายตารางตุ๊กแดงเชือกและฟุ ผ้าห่มผ้าวูล์
ลายโลโก้ ทั้งหมดจาก GUCCI

Assistant Photographer:

ศุภชัย สุวรรณมาใจ

Assistant Stylist:

นราวิทย์ เฟ็งบุญตรู, ศุภิสรา ทวีสุข



WHAT ABOUT BECOMING *A Vegan in 30 Days*

นี่คือความท้าทายอย่างมากที่เปิดตัวโดย Marion Lagardette เจ้าของบล็อก 'aka the Little Okara' กับหนังสือเล่มใหม่ของเธอ '30 days to become a vegan' (Solar Editions) ซึ่งนำเสนอคอนเซ็ปต์การปรับไลฟ์สไตล์แบบเป็นขั้นเป็นตอน วันแล้ววันเล่า และต้องขอบคุณสูตรทำอาหารแสนง่ายพร้อมทีปส์อันเป็นประโยชน์ ที่ทำให้พวกเราเรียนรู้การปรุงเต้าหู้ยักให้อร่อยเด็ด รวมทั้งสารพัดผัก ในขณะที่เดียวกันก็สามารถทดแทนไข่กับเนื้อสัตว์ได้อย่างแนบเนียน "อาหารจากพืชจะช่วยโลก" เธอกล่าวอย่างมั่นใจ "โดยไม่เบียดเบียนความสุข!" - - แล้วความท้าทายก็เป็นที่ยอมรับ!

Photographed: Lisa Mayer Recipe: Marion Lagardette (aka the Little Okara)

Compiled: Virginie Dolata

day 1
My Vegan Breakfast





CURRY-COCO TOFU & ITS WOK

แกงกะทิเต้าหู้ผัดผัก หลังจากพยายาม ทดแทนเนื้อสัตว์ในวันที่ 3 ก็ถึงเวลาของ เมนูเต้าหู้เลิศรสและจัดจ้านรูปแบบใหม่ที่กรอบนอกนุ่มใน แม้จะเกรียมเป็น สีน้ำตาลคาราเมลเล็กน้อยก็กินเกลี้ยง!

Prepare: 15 นาที / ใช้เวลาปรุง 20 นาที / สำหรับ 2 ที่

Key Ingredients:

ส่วนผสมแกงกะทิเต้าหู้ เต้าหู้ขาวแบบ แข็งปานกลาง 250 กรัม / แป้งข้าวโพด 40 กรัม / น้ำเชื่อม Agave Syrup 2 ช้อนชา / น้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ / น้ำพริกแกง 1 ช้อนโต๊ะ / โขยู่ Tamari 1 ช้อนโต๊ะ / กะทิ 3 ช้อนโต๊ะ / น้ำเปล่า 1 ช้อนโต๊ะ / น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมผักผัด หอมแดง 1 หัว / ชิงสาด 2 ซม. / แครอต 1 หัว / เห็ดสีน้ำตาล 8 ดอก / บร็อกโคลี่ 100 กรัม / ซอสเทอริยากิ 2 ช้อนโต๊ะ / น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ

How To:

1. หั่นเต้าหู้ตามยาวจำนวน 8 ชิ้น แล้ว นำมาคลุกเคล้ากับแป้งข้าวโพด
2. ตั้งกระทะให้ร้อนด้วยไฟปานกลาง ใส่ น้ำมันพืชแล้ววางเต้าหู้แบบเว้นระยะห่าง เพื่อไม่ให้ติดกันเวลาทอด ทิ้งไว้ประมาณ 10 นาทีแล้วกลับด้าน
3. ขณะทอดเต้าหู้ ทำซอสปรุงรสโดย นำน้ำเชื่อม Agave Syrup น้ำส้มสายชู น้ำพริกแกง โขยู่ กะทิ และน้ำเปล่า ผสมให้เข้ากัน
4. เมื่อเต้าหู้สุกเป็นสีสวยลดไฟให้อ่อนลง เทซอสปรุงรสที่ผสมไว้แล้วลงไป จากนั้น อย่างต่ออีก 5 นาที เป็นอันเสร็จเรียบร้อย **วิธีทำผักผัด**

1. สับหอมแดง ผ่นชิงด้วยที่ขูด ปอกเปลือก แครอตแล้วหั่นเป็นชิ้นยาวหนา 5 มม. ผ่านเห็ดเป็นชิ้นบางๆ ส่วนบร็อกโคลี่ หั่นเป็นดอกตามต้องการ
2. ตั้งกระทะด้วยความร้อนสูง ใส่น้ำมัน ลงไป นำผักทั้งหมดลงไปผัดแต่อย่าให้ไหม้ ใช้เวลาเพียงไม่กี่นาทีผักก็จะสุกและกรอบ ปิดไฟแล้วราดซอสเทอริยากิลงไป เสิร์ฟ พร้อมแกงกะทิเต้าหู้และข้าวบาสมาดิ

THE PANCAKE (หน้าซ้าย)

แพนเค้ก แพนเค้กสูตรมังสวิรัตแตกต่างจากแพนเค้กโดยทั่วไปที่มักจะกินกับกล้วยหอม และข้าวโอ๊ต ซึ่งผลลัพธ์คือเนื้อแป้งนุ่ม และชวนให้หลายคนอยากกินเป็นอาหาร เข้าในวันหยุดสุดสัปดาห์

Prepare: 7 นาที สำหรับแพนเค้ก ขนาดกลาง 6 ชิ้น / พักทิ้งไว้ 10 นาที / ใช้เวลาปรุง 15 นาที

Key Ingredients: แป้งสาลี T55 160 กรัม / แป้งข้าวโพด 15 กรัม / น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ / เกลือ 1 หยิบมือ / ผงฟู 8 กรัม / โยเกิร์ตถ้วยเหลือง 30 กรัม / นมถั่วเหลือง 200 มล. / น้ำมันพืช / กลิ่นวานิลลา 1 ช้อนชา / น้ำส้มไซเดอร์

How To:

1. นำแป้งสาลี แป้งข้าวโพด น้ำตาล เกลือ และผงฟู ใส่ลงในชามผสม
2. จากนั้นนำโยเกิร์ต นมถั่วเหลือง น้ำมันพืช และกลิ่นวานิลลา ผสมให้เข้ากัน ในชามผสมอีกใบ เสร็จแล้วเทใส่ในชาม ผสมแป้ง คนให้เข้ากันจนเป็นเนื้อเดียว ใส่น้ำส้มไซเดอร์ลงไปแล้วค่อยๆคนต่อ
3. ตั้งกระทะที่ไฟปานกลาง พอเริ่มร้อน ให้ทาน้ำมันบางๆแล้วจึงหยอดแป้งลงบนกระทะ พอเห็นฟองอากาศที่ตัวแป้งให้ กลับด้านและทิ้งไว้ 1-2 นาที ทำเช่นนี้ ไปเรื่อยๆจนกว่าแป้งจะหมด เพิ่มความ อร่อยด้วยเมเปิ้ลไซรัป เมล็ดธัญพืชอบ และผลไม้



SALTED OATMEAL PORRIDGE & CORAL LENTILS

โจ๊กข้าวโอ๊ตเค็มและถั่วเลนทิลสีแดง
เมนูทำง่ายและอิมท้อง สามารถใส่กล่องพกพาหรืออุ่นกินสบายๆที่ออฟฟิศ เท็กซ์เจอร์ของโจ๊กข้าวโอ๊ตเค็มใกล้เคียงกับริชอตโต

Prepare: 10 นาที / ใช้เวลาปรุง 20 นาที / สำหรับ 1 ที่

Key Ingredients:

โจ๊ก ข้าวโอ๊ต 30 กรัม / ถั่วเลนทิลสีแดง 30 กรัม / หอมใหญ่ 1 หัวเล็ก / ต้นกระเทียม 1 ต้นเล็ก / เห็ด 2 ดอก / เอิร์บรินเดอไฟรเวอช 1 ช้อนชา / น้ำเดือด

325 มล. / เกลือ 1 ช้อนชา / พริกไทย / น้ำมันมะกอก 1 ช้อนโต๊ะ
เครื่องปรุง: งาคั่วเกลือ หรือเมล็ดธัญพืช ผักต้มเทศกับเห็ด มันเทศ 100 กรัม / เห็ด 3 ดอก / น้ำมันมะกอก / เกลือ ส่วนผสมซอสสมัสตาร์ดสูตรเร่งด่วน ผงมัสตาร์ด 1 ช้อนชา / คริมพีช 2 ช้อนโต๊ะ / ผงขมิ้น 1/16 ช้อนชา

How To:

1. ปอกเปลือกหัวหอมแล้วสับ ซอย ต้นกระเทียม และต้นเห็ดบางๆ ปอกเปลือกมันเทศแล้วหั่นเป็นลูกเต๋ารูขนาด 1 ซม.
2. นำหอมสับ ต้นกระเทียมซอย และ เอิร์บรินเดอไฟรเวอชลงไปเจียวในน้ำมันด้วย ไฟปานกลางประมาณ 7 นาที เสร็จแล้วใส่เห็ด ถั่วเลนทิลที่แช่น้ำแล้ว ข้าวโอ๊ต

และน้ำเดือดลงไป ทิ้งไว้ 8-10 นาที จากนั้น ผัดอย่างสม่ำเสมอเพื่อไม่ให้ติดกันเป็นก้อน เมื่อส่วนผสมสุกได้ที่ก็ปรุงรสด้วยเกลือ และพริกไทย เราจะไม่ใส่เกลือก่อนหน้าี้ เพราะจะทำให้ถั่วเลนทิลแข็ง

3. ส่วนกระเทียมกับผักมันเทศในน้ำมัน ผัดจนสุกเป็นฟองกลางประมาณ 5 นาที จนเป็นสีน้ำตาล จากนั้นใส่เห็ดและผัดต่ออีก 5 นาที ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย

4. สำหรับซอส ผสมผงมัสตาร์ด คริมพีช และผงขมิ้นลงในถ้วย

5. เมื่อโจ๊กสุกดีแล้วยกลงจากเตาและ เทใส่ชามหรือกล่องอาหาร ราดมันเทศ กับเห็ดผัดด้านบน ตามด้วยซอสสมัสตาร์ด พร้อมเสิร์ฟ หรือจะอุ่นกินเป็นมื้อกลางวัน ก็เพอร์เฟกต์



FRIED RICE & MUSHROOM, YAKITORI

ข้าวผัดกับเห็ดยากิโตริ เป็นเมนูที่ฉันอยากทำเลยตั้งแต่ตอนรับแขก ไข่เจียวถูกแทนที่ด้วยแป้งถั่วลูกไก่ แป้ง และครีม ร่วมกับเกลือหิมาลัยสีดำ ซึ่งเท็กซ์เจอร์จะน่าแปลกประหลาดใจ

Prepare: 25 นาที / เห็ดหมักอย่างน้อย 1 ชั่วโมง / ใช้เวลาปรุง 30 นาที / สำหรับ 6 ที่

Key Ingredients: หุงข้าวบาสมาดิ 1.05 กก. / แครอต 1 หัว / หอมใหญ่ 1 หัว / เต้าหู้รมควัน 140 กรัม / ถั่วลันเตาแช่แข็ง 180 กรัม / โชยุ Tamari 5 ช้อนโต๊ะ / น้ำมันงา 1 ช้อนชา / น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ / ไข่เจียว แป้งถั่วลูกไก่ 50 กรัม / แป้งข้าวโพด 15 กรัม / ยีสต์มอลต์ 3 กรัม / กระเทียมแห้ง 1/2 ช้อนชา / หอมแห้ง 1/2 ช้อนชา / ผงขมิ้น 1/2 ช้อนชา / เกลือ (แนะนำเกลือหิมาลัย) 1/8 ช้อนชา / ครีม ถั่วเหลือง 50 มล. / น้ำเปล่า 100 มล. / น้ำมันสำหรับปรุงอาหาร เห็ดยากิโตริ เห็ด (ลอกผิวและตัดโคนออกแล้ว) 200 กรัม / โชยุ Tamari 80 มล. / น้ำส้มสายชู 4 ช้อนโต๊ะ / น้ำเชื่อม Agave Syrup 2 ช้อนโต๊ะ / ชิงสด 10 กรัม

How To:

1. สำหรับเห็ดยากิโตริ ล้างทำความสะอาด

และลอกผิวออก บวกด้านบนดอกเห็ด เพื่อให้หมักเข้าเนื้อ ผสมโชยุ น้ำส้มสายชู และน้ำเชื่อมในภาชนะที่มีฝาปิด ถ้าไม่ใช่ซิงเจอร์แกนิกให้ปกปิดก่อน ชุดใส่น้ำหมัก จากนั้นใส่เห็ดและคลุกเคล้าให้ทั่ว ทิ้งไว้อย่างน้อย 1 ชั่วโมง แต่ถ้าให้ดีที่สุดคือหมักทิ้งไว้ 1 คืน

2. สำหรับข้าว จะดีมากถ้าใช้ข้าวที่แช่ค้างคืนในตู้เย็น 1 วัน เพราะเนื้อจะแห้ง ปอกเปลือกและสับแครอตเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วหั่นเต้าหู้รมควันเป็นชิ้นบางๆ

3. สำหรับไข่เจียว ผสมแป้งถั่วลูกไก่กับแป้งข้าวโพดในซาม ใส่อีสต์ กระเทียม หอมแห้ง ผงขมิ้น และเกลือลงไป ตามด้วยครีมถั่วเหลืองกับน้ำเปล่า ตีส่วนผสม

ทั้งหมดให้เข้ากัน ตั้งน้ำมันในกระทะด้วยไฟปานกลาง-สูง เทส่วนผสมลงไปแล้วทิ้งไว้จนสุกประมาณ 4 นาที กลับด้านไข่เจียวในนาทีสุดท้าย จากนั้นทิ้งไว้ให้เย็นและหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ

4. ใส่น้ำมันพืชลงในกระทะที่ไฟปานกลาง และผัดหัวหอมกับแครอต 7 นาที พอสุกตักใส่ซามแล้วพักไว้เพื่อใช้กระทะผัดข้าวต่อ

5. นำเห็ดหมักมาเสียบไม้แล้วทอดในกระทะ กลับแต่ละด้านให้สุกด้วยความร้อนปานกลางประมาณ 10 นาที

6. ผัดข้าวกับน้ำมันงาและโชยุที่เหลือด้วยไฟปานกลางประมาณ 2-3 นาที ใส่ผักที่เตรียมไว้ คลุกเคล้าให้เข้ากันและตั้งทิ้งไว้บนไฟอ่อน 5 นาที แค่นี้ก็พร้อมเสิร์ฟ!



A PLATE HIGH IN VITAMINS

งานวิตามินสูง Plate High in Vitamins หากเน้นโภชนาการเมนูมีสีสันด้วยสูตรที่ไม่เหมือนใคร งานนี้อร่อยล้ำอย่างน่าเหลือเชื่อ

Prepare: 10 นาที / ใช้เวลาปรุง 1 ชั่วโมง 5 นาที / สำหรับ 1 ที่

Key Ingredients: มันเทศ 2 หัว / บร็อกโคลี่สด 250 กรัม / แป้งถั่วลูกไก่ ปรุงสุก 200 กรัม / กระเทียม 1 กลีบ / ชิงสด 1 ชม. / ผงขมิ้น 1/8 ช้อนชา /

เมล็ดพืชมังคุด / พาร์สลีย์สด / น้ำมันมะกอก 1 ช้อนโต๊ะ / เกลือ / พริกไทย สำหรับซอส เนยถั่ว 2 ช้อนโต๊ะ / โขย Tamar 1 ช้อนโต๊ะ / น้ำส้ม 3 ช้อนโต๊ะ

How To:

1. อุ่นเตาอบที่ระดับความร้อน 200 องศาเซลเซียส
2. ท่อมันเทศด้วยอะลูมิเนียมฟอยล์แล้วนำไปโอบในเตาอบประมาณ 1 ชั่วโมงจนสุกหรือใช้มีดจิ้มเข้าเนื้อได้โดยง่าย
3. ระหว่างอบมันเทศ หั่นบร็อกโคลี่เป็นดอกและนำไปนึ่ง

4. ตั้งน้ำมันมะกอกในกระทะด้วยไฟปานกลาง ใส่แป้งถั่วลูกไก่ กระเทียมบอบ ทั้งกลีบและชิงสดขูดลงไป ทิ้งไว้ 10 นาที จนเป็นสีน้ำตาล ตอนท้ายใส่ผงขมิ้น เกลือ และพริกไทย

5. เตรียมซอสด้วยกรุลละลายเนยถั่วใน โขยผสมน้ำส้ม เติมน้ำนิดหน่อยถ้าซอสข้นเหนียวจนเกินไป
6. หั่นครึ่งมันเทศแล้ววางในจาน ตามด้วย บร็อกโคลี่นึ่ง แป้งถั่วลูกไก่ทอด และซอสโรยหน้า ตกแต่งด้วยเมล็ดพืชมังคุดกับ ใบพาร์สลีย์

A GREEN SMOOTHIES

กรีนสมูทตี้ กรีนสมูทตี้ดีเลิศสำหรับการ
การบустหุ่นและสุขภาพ! สดชื่นและ
ดับกระหาย ฉันทชอบดื่มเพื่อเพิ่มพลัง

Prepare: 5 นาที / สำหรับ 1 ที่

Key Ingredients: ผักโขมสด 30 กรัม /
แตงกวาหรือสับปะรด 100 กรัม /
อินทผลัมอบแห้ง 2 เม็ด / กัลยหรือ
มะม่วงแช่แข็ง 100 กรัม / นมจากพืชเย็น
150 มล. / น้ำแข็ง 4 ก้อน / น้ำมะนาว
1 ช้อนโต๊ะ / ตัวเลือก: โปรตีนเมล็ดถั่ว
1 ช้อนชา

How To:

ใส่ผักผลไม้หั่นหยาบลงในโถปั่น เติมนม
จากพืช น้ำแข็ง และน้ำมะนาว พร้อมด้วย
ผงโปรตีนถั่วมี ใช้เวลานับเพื่อให้เท็กซ์เจอร์
เนียนนุ่มมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

day 16
I Get a Skinful of Vitamins

lips

เครื่องปั่นต้องตั้งกำลังที่ไม่แรง สามารถใส่เมล็ดไซรัปแทนอินทผลัมได้ และถ้ามี
กากผักโขมหลงเหลืออยู่ก็กรองด้วยกระชอนเพื่อให้เนื้อสมูทตี้เนียนนุ่มมากขึ้น หรือ
หากไม่คุ้นกับสมูทตี้สีเขียว แนะนำให้ใช้สับปะรดแทนแตงกวาเพื่อรสหวานกลมกล่อม
วิธีแช่แข็งกล้วยทำได้ง่ายๆ เพียงแค่ปอกเปลือกแล้วหั่นชิ้นใหญ่ก่อนใส่ในถุงสำหรับ
แช่แข็ง หรือกล่องที่มีฝาปิดสนิท ควรเอากล้วยออกจากฟริชเชอร์อย่างน้อย 2 ชั่วโมง
ก่อนปั่น ซึ่งกล้วยแช่แข็งจะช่วยเพิ่มความสดชื่นให้แก่สมูทตี้

PEACH & GREEN BEAN PLANCHA

พืชและถั่วแขกย่าง กระเทียมเหล็กร้อนกับจัน คือเรื่องราวแห่งความรัก! การปรุงอาหารบนกระทะร้อนช่วยให้ผักอย่างสีเขียว แม้จะเกรียมเป็นสีคาราเมลนิดๆก็ยังคงความสดกรอบ สูตรนี้เปิดโอกาสให้ค้นพบวิธีย่างถั่วแขกให้อร่อยไร้ที่ติ

Prepare: 15 นาที / ใช้เวลาปรุง 15 นาที / สำหรับ 2 ที่

Key Ingredients: ถั่วแขก 400 กรัม / พืชแบบห่าม 1 ลูก / เต้าหู้รมควัน

100 กรัม / กระเทียม 1 กลีบ / โรสแมรี่สด 1 ช้อนโต๊ะ / น้ำมันพืช 3 ช้อนโต๊ะ / ตัวเลือก: พริกสด 1 เม็ดเล็ก
ส่วนผสมซอส โชยุ Tamar 1 ช้อนโต๊ะ / น้ำส้มบัลซามิก 1 ช้อนโต๊ะ / น้ำเปล่า 2 ช้อนโต๊ะ / น้ำเชื่อม Maple Agave หรือ Coco Syrup 1 ช้อนชา / เกลือ

How To:

1. เด็ดขั้วถั่วแขกออกแล้วหั่นเป็นท่อนยาว 4 ซม. หั่นเต้าหู้รมควันเป็นลูกเต๋ารูปขนาด 1 ซม. ส่วนพืชหั่นเป็นชิ้นประมาณ 3 ซม. จากนั้นสับพริกและกระเทียม

2. ผสมซอส โดยนำโชยุ น้ำส้มบัลซามิก น้ำเปล่า น้ำเชื่อม และเกลือลงในชามใบเล็ก
3. อุ่นเตาให้ร้อนด้วยไฟปานกลาง-แรง เทน้ำมันและรอให้กระทะเหล็กร้อนได้ที่ จึงใส่ถั่วแขกลงไป ใช้เวลาประมาณ 7 นาที โดยหมั่นผัดและย่างทิ้งไว้ จากนั้นย่างพืช 3 นาทีแล้วลดไฟให้เบาลงระดับปานกลาง ใส่เต้าหู้รมควัน กระเทียม พริก และโรสแมรี่ลงไป ผัดต่ออีก 5 นาที
4. ขั้นตอนสุดท้าย ใส่ซอสที่ผสมไว้แล้ว คลุกเคล้าให้ทั่ว เสิร์ฟร้อนๆพร้อมเครื่องเคียงประเภทแป้งตามชอบและผักสลัด

THE MERINGUE LEMON PIE

เลมอนพายเมอแรงก์ ขนมหวานที่ยากจะจินตนาการสำหรับวีแกน แน่หนอนว่าทุกสิ่งย่อมเป็นไปได้

Prepare: 25 นาที / แขน่เย็น 3 ชั่วโมง / สำหรับ 8 ที่

Key Ingredients:

ส่วนผสมแป้งพาย แป้งสาลี T55 250 กรัม / ผงอัลมอนต์ 75 กรัม / น้ำตาลทรายแดง 100 กรัม / เกลือ 1 หยิบมือ / มาร์การีน 100 กรัม / น้ำเปล่า 90 มล.

ส่วนผสมเลมอนเคิร์ด น้ำมะนาว 310 มล. (เลมอน 5-6 ลูก) / ผิวมะนาว / มาร์การีน 150 กรัม / น้ำตาลทรายแดง 200 กรัม / แป้งข้าวโพด 50 กรัม / นมจากพืช 200 มล. / ผงขมิ้น 1 หยิบมือ

How To:

1. อุ่นเตาอบที่ระดับความร้อน 180 องศาเซลเซียส
2. ผสมแป้ง ผงอัลมอนต์ น้ำตาลทรายแดง และเกลือเข้าด้วยกัน แล้วคลุกเคล้ากับ มาร์การีน เติมน้ำเปล่าแล้วนวดจนแป้งจับตัวเป็นก้อนเหนียว จากนั้นหุ้มด้วยฟิล์มแล้วนำไปพักไว้ในตู้เย็น 30-60 นาที เสร็จแล้วค่อยๆ ริดแป้งให้เป็นแผ่นบนกระดาษไขที่โรยแป้งไว้จนทั่ว แล้ววางแผ่นแป้งลงในพิมพ์ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 30 ซม. ที่หามาร์การีนและแป้งไว้ ใช้ส้อมจิ้มให้ทั่ว นำไปอบ 12-20 นาที
3. ทำเลมอนเคิร์ด คั้นน้ำมะนาว เทใส่ในหม้อพร้อมผิวมะนาว มาร์การีน และน้ำตาล ตั้งไฟแรงเพื่อให้มาร์การีนและน้ำตาลละลายตามด้วยแป้งข้าวโพด นมจากพืช พอส่วนผสมร้อนและรวมตัวเป็นเนื้อเดียวกันให้เติมผงขมิ้นและเคี้ยวจนส่วนผสมเนียนด้วยไฟปานกลาง
4. เทเลมอนเคิร์ดลงบนแป้งพาย ทิ้งไว้ในตู้เย็น จากนั้นนำไปแช่ในตู้เย็นจนกระทั่งไส้พายจับตัวแข็ง ซึ่งจะใช้เวลาน้อยกว่า 2 ชั่วโมง ในขณะที่เคี้ยวก็แช่ควาฟาบาหรือส่วนผสมของน้ำและถั่วที่ใช้แทนไข่ในตู้เย็นด้วย
5. ตีอะควาฟาบาด้วยเครื่องตีไฟฟ้า เมื่อส่วนผสมขึ้นเป็นฟองก็ใส่น้ำตาลทรายแดงและตีต่อจนเป็นเนื้อโฟม ต้องแน่ใจว่าส่วนผสมเนียนแน่นเป็นเนื้อเดียวกันจริงๆ ถึงจะดีใส่ถุงสำหรับบีบครีม และบีบเป็นรูปทรงเมอแรงก์ดอกเล็กๆ บนเลมอนเคิร์ดที่สำคัญต้องใช้ความเร็วในการแต่งหน้าทาร์ต เพราะยิ่งส่วนผสมอุ่นขึ้นหน้าเมอแรงก์ก็จะยิ่งหนา
6. ใช้เครื่องฟั่นไฟลนหน้าเมอแรงก์เสร็จแล้วนำทาร์ตไปแช่เย็นสักพักก่อนตัดเสิร์ฟ สูตรนี้สามารถเก็บไว้ในตู้เย็นได้ 2 วัน



day 26
Discovery New Technics



What about Becoming a Vegan in 30 Days?

จุดเริ่มต้นในปี 2012 เมื่อ Marion Lagardette นักเรียนมัธยมปลายตระหนักถึงการใช้แรงงานและเบียดเบียนสัตว์ จึงตัดสินใจผันตัวเป็นมังสวิรัต หลังจากนั้นเธอก็เรียนรู้วิธีการทำอาหารพืชสูงจนได้เห็นถึงพรสวรรค์และความคิดสร้างสรรค์ ต่อมาในปี 2015 มารีย์นได้เปิดบล็อกแรกชื่อ 'lapeliteokara' และประสบความสำเร็จกับคอนเซ็ปต์เมนูมังสวิรัตสูตรไดเอต โดยจัดเป็นไลฟ์สไตล์ที่เคารพต่อธรรมชาติและเพื่อนมนุษย์ ส่วนในผลงานหนังสือเล่มใหม่ '30 days to become a vegan' (สำนักพิมพ์ Solar) เธอนำเสนอคู่มือการเป็นมังสวิรัตในชีวิตประจำวันผ่านสูตรอาหาร 60 สูตรง่ายๆ รวมถึงหลากหลายทิปส์ที่ช่วยเราเลือกเครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ในครัวเรือน เสื้อผ้า... "ไม่มีตัวเลือกมากนักสำหรับชาวมังสวิรัต" เธอกล่าวว่า "ไอเดียคือไม่ใช่การเขย่าวงให้เกิดสิ่งใหม่ในพริบตา แต่เป็นการปรับเปลี่ยนค่อยเป็นค่อยไป มันเป็นแค่จุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงที่ต้องเผชิญ" ■ แปลและเรียบเรียง: Nawida Fourré Tantakosai

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

<http://libapp.rmutp.ac.th/newBook/?cat=10>

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

