กินดีๆ ที่ระยอง

คู่มือกิจกรรมและผลิตภัณฑ์สร้างเสริมสุขภาพ

สารบัญ

3 - 5 รู้จักเมืองระยอง

6 - 12 เส้นทางที่ 1
เที่ยวแหล่งสุขภาพดี ๆ
ชิมอาหารสมุนไพรเมืองระยอง

13 - 20 เส้นทางที่ 2
ชิมสำรับกับข้าวชาวระยอง

21 - 28 เส้นทางที่ 3
มื้อเช้าถึงมื้อเย็นของคนระยอง

29 - 34 เส้นทางที่ 4
ชิมอาหารทะเลสด ๆ
รสชาติระยองแท้ ๆ

35 - 40 เส้นทางที่ 5
ของกิน ของฝากดี ๆ ที่ระยอง

41 - 47 ข้อมูลจำเป็นในการเดินทาง

ผู้จัดทำ

บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)
สายงานสื่อสารองค์กร
และกิจการเพื่อสังคม
555 ถนนวิภาวดีรังสิต จตุจักร
กรุงเทพฯ 10900
www.pttplc.com

ISBN : 978-974-582-097-5

จัดทำข้อมูล ออกแบบ และดำเนินการผลิต
บริษัท แปลน โมทีฟ จำกัด

สวัสดีครับ พวกเราผู้ใหญ่ใจดี จากกลุ่ม ปตท.

ขออาสาพาเที่ยวเมืองระยอง แม้ไม่ได้เกิดที่นี่ แต่แผ่นดินระยองคือถิ่นฐานการงานซึ่งเป็นเหมือนบ้านที่สองของพวกเรา ความผูกพันอันเนิ่นนาน ทำให้พวกเรารู้สึกว่าเราคือชาวระยองคนหนึ่ง และเรายินดีปรีดาที่จะนำเสนอเรื่องราวดีๆ ของจังหวัดนี้ ทั้งแหล่งท่องเที่ยวดีๆ แหล่งอาหารของกินดีๆ ที่จะทำให้นักท่องเที่ยวทุกท่านได้รับประสบการณ์ดีๆ ที่คุ้มค่า คุณจะรู้ว่าระยองมีอะไรดีๆ ให้ชื่นชมมากมาย

ก่อนอื่นอยากบอกเล่าให้ทุกท่านรู้จักระยองมากขึ้น หลายคนอาจทราบแค่ว่าระยองเป็นเมืองชายทะเล มีสวนผลไม้หลายชนิด คนระยองชอบพูดลงท้ายว่าฮิ แต่จริงๆแล้วระยองมีมากกว่านั้นครับ เพราะระยองเป็นเมืองเก่าแก่ สันนิษฐานว่าสร้างตั้งแต่สมัยขอม ราว พ.ศ.1500 เรียกว่าเป็นเมืองขอมสร้าง เพราะมีการค้นพบหลักฐานโบราณคดีเทวรูปหินทราย ซากหินศิลาสลักศิลปะขอมโบราณ ดูค่าย และซากศิลาแลงแบบขอม ต่อมาในช่วงปลายกรุงศรีอยุธยา ระยองจึงเป็นฐานกำลังกู้ชาติ เป็นหนึ่งในหัวเมืองชายทะเลภาคตะวันออกในเส้นทางเดินทัพพระเจ้าตาก ที่นำไพร่พลตีฝ่าวงล้อมพม่าหนีออกจากกรุงศรีอยุธยา มุ่งหน้าสู่ตะวันออก หยุดพักไพร่พลที่วัดลุ่มมหาชัยชุมพล และตั้งตนเป็น "เจ้าตากสิน" ที่เมืองระยองนี่เอง

ก๋วยเตี๋ยวเป็ด
ใกล้สี่แยกบ้างฉาง เป็นก๋วยเตี๋ยวเก่าแก่ที่ได้รับความนิยมมาตั้งแต่ในอดีต อาหารรสชาติดี และราคายุติธรรม คนขายเป็นกันเอง

ดร.ไพรินทร์ ชูโชติถาวร
รองกรรมการผู้จัดการใหญ่
หน่วยธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่น
บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

" ก๋วยเตี๋ยวปลาหมึกสดๆ ร้านแหลมเจริญซีฟู้ด มีจานเด็ดคือ ปลากะพงทอดกลิ่นน้ำปลา ก๋วยเตี๋ยวต้มยำน่าทาน ก็มีหลายเมนูอร่อยไม่แพ้กัน สำหรับก๋วยเตี๋ยวอร่อยๆ ต้อง ก๋วยเตี๋ยวเป็ดบ้านฉาง และ ก๋วยเตี๋ยวปูมาบตาพุด "

นายเพิ่มศักดิ์ ชีววัฒนานนท์
รองกรรมการผู้จัดการใหญ่หน่วยธุรกิจก๊าซธรรมชาติ
บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

" ร้านใจใจซีฟู้ด อยู่ที่บริเวณแหลมแม่พิมพ์ เมนูอร่อยคือเมี่ยงปลาหมึกซีอิ๊ว เย็นตาโฟผัดพริกไทยดำ ของฝากที่ควรซื้อกลับคือ ผลไม้ ที่มีชื่อเสียงมากคือทุเรียนกับมังคุด สามารถแวะซื้อได้ตามตลาดหรือสวนของเกษตรกรโดยตรง "

นายชายน้อย เผื่อนโกสุม
ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่
บริษัท ปตท. อะโรเมติกส์ และการกลั่น จำกัด (มหาชน)

" ผมขอแนะนำ ร้านหาดแสงจันทร์ซีฟู้ด อยู่ติดหาดแสงจันทร์ อร่อยทั้งอาหารทะเลสดๆ และอาหารพื้นถิ่น แล้วอย่าลืมแวะซื้อของฝากที่ ตลาดบ้านเพ ที่มีสินค้าพื้นเมือง ผลิตภัณฑ์จากอาหารทะเล เช่น กะปิ น้ำปลา กุ้งแห้ง ปลาหมึก "

นายวีรศักดิ์ โฆสิตไพศาล
กรรมการผู้จัดการใหญ่
บริษัท ปตท. เคมิคอล จำกัด (มหาชน)

รู้จักเมืองระยอง

ระยอง
มีพื้นที่กว่า 2ล้านไร่

ชลบุรี

อ.ปลวกแดง

ไปชลบุรี

36

3138

อ.นิคมพัฒนา

3471

สวนสมุนไพรสมเด็จพระเทพฯ

อ.บ้านค่าย

3191

หนังใหญ่วัดดอน

วัดบ้านแลง

อ.บ้านฉาง

3

ไป อ.สัตหีบ

อ.เมือง

นิคมอุตสาหกรรมมาบตาพุด

พระเจดีย์กลางน้ำ

อ่าวไทย

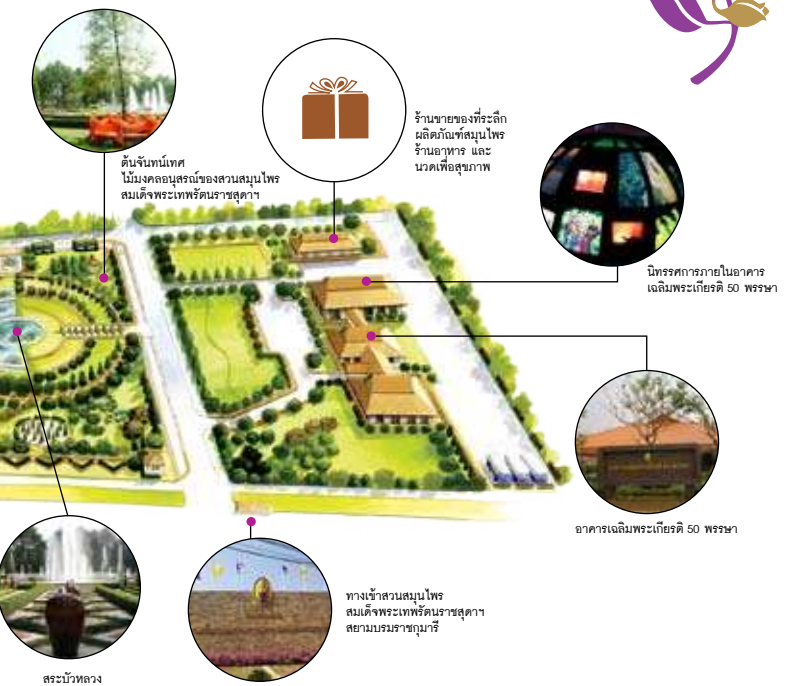
พื้นที่กว้างใหญ่กว่า 2 ล้านไร่ของระยอง มีทั้งภูเขา ที่ราบ และชายฝั่งทะเล ทำให้ระยองเป็นทั้งเมืองแห่งผลไม้ และแหล่งประมงน้ำเค็มสำคัญของประเทศ อีกทั้งเป็นเป็นศูนย์กลางอุตสาหกรรมชั้นแนวหน้า ระยองจึงเป็นเมืองท่องเที่ยวที่มีหลากสีสัน ทั้งธรรมชาติป่าเขา หาดทรายชายทะเล หมู่เกาะน้อยใหญ่ อาหารทะเลสดใหม่ ผลไม้รสดี ของกินของฝากมากมาย วัดวาอารามงดงาม วิถีชีวิตผู้คนที่น่าสนใจ อากาศก็เย็นสบายตลอดปีเหมาะแก่การท่องเที่ยวพักผ่อน ...รู้จักระยองมากขึ้นแล้ว อย่ารอช้า แพ็คกระเป๋า มุ่งหน้าสู่ระยองกันเลยครับ ขากลับอาจหนักหน่องนะครับ เพราะรับประสบการณ์ดีๆ กลับไปมากมาย...จินดีต้อนรับสู่ระยองจ้ะ

เที่ยวแหล่งสุขภาพดีฯ

ชิมอาหารสมุนไพรเมืองระยอง

สวนสมุนไพร สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จุดต้อนรับนักท่องเที่ยวสู่เมืองระยอง

สวนสมุนไพรสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ ตั้งอยู่ในบริเวณศูนย์บำรุงรักษาและบ้านพักพนักงานบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) บนทางหลวงหมายเลข 3191 ตำบลมาบข่า อำเภอนิคมพัฒนา จังหวัดระยอง จัดตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2527-2528 บนเนื้อที่ประมาณ 60 ไร่ โดยรวบรวมสมุนไพรพันธุ์ต่างๆ มาปลูกไว้เป็นจำนวนมาก จนกลายเป็นแหล่งรวมสมุนไพรและศูนย์รวบรวมความรู้ งานวิจัยทดลองเรื่องสมุนไพรที่มีความสมบูรณ์มากที่สุดแห่งหนึ่ง เปิดให้เข้าชมฟรี ตั้งแต่วันอังคาร-วันอาทิตย์ เวลา 09.00-16.00 น. (หยุดวันจันทร์) ผู้ที่สนใจเข้าชมเป็นหมู่คณะติดต่อได้ที่ฝ่ายประชาสัมพันธ์โครงการสวนสมุนไพรฯ โทร. 0-3891-5213-5 โทรสาร 0-3891-5216



สวนสมุนไพรสมเด็จพระเทพฯ สร้างขึ้นภายใต้แนวคิด มิติการเรียนรู้ด้านสมุนไพรอย่างสนุกสนาน นักท่องเที่ยวจะได้รับทั้งความรู้และความเพลิดเพลินจากการนั่งรถ NGV ชมสวนสมุนไพร ตื่นตาตื่นใจกับสมุนไพรนับร้อยๆ ชนิด โดยมีมัคคุเทศก์บรรยายและนำชมตลอดเส้นทาง ใช้เวลาประมาณ 30 นาที หรือจะเลือกเช่าจักรยานขี่ออกกำลังกาย ชมวิวทิวทัศน์ ท่ามกลางบรรยากาศร่มรื่น ชมนิทรรศการความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรผ่านสื่อหลายรูปแบบในอาคารเฉลิมพระเกียรติ 50 พรรษา ถ้าเหนื่อย เมื่อย หิว ก็มีร้านอาหาร เครื่องดื่ม ร้านนวดเพื่อสุขภาพให้บริการ ลองชิมข้าวมันไก่ ขนมจีน รสเยี่ยม จิบเครื่องดื่มสมุนไพร แสนชื่นใจ นวดผ่อนคลายความเมื่อยล้า เติมพลังกันแล้วก็อย่าลืมแวะเข้าไปเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ของกินของใช้เพื่อสุขภาพในร้านขายของที่ระลึก หรือจะหิ้วสมุนไพรสักต้นกลับไปปลูกที่บ้านก็ได้

มาระยองครั้งใด อย่าลืมแวะเที่ยวสวนสมุนไพรสมเด็จพระเทพฯ ...สนุกกับการเรียนรู้ที่ไม่สิ้นสุด อิ่มอร่อยกับอาหารของกินของฝากเพื่อสุขภาพ

แหล่งท่องเที่ยว กับ กิจกรรมที่ 1
1 ศูนย์ศึกษาการพัฒนาอันเนื่องมาจากพระราชดำริบ้านตาอง
2 พิพิธภัณฑ์ชุมชนบ้านหนองใหญ่
3 พิพิธภัณฑ์ชุมชนบ้านตาอง
4 วัดบ้านตาอง
N
ทล.3
ทล.3
ทล.3

ตลาดนัดดีๆ

ทุกวันเสาร์สัปดาห์แรกของเดือน จะมีตลาดนัดดีๆ ที่สวนสมุนไพรฯ อาจจะเรียกว่าเป็น "ตลาดนัดสีเขียว" (Green Market) ก็ได้ เพราะชุมชนท้องถิ่นในจังหวัดระยองและจังหวัดใกล้เคียง จะนำผลิตผลและสินค้าปลอดสารพิษมาออกร้านจำหน่าย ให้นักท่องเที่ยวได้เลือกซื้อหาสินค้าที่ปลอดภัย เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นสินค้าเกษตร ผักผลไม้ปลอดสารพิษตามฤดูกาล สินค้าสมุนไพร สินค้าเพื่อสุขภาพ สินค้าหัตถกรรมเอกลักษณ์ระยอง และศิลปะประดิษฐ์จากชุมชนโดยตรง นอกจากนี้ยังได้สาระความรู้จากการตรวจสุขภาพฟรี พร้อมวินิจฉัยโรคจากหน่วยงานแพทย์แผนไทย บริการนวดแผนไทย หรือจะเข้าอบรมคอร์สต่างๆ เช่น การทำสบู่แฟนซี การพับกระดาษแบบญี่ปุ่น ฯลฯ ร่วมสมทบทุนประมูลสินค้ามอบเป็นของขวัญให้มูลนิธิเพื่อการกุศล ชมภาพยนตร์เยาวชน พักผ่อนร่วมกันทั้งครอบครัว...*เป็นตลาดนัดดีๆ ที่ไม่ควรพลาดจริงๆ*

ร้านขายของดีฯ

ร้านขายของที่ระลึกภายในสวนสมุนไพรฯ มีผลิตภัณฑ์และสินค้าเพื่อสุขภาพจากชุมชนต่างๆ ในจังหวัดระยองและจากที่อื่นๆ มากมายให้เลือกซื้อหาทั้งของกินของใช้ อาทิเช่น ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง กะปิ น้ำปลา อาหารทะเลแปรรูป ผลไม้แปรรูป ชาสมุนไพร ยาหม่องน้ำสมุนไพร น้ำมันมะพร้าว แชมพูและสบู่สมุนไพร ยากันยุงสมุนไพร เครื่องจักสาน เสื้อสวยๆ ฯลฯ

ผลิตภัณฑ์ดีๆ จากชุมชนดีๆ...ที่ระลึก

หากเที่ยวตลาดนัดแล้วยังไม่จุใจ หรือเลือกซื้อผลิตภัณฑ์จากร้านขายของที่ระลึกแล้ว อยากเห็นกระบวนการทำจริงๆ อาจตามไปเที่ยวชมและอุดหนุนถึงแหล่งผลิตกันเลย มีชุมชนดีๆ หลายแห่งซึ่งอยู่ไม่ไกลจากสวนสมุนไพรฯ น่าสนใจไปเยี่ยมชม เช่น *ชุมชนบ้านคลองน้ำหู* ที่โด่งดังในเรื่องสมุนไพรว่านรากสามสิบ นำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์หลากหลาย *ชุมชนบ้านฉาง* แหล่งผลิตดินหอมชื่อดัง รวมทั้งผักปลอดสารพิษที่ชาวบ้านใช้ดินหอมและน้ำหมักชีวภาพที่ทำเอง ทำให้มั่นใจได้ในความปลอดภัย หรือจะไปชิมขนมจีนน้ำยา แกงไก่รสจัดจ้าน ดูการเผาถ่าน การทำน้ำมัน

ไบโอดีเซล ที่ *ชุมชนบ้านมาบชลูด* กิจกรรมต่างๆ ของชุมชนเหล่านี้มีลักษณะเป็นวิสาหกิจชุมชน ซึ่งเกิดจากความร่วมแรงร่วมใจของคนในชุมชน หน่วยงานราชการรวมทั้ง ปตท.ได้เข้าร่วมสนับสนุนกิจกรรมดีๆ เหล่านี้อย่างเต็มที่ สนใจไปเยี่ยมชมติดต่อประสานงานได้ที่ คุณโสรพ รองประธานชุมชนมาบชลูด โทร. 08 6825 4310

เมนูกินตามธาตุ

ร้านอาหารภายในสวนสมุนไพรฯ มีอาหารหลากหลายชนิดให้ลองชิม แต่ที่พลาดไม่ได้ คือ เมนูอาหารตามธาตุ ซึ่งนอกจากจะได้ลิ้มรสอาหารอร่อยๆ แล้ว ยังเหมาะสมกับธาตุเรือนของท่าน เสริมสร้างสุขภาพของตัวท่านเองอีกด้วย สามารถตรวจสอบธาตุเจ้าเรือนของตัวเองและเมนูอาหารตามธาตุเพิ่มเติมได้จากห้องนิทรรศการกินตามธาตุในอาคารเฉลิมพระเกียรติ

เมนูธาตุดิน ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำตก ข้าวคลุกกะปิ ผัดเผ็ดปลาดุกทอด แพนงหมูทอดมัน น้ำพริกอ่อง ผักสด ผักลวก ชะอมมะเขือชุบแป้งทอด ผัดเผ็ดหมูป่า เครื่องดื่ม ได้แก่ น้ำฟักทอง น้ำงาดำ น้ำแตงโม น้ำผลไม้รวม

เมนูธาตุน้ำ ก๋วยเตี๋ยวต้มยำน้ำใส น้ำพริกกะปิ น้ำพริกระกำ น้ำพริกไข่เค็ม น้ำพริกหนุ่ม ผักสด ผักลวก ปลาทู ชะอมมะเขือชุบแป้งทอด ยำไก่น้ำพริกเผา ยำหมูย่างใส่ตะไคร้มะม่วง ลาบหมู (ใส่พริกแห้งทอด) เครื่องดื่ม ได้แก่ น้ำมะขาม น้ำกระเจี๊ยบ น้ำส้ม

เมนูธาตุลม ขนมจีนแกงเขียวหวาน น้ำยากะทิ น้ำยาป่า ยำตะไคร้ ปลาราดพริกสามรส ไก่ทอดกระเทียมพริกไทย วุ้นเส้นขี้เมา ไก่ผัดขิงเห็ดหูหนู ต้มข่าไก่ พริกแห้งทอด เครื่องดื่ม ได้แก่ น้ำตะไคร้

เมนูธาตุไฟ ก๋วยเตี๋ยวน้ำ ห่อหมกใบยอ ต้มจืดผักกาดดองมะระ ต้มจืดมะระยัดไส้ ปลาหมึกผัดไข่เค็ม บวบผัดไข่ ผัดมะเขือยาว เต้าเจี้ยว เครื่องดื่ม ได้แก่ น้ำเม็ดบัวลูกเดือย น้ำเก๊กฮวย น้ำใบเตย

พืชผัก สมุนไพร นานาชนิด
คือวัตถุดิบชั้นดีของตำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองระยอง

● แหล่งกิน แหล่งของฝากดีๆ ในเส้นทางที่ 2

1 ร้านตำนานป่า	8 ตลาดเช้าแม่แดง	15 ร้านตุ่มแดง
2 ร้านร้อยป่า	9 ร้านป้ากลม (ถ.ยมจินดา)	16 ร้าน 29 steak
3 ร้านย่าสน	10 ร้านป้าจิ๋ว	17 ร้านเสี่ยวน่าฮวด
4 ร้านชายทะเล	11 ร้านแจ๋วรสเด็ด	18 ร้านสุดหาด
5 ร้านสุขสำราญ	12 ร้านระเบียงไทย	19 ร้านป้าศรี
6 ร้านร่มสน	13 ร้านสายชล	20 ร้านคำสิงห์โภชนา
7 ตลาดวัดตุ่ม	14 ร้านจีร่า ฮัท	21 ร้านชาวยอง

ชิมสำรับกับข้าว

ชาวระยอง

ระยอง ไม่ได้มีดีแค่อาหารทะเลสด ๆ รสชาติเยี่ยม แต่สภาพภูมิประเทศและพืชพรรณอันหลากหลายของเมืองระยอง ยังสร้างให้ผืนดินและแผ่นน้ำเป็นห้องครัวธรรมชาติขนาดใหญ่ แหล่งรวมวัตถุดิบชั้นดี ทั้งพืชผัก ผลไม้ สมุนไพร เครื่องเทศ กุ้ง หอย ปู ปลา ให้ชาวระยองนำมาปรุงอาหารอาหารจานอร่อยได้มากมายหลายชนิด สำรับกับข้าวของชาวระยองจึงบ่งบอกถึงความรุ่มรวยของทรัพย์ในดิน สินในน้ำ ที่รังสรรค์ขึ้นด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นกลายเป็นตำรับอาหารพื้นบ้านอันเลื่องชื่อ

เมนูอาหารพื้นถิ่นเมืองระยอง

มาเที่ยวระยองแล้ว ถ้าไม่ลองชิมเมนูอาหารพื้นถิ่นขึ้นชื่อ อาจถือว่ามาไม่ถึงเมืองระยองก็ว่าได้ เมนูเด่นที่เป็นเอกลักษณ์รู้จักกันทั่วไป ได้แก่ แกงหมูชะมวง แกงส้มหน่อไม้ดองไข่ปลาเรียวเชียว แกงป่าปลาเห็ดโคน แกงเผ็ดหน่อสับปะรด น้ำพริกระกำ น้ำพริกไข่ปู ร้านอาหารหลายแห่งในระยอง โดยเฉพาะร้านอาหารทะเลมักมีเมนูเหล่านี้แทรกอยู่ด้วย ส่วนของกินเล่นและขนมหวาน เช่น แจงลอน หรือจันลอน ขนมบอบแบบ หรือขนมนิ่มนวลข้าวเกรียบอ่อนน้ำจิ้ม หาชิมได้แถวตลาดเช้าตลาดเย็นหลายแห่ง

แกงหมูชะมวง อาหารขึ้นหน้าขึ้นตาเอกลักษณ์ของภาคตะวันออก รวมทั้งชาวระยอง ไม่ว่าจะเป็นงานบวช งานบุญเลี้ยงพระ งานมงคลต่างๆ หรือเมื่อมีการรวมญาติกันครั้งใด จะต้องมีแกงหมูชะมวงร่วมสำรับอยู่ด้วยแทบทุกครั้ง ใครที่เคยลองรับประทานแล้วคงจำได้ดีถึงรสชาติเค็มๆ หวานๆ เปรี้ยวๆ ผสานกับความมันของหมูสามชั้นชิ้นโต กลิ่นเครื่องแกงที่ซึมซาบเข้าเนื้อ แกงหมูชะมวงจึงเป็นเมนูโปรดของหลายคน ที่มาถึงระยองแล้ว ต้องหาโอกาสชิมให้ได้

แกงส้มหน่อไม้ดองไข่ปลาเรียวเชียว

อาหารขึ้นชื่ออีกอย่างของเมืองระยอง วิธีการปรุงเหมือนแกงส้มทั่วไป มีทั้งรสเปรี้ยว หวาน เค็ม แต่พิเศษที่ต้องนำไข่ปลาเรียวเชียวไปลวกหรือนึ่งให้สุกก่อน แล้วจึงนำใส่ลงในน้ำแกง ก็จะได้แกงส้มรสจัดจ้านเป็นที่ติดอกติดใจของหลายๆ คน

แกงป่าปลาเห็ดโคน

คนระยองชอบกินอาหารรสจัด จึงนิยมทำแกงป่ากินมากกว่าแกงกะทิ แกงป่าปลาเห็ดโคนเป็นอีกเมนูหนึ่งที่หาชิมได้ไม่ยาก เพราะปลาเห็ดโคนเป็นปลาที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น และมีให้กินทั้งปี วิธีทำก็เหมือนแกงป่าทั่วไป เพียงแต่ใส่ปลาเห็ดโคนแทนเนื้อสัตว์อื่นๆ และสิ่งสำคัญอยู่ที่ปลาต้องสด จะทำให้เนื้อไม่เละ ไม่มีกลิ่นคาว

แกงเผ็ดหน่อสับปะรด

เป็นผลผลิตจากไร่จากสวนอีกเมนูหนึ่ง เพราะระยองเป็นแหล่งปลูกสับปะรดแหล่งใหญ่ในภาคตะวันออก ชาวระยองนำหน่อสับปะรด ซึ่งเป็นส่วนยอดของผลสับปะรดมาปลอกเหลือแต่แกนสีขาวๆ ซอยเป็นแผ่นบางๆ ใส่แกงเผ็ดเนื้อวัวแทนผักชนิดอื่น ทำให้ได้แกงเผ็ดรสชาติเข้มข้นไม่เหมือนใคร

น้ำพริกระกำ-น้ำพริกไข่ปู

ระยองเป็นแหล่งปลูกระกำรสดี มีปูทะเล ปูม้า สดๆ รสชาติเยี่ยม อีกทั้งกะปิน้ำปลาชั้นดี ด้วยวัตถุดิบคุณภาพดีเหล่านี้ชาวระยองนำมาปรุงตำรับน้ำพริกรสเด็ดแกล้มด้วยผักสด เช่น แตงกวา มะเขือเปราะ กระชายอ่อน ขมิ้นขาว ฯลฯ

แมงกะพรุนดองจิ้มน้ำจิ้ม

อาหารยอดนิยมจากทะเลอีกอย่างหนึ่งของคนท้องถิ่น แหล่งจับแมงกะพรุนแหล่งใหญ่อยู่ที่ปากน้ำประแสร์ ชาวบ้านจะนำแมงกะพรุนมาหมักกับเปลือกต้นอินทรีย์ กินกับน้ำพริกถั่ว (คล้ายน้ำจิ้มเต้าหู้ทอด) เป็นของกินเล่นหรือกับข้าวก็ได้

แจงลอน - จันลอน

ของกินเล่นตำรับชาวระยองที่ได้รับความนิยมจากทั้งคนท้องถิ่นและนักท่องเที่ยวด้วยรสชาติกลมกล่อมที่บ้างก็ว่าเหมือนห่อหมก บ้างก็ว่าเหมือนทอดมัน โดยชาวระยองนำเนื้อปลาทะเลมาขูดคลุกเคล้ากับเครื่องแกง เนื้อมะพร้าวปน ปั้นเป็นลูกเล็กๆ เสียบไม้ นำไปปิ้งส่งกลิ่นหอมจนหลายคนอดใจไม่ไหว

ข้าวเกรียบอ่อนน้ำจิ้ม

จะเรียกว่าเป็นทั้งของกินเล่นและขนมหวานก็ได้ เพราะมีทั้งแบบเค็มที่ทำจากแป้งข้าวเจ้า วิธีทำคล้ายข้าวเกรียบปากหม้อ แต่แผ่นโตและหนากว่า ม้วนเป็นท่อนกลมๆ เวลาจะกินก็จิ้มกับน้ำจิ้มพริกตำใส่กุ้งแห้งป่น รสออกเปรี้ยว เค็ม หวาน และอีกแบบหนึ่งเป็นแบบหวาน ไส้ด้านในทำจากมะพร้าวคลุกน้ำตาลและงาดั่ว

ขนมนิ่มนวล / ขนมบอบแบบ

ขนมหวานพื้นถิ่นของชาวระยองจัดเป็นขนมไทยที่หาทานได้ยาก ลักษณะคล้ายขนมถั่วแปบ แต่ตัวแป้งโรยด้วยผงแป้งบางๆ ทำให้มีสีขาวนวล ข้างในมีไส้ทำด้วยมะพร้าว น้ำตาล รสชาติกลมกล่อมหอมหวานนิ่มนวลสมชื่อ

ชิมอาหารป่าเมืองระยอง

นอกเหนือจากอาหารทะเล อาหารพื้นถิ่นแล้ว หากมีโอกาสขอแนะนำให้ลองชิมอาหารป่ารสจัดจ้านของเมืองระยอง หาชิมได้ตามร้านอาหารหลายแห่ง เช่น *ร้านตำนานป่า* อยู่แถว ๆ บ้านเพ บนถนนสุขุมวิท เป็นอีกร้านหนึ่งที่ได้รับการกล่าวขวัญถึงอย่างกว้างขวาง ด้วยความโดดเด่นของบรรยากาศร้าน ที่ราวกับรับประทานอาหารอยู่ท่ามกลางผืนป่าที่ร่มรื่นด้วยต้นไม้น้อยใหญ่ น้ำตก บึงน้ำ ลำธาร ที่สร้างได้เหมือนธรรมชาติมาก ประกอบกับอาหารป่าอร่อย ๆ ทำให้เป็นร้านโปรดของ

หลายคน เมนูเด่นได้แก่นกกระจอกเทศผัดพริกไทยดำ *ร้านร้อยป่า* อีกร้านหนึ่งที่มีเมนูอาหารป่าอร่อย ๆ มากมาย ราคาไม่แพง บรรยากาศเหมือนอยู่ในสวนป่าเช่นกัน เมนูเด่น ได้แก่ นกกระจอกเทศผัดพริกไทยดำจระเข้ทอดกระเทียม กวางผัดเผ็ด ส่วนใครที่ไปเที่ยวสวนผลไม้แถวอำเภอบ้านค่าย ที่ *ร้านย่าสน* มีอาหารโบราณที่หาทานได้ยาก คือ ข้าวกาบหมาก

แหล่งกินแนะนำ

อำเภอบ้านฉาง

ร้านชายทะเล ถนนเลียบชายหาดพลา

โทร. 0-3863-0754

เมนูแนะนำ แกงส้มไข่ปลาเรียวเซียว

ร้านสุขสำราญ ถนนเลียบชายหาดพลา

โทร. 0-3863-0453

เมนูแนะนำ แกงส้มไข่ปลาเรียวเซียว

ร้านร่มสน ถนนเลียบชายหาดพยูน

โทร. 0-3863-0194, 0-3880-1176

เมนูแนะนำ น้ำพริกไข่ปู ยำปลาข้าวสาร

อำเภอบ้านค่าย

ร้านย่าสน ตำบลชากกอไผ่

เมนูแนะนำ ข้าวกาบหมาก ไก่คั่วเกลือ ต้มยำไข่อ่อน

อำเภอเมือง

ตลาดวัดลุ่ม ตรงข้ามวัดลุ่มมหาชัยชุมพล มีอาหารของกินคาวหวานให้เลือกมากมาย มีขนมบอบแบบ/ขนมนิ่มนวลขาย

ตลาดเช้าแม่แดง ตรงข้ามโรงพยาบาลระยอง มีขนมบอบแบบ ขนมนิ่มนวล ข้าวเกรียบอ่อน ข้าวเกรียบปากหม้อ ขนมหวานอื่นๆ อีกหลายชนิด

ร้านป้ากลม ถนนยมจินดา มีกาแฟโบราณ ขนมบอบแบบ/ขนมนิ่มนวล ข้าวเกรียบอ่อน จิ้มน้ำจิ้ม

ร้านป้าจิ๋ว ถนนสายบน บ้านเพ โทร. 0-3865-1457
เมนูแนะนำ ห่อหมกปลาอินทรี ปลาอินทรีผัดพริกแกง

ร้านแจ๋วรสเด็ด ชายทะเลหนองแฟบ
โทร. 0-3868-3581-2
เมนูแนะนำ แกงส้มไข่ปลาเรียวเซียว แกงป่าปลาเห็ดโคน น้ำพริกไข่ปู ห่อหมกทะเล

ร้านระเบียงไทย ถนนเลียบหาดแม่รำพึง
เมนูแนะนำ แกงหมูชะมวง ห่อหมกทะเลทอด น้ำพริกไข่ปู

ร้านสายชล บ้านเพ
เมนูแนะนำ แกงป่าปลาอินทรี

ร้านจีร่า ฮัท ถนนสุขุมวิท โทร. 0-3886-0878-9
เมนูแนะนำ แกงส้มไข่ปลาเรียวเซียว

ร้านตุ่มแดง ตัวเมืองระยอง
เมนูแนะนำ น้ำพริก อาหารพื้นบ้าน แกงป่ากระวาน แกงส้มไข่ปลาเรียวเซียว

ร้านตำนานป่า ถนนสุขุมวิท ตำบลเพ
โทร. 0-3865-2879, 0-3865-2883-4
เมนูแนะนำ นกกระจอกเทศผัดพริกไทยดำ และอาหารไทย อาหารพื้นบ้านตามสั่ง

ร้านครัวร้อยป่า ถนนมาบชะลูด-แหลมสน ทางเข้าเทศบาลมาบตาพุด โทร. 0-3868-3347
เมนูแนะนำ นกกระจอกเทศ ผัดพริกไทยดำ/ผัดฉ่า จระเข้ทอดกระเทียม/ผัดเผ็ด/ผัดฉ่า กบทอดกระเทียม กวางผัดเผ็ด ปลาไหลผัดฉ่า/ผัดเผ็ด และอาหารไทย อาหารพื้นบ้านตามสั่ง

ร้าน 29 STEAK ศูนย์การค้าสาย 4 ทางเข้าโรงแรมสตาร์
เมนูแนะนำ สเต็กนกกระจอกเทศ สเต็กจระเข้ นกกระจอกเทศผัดพริกไทยดำ

อำเภอแกลง

ร้านเสี่ยวน่ำฮวด ปากทางเข้าอำเภอแกลง
เมนูแนะนำ แกงป่า

ร้านสุดหาด ถนนเลียบชายหาดบ้านเพ-แหลมแม่พิมพ์
โทร. 0-3864-8132
เมนูแนะนำ แกงส้มไข่ปลาเรียวเซียว น้ำพริกไข่ปู

ร้านป้าศรี ถนนเลียบหาดแม่พิมพ์
มีอาหารพื้นบ้านตามสั่ง

ร้านคำสิงห์โภชนา ตำบลกร่ำ โทร. 0-3865-7685
มีอาหารพื้นบ้านตามสั่ง

ร้านขาวยอง ทางแยกไปบ้านแลง
มีอาหารพื้นบ้านตามสั่ง

อาหาร ของกิน อร่อย ๆ มากมาย
เลือกชิมได้ที่ตลาดเช้าตลาดเย็น และตลาดโต้รุ่ง

แหล่งกิน แหล่งของฝากดีๆ ในเส้นทางที่ 3
1 ตลาดแม่กลอง
2 ตลาดเก้าห้อง
3 ย่านบางหมากพิมพา
4 ร้านตั้งหุ่นเส็ง
5 ร้านขุยไต้ตลาดแม่กลอง
6 ร้านนัดดา ไก่ย่างเตาถ่าน
7 ร้านแม่ชวนชื่น
8 ร้านแม่ปุ้ย
9 ร้านน้ำตาลมะพร้าวเจ้าอร่อย
10 ร้านน้ำตาลมะพร้าวเจ้าเพียร
11 ตลาดไต้ตั้งหุ่นไม้ประกอบฉากตระลอง
12 ตลาดไต้ตั้งหุ่นบางน้อย
13 ร้านน้ำตาลมะพร้าวเจ้าเปี๊ยก
14 ร้านน้ำตาลมะพร้าวปู่
15 ร้านน้ำตาลมะพร้าวเจ้าเปี๊ยกใต้ถุนบ้านตลาดแม่กลอง
16 ร้านขนมครอก
17 ร้านคั่วถั่วลิสงสดๆ
18 ร้านน้ำตาลมะพร้าวเจ้าเกศคุณโกร
19 ร้านตลาดขนมเบื้องบางน้อย
20 ร้านขนมเข่งเจ้าเก่า
21 ตลาดไต้ตั้งหุ่นขนมครกโบราณ
แหล่งท่องเที่ยวและที่พัก
ตลาดแม่กลอง
ตลาดเก้าห้อง
ตลาดไต้ตั้งหุ่นบางน้อย
ตลาดไต้ตั้งหุ่นบางคนที
ตลาดไต้ตั้งหุ่นไม้ประกอบฉากตระลอ

มื้อเช้าถึงมื้อเย็น

ของคนระยอง

ถ้ามีโอกาสมาเที่ยวระยอง ลองมาตามรอยชาวระยองว่าในแต่ละวันตั้งแต่เช้าถึงเย็น คนระยองรับประทานอะไรกันบ้าง มีแหล่งของกินอร่อยๆ ที่ไหนมีเมนูเด็ดๆ อะไรบ้างเป็นแผนที่นำทางให้พวกเราได้ตามไปชิม

เบรกฟาสต์แบบคนระยอง

ตื่นแต่เช้าไปลองอาหารเช้าตามสไตล์คนระยอง หากอยู่ในตัวเมืองอาจเลือกไปเดินเที่ยวตลาดเช้า ดูผัก ผลไม้ ของทะเลสดๆ ที่ *ตลาดแม่แดง* (ตลาดเทศบาล 4) จิบกาแฟโบราณกับขนมหวานอร่อยๆ เช่น ขนมนิ่มนวล ขนมครก ข้าวเกรียบปากหม้อ ข้าวเหนียวกลอย ขนมชั้น ทองหยิบ ทองหยอด ฯลฯ หรือจะเลือกชิมโจ๊กปาท่องโก๋ น้ำเต้าหู้ก็ได้ ถ้าชอบโจ๊กคนระยองบอกว่าต้องไปที่ *ตลาดเช้าวัดลุ่ม* มีโจ๊กใส่สาหร่ายรสอร่อยร้าน *โจ๊กนายจั๊ว* แต่ถ้าเลยไปที่ถนนยมจินดา มีร้านกาแฟหลายบรรยากาศให้เลือก ถ้าอยากสัมผัสบรรยากาศร้านกาแฟแบบเดิมๆ เมื่อสมัย 60 กว่าปีที่แล้ว ต้องที่ *ร้านกาแฟโบราณป้ากลม* สภากาแฟของคนระยอง จิบกาแฟโบราณแท้ๆ กับขนมหวาน ชิมข้าวเกรียบอ่อน ฟังการแลกเปลี่ยนความคิดของคนระยอง ถ้าอยากนั่งจิบกาแฟรสดีหอมกรุ่น บรรยากาศสบายๆ ในบ้านไม้เก่า ต้องที่ *ร้านรายอ็อง* แหล่งรวมคนเมืองระยองและนักท่องเที่ยวแห่งใหม่ ถ้ายังไม่อิ่มอยากเติมอะไรให้หนักท้อง ต้องไปชิมต้มเลือดหมู มีหลายร้านให้เลือก คนระยองแนะนำให้ลองชิมต้มเลือดหมูเจ้าเก่าดั้งเดิม น้ำจิ้มรสเด็ดแบบระยองแท้ๆ ที่ *ร้านตั้งซุ่นเลี้ยง* ข้างตลาดเทศบันเทิง อีกเจ้าหนึ่งอยู่ที่ศูนย์การค้าสาย 4 รู้จักกันในนาม *ต้มเลือดหมูปากจัด* แต่รสชาติก็จัดจ้านไม่แพ้กัน

ส่วนคนที่พักแถวบ้านเพก็ลองไปที่ตลาดเช้าบ้านเพ มีของกินให้เลือกมากมายเช่นกัน ทั้งน้ำเต้าหู้ ปาท่องโก๋ โจ๊ก ข้าวต้ม หรือจะเลยไปตลาดสามย่านเก่า ถนนสุนทรโวหาร ในตัวอำเภอแกลง สำหรับคอกาแฟแนะนำให้ไปนั่งจิบกาแฟที่ *ร้านเจ็จู* ร้านกาแฟเก่าแก่ รสชาติเข้มข้นหวานมัน เชื่อใจได้ หากไม่อิ่มข้ามไปฝั่งตรงข้ามมีโจ๊กเก่าแก่ ที่คนเมืองแกลงแนะนำว่าอร่อยเด็ด

อิ่มอร่อยมื้อกลางวัน

มีอาหารจานเดียวอร่อยๆ ให้เลือกหลายอย่างแล้วแต่ความชอบ ถ้าชอบผัดไทย ก็มีให้ชิมหลายร้าน ที่อำเภอเมืองมี *ร้านผัดไทยชายคลอง* *ร้านผัดไทยบ้านค่าย* ที่ถนนพจนกร อีกร้านหนึ่งซึ่งคนระยองยืนยันความอร่อย คือ *ร้านโพธิ์แก้ว* หรือ *ร้านเจ๊สุย* ย่านตลาดเก่าถนนยมจินดา ส่วนที่อำเภอแกลงก็มีผัดไทยชื่อดังที่อร่อยไม่แพ้กัน นั่นคือ *ร้านผัดไทยคุณไกร* ที่เปิดมานานกว่า 30 ปี อยู่ที่ถนนเพ-แกลง-กร่ำ ใกล้สี่แยกท่าเรือ แนะนำผัดไทยทะเลแบบโบราณ รสชาติความอร่อยรับประกันได้ กลมกล่อม ไม่ต้องปรุงเพิ่ม หรือจะเป็น *ร้านผัดไทยเจ๊ตุ๊ก* รสชาติก็เข้มข้นไม่แพ้กัน หรือถ้าไปเดินตลาดเย็นเมืองแกลงที่ตลาดสามย่านเก่า ลองอุดหนุนผัดไทยที่ *ร้านป้าแขก* รสชาติดี ราคาถูก ยังมี *ผัดไทยเส้นจันทร์ปู* หน้าที่ว่าการอำเภอแกลงด้วย

สำหรับคนที่ไปเที่ยวอุทยานเขาชะเมา-เขาวง ขอแนะนำให้แวะชิม *ขนมจีนสดเจ็นก* ทางไปบ้านนาก่อนถึงเขาชะเมา ชมการบีบขนมจีนสดๆ ทีละจาน เส้นขนมจีนเหนียวนุ่ม รับประทานกับน้ำพริก น้ำยากะทิ น้ำยาป่า ผักเครื่องเคียง พริกคั่ว อร่อยจนลืมไม่ลง

ใครที่เป็นแฟนพันธุ์แท้ก๋วยเตี๋ยวก็ไม่ต้องกลัว ระยองมีก๋วยเตี๋ยวอร่อยๆ มากมาย แต่ที่เป็นเอกลักษณ์เมื่อมาถึงระยองแล้วพลาดไม่ได้

ต้อง *ก๋วยเตี๋ยวเกี๊ยวปลา* ที่เล่าขานกันถึงความอร่อยของเกี๊ยวปลาอินทรี เนื้อปลาหวานไม่มีกลิ่นคาว น้ำซุปกลมกล่อม มีร้านขึ้นชื่ออยู่หลายร้าน ในอำเภอเมืองมี *เกี๊ยวปลาเจ๊จิ่น* ถนนราษฎร์บำรุง *เกี๊ยวปลาเจ๊จิ๋ม* ถนนตากสินมหาราช และอีกสองร้านตรงเชิงสะพานเฉลิมชัย ปากน้ำระยอง หากอยู่แถวอำเภอแกลงต้องที่ *เกี๊ยวปลานายเคี้ยม* (ชวนชิมเดิม) ถนนเทศบาล 2 และ *เกี๊ยวปลาสามย่าน* ตรงสามแยกแกลงข้างธนาคาร ธกส. ถ้าอยากลองก๋วยเตี๋ยวหมูเลียงของภาคตะวันออกก็มี *ก๋วยเตี๋ยวหมูเลียงนายจั๋ว* ข้างศาลจังหวัดระยอง หรือ *ก๋วยเตี๋ยวทะเล* ที่ใส่กุ้ง หอย ปู ปลา ปลาหมึกสดๆ รสชาติดีต้อง *ก๋วยเตี๋ยวอยากดัง* ที่ถนนจันทอุดม ถ้าชอบก๋วยเตี๋ยวเป็ด คนระยองบอกว่าต้องลอง *ก๋วยเตี๋ยวเป็ดมาบตาพุด* ถนนสุขุมวิท ซอยวัดโสภณ น้ำซุปกลมกล่อม เป็ดตุ๋นเนื้อนุ่ม อีกที่หนึ่งก็ *ก๋วยเตี๋ยวเป็ดบ้านฉาง* หรือจะลอง *ก๋วยเตี๋ยวปู* ซอยทางเข้านิคมมาบตาพุด ได้ยินว่าอร่อยเด็ดเช่นกัน แฟน ก๋วยเตี๋ยวเนื้อไม่ต้องกลัว เลยสี่แยกต้นมะขามเลี้ยวขวาไปทางถนนภักดีบริรักษ์ มี *ก๋วยเตี๋ยวเนื้อเจ้าเก่า* น้ำซุปเข้มข้น เนื้อสด เนื้อเปื่อยนุ่มน่ากิน

ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนหลายคนอดไม่ได้ที่จะหาส้มตำรับประทาน มาถึงระยองไม่ต้องกลัวว่าจะไม่มีส้มตำรสแซ่บให้ชิม ทุกชายหาดของระยอง นอกจากร้านอาหารทะเล เพิงขายอาหารทะเลแล้ว มีร้านส้มตำ เพิงขายส้มตำ รถขายส้มตำ ตั้งเรียงรายแทรกสลับอยู่ทุกหาด ร้านที่คนระยองแนะนำว่าแซ่บหลาย คือ *ร้านลอกอ* (ส้มตำ 2000 ครก) ที่หาดน้ำริน ลองชิมเมนูเด็ด ส้มตำหลอด ส้มตำมะพร้าวอ่อน หมี่กรอบ ส่วนที่หาดพลามีร้านครึกครื้นส้มตำ เมนูเด็ด คือ ส้มตำข้าวโพด ตำหอยดอง ตำชาววัง ตำปูม้า รสจัดจ้าน ถ้าอยู่ในตัวเมืองระยอง แถวย่านเก่าถนนยมจินดาก็ต้อง *ส้มตำเจ๊แต๋ว* และ *ส้มตำอนามัย* รับประกันความอร่อย สะอาด เช่นกัน

ให้เลือกมากมาย จนแทบจะเลือกไม่ถูก ไม่ว่าจะเป็นข้าวแกง ก๋วยเตี๋ยว ผัดไทย หอยทอด ข้าวมันไก่ ขนมจีน สเต็ค ขนมปังสังขยา น้ำแข็งใส น้ำเต้าหู้ ฯลฯ หรือถ้าอยากจะนั่งชมบรรยากาศเมืองเก่ายามเย็น ก็อาจเลือกรับประทานมื้อค่ำแบบเบาๆ ในบ้านไม้เก่าแถบถนนยมจินดา ที่ร้านรายอ้อง มีโรตี มะตะบะ สลัดแขก ยำต่างๆ กับ เครื่องดื่มร้อนๆ หรือเลยไปที่ร้านบ้านสะพานไม้ มีอาหาร เครื่องดื่ม และแกลอรี่ภาพสวยๆ สำหรับผู้รักงานศิลปะและการถ่ายภาพ

มื้อค่ำแสนสำราญ

สนุกสนานกับการตระเวนตลาดเย็น ตลาดโต้รุ่ง เช่น ตลาดเย็นวัดลุ่ม ตลาดสามย่านเก่า (อำเภอแกลง) ตลาดโต้รุ่งหมอสาโรจน์ ตลาดโต้รุ่งหน้าโรงพยาบาลระยอง ตลาดโต้รุ่งหน้าหอนาฬิกา ฯลฯ ชิมอาหารจานเดียวรสเด็ด ขนมหวานอร่อยๆ ที่มี

แหล่งกินแนะนำ

อำเภอบ้านฉาง

ลอกอ หาดน้ำริน

เมนูแนะนำ ส้มตำนับ 1,000 เมนู ปลานึ่งส้มตำมะพร้าวอ่อน

ครึกครื้นส้มตำ หาดพลา

เมนูแนะนำ ส้มตำข้าวโพด ตำหอยดอง ตำชาววัง ตำปูม้า ไก่อบรถติด

อำเภอเมือง

ตลาดเช้าแม่แดง (ตลาดเทศบาล 4)

ตรงข้ามโรงพยาบาลระยอง

เมนูแนะนำ โจ๊ก กาแฟ น้ำเต้าหู้ ปาท่องโก๋ ขนมนิ่มนวล ขนมครก ข้าวเกรียบปากหม้อ ขนมหวาน

ตลาดเช้าวัดลุ่ม ตรงข้ามวัดลุ่ม ถนนตากสินมหาราช

เมนูแนะนำ โจ๊ก กาแฟ น้ำเต้าหู้ ปาท่องโก๋ ขนมหวาน

โจ๊กนายจิ๊ว ตรงข้ามวัดลุ่ม ตำบลท่าประดู่

เมนูแนะนำ โจ๊กใส่สาหร่าย

ร้านกาแฟโบราณป้ากลม

ใกล้สี่แยกต้นมะขาม ถนนยมจินดา

เมนูแนะนำ กาแฟโบราณ ขนมนิ่มนวล ข้าวเกรียบอ่อนน้ำจิ้ม

ร้านรายิ่ง ถนนยมจินดา

เมนูแนะนำ กาแฟ โรตี มะตะบะ สลัดแขก

ร้านผัดไทยขายคลอง ถนนพจนกร
ร้านผัดไทยบ้านค่าย ถนนพจนกร
ร้านผัดไทยโพธิ์แก้ว หรือร้านเจ๊สุย ย่านตลาดเก่า ถนนยมจินดา
ก๋วยเตี๋ยวหมูเลียงนายจั๊ว ข้างศาลจังหวัดระยอง ตำบลท่าประดู่
ก๋วยเตี๋ยวอยากดัง ถนนจันทอุดม ตำบลท่าประดู่
ก๋วยเตี๋ยวเป็ดมาบตาพุด ถนนสุขุมวิท ซอยวัดโสภณ
ก๋วยเตี๋ยวเนื้อ ถนนภักดีบริรักษ์
เกี๊ยวปลาเจ๊จิ๋ม ถนนตากสิน ข้างจวนผู้ว่า
เกี๊ยวปลาเจ๊จั่น ถนนราษฎร์บำรุง
ส้มตำพัฒนา ถนนสุขุมวิท ตำบลมาบตาพุด
เมนูแนะนำ **ตำมะม่วงหอยดอง**
ส้มตำเจ็ดตัว และส้มตำอนามัย ย่านเก่าถนนยมจินดา
เมนูแนะนำ **ส้มตำ ไก่ย่าง ลาบ น้ำตก**

อำเภอแกลง

ตลาดเช้าบ้านเพ
เมนูแนะนำ **โจ๊ก กาแฟ น้ำเต้าหู้ ปาท่องโก๋ ขนมหวาน**
ตลาดเช้า และตลาดเย็น (ตลาดสามย่านเก่า)
เมนูแนะนำ **โจ๊ก กาแฟน้ำเต้าหู้ ปาท่องโก๋ ขนมหวาน**
ผัดไทยคุณไกร ถนนเพ-แกลง-กร่ำ ใกล้สี่แยกท่าเรือบ้านเพ
ผัดไทยเจ๊ตุ๊ก อำเภอแกลง
ผัดไทยป้าแขก ตลาดเก่าสามย่าน
ผัดไทยเส้นจันทร์ปู หน้าที่ว่าการอำเภอแกลง
เกี๊ยวปลานายเคี้ยม ถนนเทศบาล 2
เกี๊ยวปลาสามย่าน สามแยกแกลง ข้างธนาคาร ธกส.
ส้มตำจำรุง ทางไปแหลมแม่พิมพ์ ก่อนถึงอนุสาวรีย์สุนทรภู่
เมนูแนะนำ **ตำหมูยอ ตำไข่แดง ตำปูทะเล สารพัดส้มตำ**

เมนูอาหารทะเลรสเลิศ จากกุ้ง หอย ปู ปลา คุณภาพดีแห่งท้องทะเลเมืองระยอง

ดูพื้นที่ใจกลางเมืองกระบี่
ดูพื้นที่อ่าวนาง
ดูพื้นที่ทั้งหมด
ดูพื้นที่ทั้งหมด
ดูพื้นที่ทั้งหมด

ชิมอาหารทะเลสดๆ

รสชาติระยองแท้ๆ

ท้องทะเลระยอง เป็นห้องครัวธรรมชาติขนาดใหญ่ มีวัตถุดิบชั้นดี กุ้ง หอย ปู ปลาสดๆ ที่พ่อครัว แม่ครัวชาวระยองนำมาปรุงเป็นอาหารทะเลอร่อยๆ มากมาย ใครที่ได้ชิมต่างติดอกติดใจ และเป็นเป้าหมายของหลายคนที่มาเมืองระยองเพื่อรับประทานอาหารทะเล เพราะมีหลากหลายเมนูให้ลองชิม ตั้งแต่เมนูง่ายๆ แค่นำกุ้ง หอย ปู ปลาสดๆ มาย่างจิ้มน้ำพริกเกลือรสจัดจ้าน (พริกขี้หนู กระเทียมตำ ปรุงรสด้วยเกลือและมะนาว) ก็แทบลืมกับข้าวอื่นไปเลย หรือจะนำมายำ ต้ม ผัด พล่า ก็ทำได้สารพัด

ระยองมีแหล่งอาหารทะเลอร่อยๆ มากมาย โดยเฉพาะแถบย่านชายทะเล มีตั้งแต่เพิงขายอาหารริมหาด เหมาะสำหรับการล้อมวงนั่งพักผ่อนรับประทานอาหารแบบสบายๆ ราคาไม่แพง จนถึงร้านอาหารทะเลขนาดใหญ่ มีเมนูหลากหลาย เริ่มต้นที่ย่านชายทะเลอำเภอเมืองระยอง หาดแสงจันทร์-หาดแหลมเจริญ-หาดทรายทอง มี *ร้านแหลมเจริญซีฟู้ด* อยู่สุดปลายแหลมเจริญ เป็นร้านเก่าแก่ชื่อดัง รสชาติดี แต่ราคาค่อนข้างสูงเมนูแนะนำ คือปลากะพงทอดน้ำปลา แกงป่าปลาเห็ดโคน ยำปลาข้าวสาร ปูนิ่มทรงเครื่อง แถวถนนเลียบชายหาดแสงจันทร์มี *ร้านโอชารส* เมนูขึ้นชื่อ คือ ปลาเก๋านึ่งซีอิ๊ว หมึกไข่นึ่งมะนาว กั้งต๊กแตนอบพริกเกลือ *ร้านหาดแสงจันทร์ซีฟู้ด* ลิ้มรสอาหารทะเลสดๆ และอาหารพื้นเมืองรสชาติดี ของอร่อย คือ กุ้งอบเกลือ *ร้าน พี.เอ็ม.วาย ซีฟู้ด* มีปลากะพงทอดราดน้ำปลา หมึกไข่ไชยาเป็นเมนูเด็ด *ร้านจีร่า ฮัท* ถนนสุขุมวิท อาหารแนะนำ คือ ปลากะพงทอดน้ำปลา ปูนิ่มทอดกระเทียมพริกไทย/ผัดพริกไทยดำ ถ้าย้อนขึ้นไปทางอำเภอบ้านฉางที่หาดพลา มี *ร้านชายทะเล* เมนูแนะนำ แกงส้มไข่ปลาเรียวเชียว กุ้งทอดกระเทียม ที่หาดพยูนมี *ร้านร่มสน* เมนูเด็ดคือ ปูนิ่มผัดขี้เมา/กะเพรากรอบ น้ำพริกไข่ปู ยำปลาข้าวสาร

บริเวณปากน้ำระยอง เป็นแหล่งรวมเพิงขายอาหารทะเลแบบที่ปรุงใหม่ๆ ตั้งเรียงรายอยู่ใต้ต้นสนริมหาด ขายอาหารทะเลที่ปรุงง่ายๆ เช่น กุ้งเผา หมึกย่าง ปูม้านึ่ง ฯลฯ ตามถนนเลียบชายหาดตั้งแต่หาดแม่รำพึง-ก้นอ่าว-บ้านเพ-สวนสน ไปจนถึงแหลมแม่พิมพ์ ก็เช่นเดียวกัน มีชาวบ้านมาตั้งเพิงขายอาหารทะเลสดใหม่ราคาถูก เช่น กุ้งแชบ๊วย ปลาเก๋า ปลากะพง หอยเชลล์ หอยหวาน หมึกไข่ หมึกหอม ปูทะเล ฯลฯ ให้เลือกซื้อ แล้วนำไปปรุงตามเมนูที่ต้องการ จะปิ้ง นึ่ง ย่าง ลวก ได้ทั้งนั้น ขายตั้งแต่สายจนถึงเย็น ที่สวนสนนั้นมีเตียงผ้าใบบริการให้ลูกค้านั่งรับประทานอาหารใต้ทิวสนที่ร่มรื่นอีกด้วย เพิงอาหารเหล่านี้แม้จะไม่หรูหรา แต่ได้เปรียบที่อยู่ในแหล่งประมง จึงมีกุ้ง หอย ปู ปลา สดๆ จากเรือมาปรุง ฉะนั้นรับประกันความสดและอร่อยได้ เหมาะสำหรับผู้ที่อยากลิ้มรสอาหารทะเลแบบแท้ๆ ไม่ปรุงแต่งมาก และราคาค่อนข้างถูกกว่าร้านอาหารใหญ่ๆ พอสมควร ทำให้มีลูกค้ามาอุดหนุนมากมายทั้งคนท้องถิ่นและนักท่องเที่ยว

ใครที่อยากนั่งรับประทานในร้านที่มีเมนูหลากหลายให้เลือก ก็มีร้านให้เลือกมากมาย ในอำเภอเมืองระยอง แถวถนนท่าบรรทุกมี *ร้านกังหัน* (ปลากะพงทอดน้ำปลา) *ร้านระยองซีฟู้ด* (กุ้งอบวุ้นเส้น) แถวบ้านเพ-ก้นอ่าว-บ้านเพ แหลมแม่พิมพ์ มี *ร้านนายฮั้ว* ร้านเก่าแก่ และเป็นสมาคมประมงของระยองด้วย มีปลาต้มระกำแกงป่าปลาเห็ดโคนรสจัดจ้านให้ชิม *ร้านแป๊ะสุ่นแหลมหญ้าซีฟู้ด* เมนูเด่น คือ กั้งทอดกระเทียม ต้มยำทะเล ร้านจ่าพร้าวซีฟู้ด เมนูแนะนำคือ ต้มยำทะเล กุ้งทอดกระเทียม ปลาเก๋าราดพริก หมึกนึ่งมะนาว ผัดฉ่าทะเล *ร้านแหลมตาลซีฟู้ด* แนะนำให้ลองกั้งทอดปูไข่ผัดพริกไทยดำ *ร้านโจโจ้ซีฟู้ด* ชิมออส่วน เอ็นหอยทอดกระเทียม กั้งแก้วทอดกระเทียม *ร้านสุดหาด* ปลากะพงทอดราดน้ำปลา *ร้านอ่าวไข่ซีฟู้ด* มีปูนึ่ง กุ้งเผาอร่อยๆ ถ้าอยู่ในตัวอำเภอแกลงแนะนำ *ร้านเจียวโภชนา* อยู่บริเวณปากทางเข้าศูนย์การค้าพิบาลพัฒนา ถนนสุขุมวิท เป็นร้านยอดนิยมที่คนระยองแนะนำว่ามีจานเด็ด คือ แกงป่าปลาเห็ดโคน ไข่เจียวหอยนางรม ปูผัดผงกะหรี่ ปลาเนื้ออ่อนทอดกระเทียม *ร้านคำสิงห์โภชนา* ถนนสุนทรโวหาร มีเมนูเด็ด คือ ปลาอินทรีแดดเดียว ปลาสามรส

แหล่งกินแนะนำ

หาดน้ำริน-หาดพลา-หาดพยูน

ร้านชายทะเล ถนนเลียบชายหาดพลา
โทร. 0-3863-0754 เมนูแนะนำ แกงส้มไข่ปลา เรียวเซียว กุ้งทอดกระเทียม

ร้านสุขสำราญ ถนนเลียบชายหาดพลา
โทร. 0-3863-0453 เมนูแนะนำ แกงส้มไข่ปลา เรียวเซียว ปลาเก๋าสามรส

ร้านร่มสน ถนนเลียบชายหาดพยูน
โทร. 0-3863-0194, 0-3880-1176
เมนูแนะนำ ปูนิ่มผัดขี้เมา/กะเพรากรอบ น้ำพริกไข่ปู ยำปลาข้าวสาร

อำเภอเมืองระยอง

ร้านกังหัน ถนนท่าบรรทุก
โทร.0-3861-3101, 0-3880-4580
เมนูแนะนำ ปลากะพงทอดน้ำปลา

ร้านระยองซีฟู้ด ถนนท่าบรรทุก โทร. 0-3861-2756
เมนูแนะนำ กุ้งอบวุ้นเว้น

ร้านกำปั่น ถนนท่าบรรทุก โทร. 0-3861-4772
เมนูแนะนำ ปลากะพงทอดราดน้ำปลา ปูนิ่มทอดกระเทียมพริกไทย ต้มยำทะเล

ร้านวัชฎาซีฟู้ด ถนนท่าบรรทุก
โทร. 0-3861-6584, 0-3880-5005
เมนูแนะนำ ปลาเก๋านึ่งซีอิ๊ว ปลากะพงทอดราดน้ำปลา ปูไข่ผัดผงกะหรี่

ร้านจีร่า ฮัท ถนนสุขุมวิท โทร. 0-3886-0877-9
เมนูแนะนำ ปลากะพงทอดน้ำปลา ปูนิ่มทอดกระเทียมพริกไทย/ผัดพริกไทยดำ

ร้านเทอรา ค็อตต้า ตำบลเนินพระ
โทร. 0-3880-7868, 0-3880-8313-4
เมนูแนะนำ ยำกุ้งน้ำ หมึกแดดเดียว หมึกทอดราดน้ำปลา

หาดแสงจันทร์-หาดแหลมเจริญ-หาดทรายทอง

ร้านปากน้ำทะเลสด
ถนนเลียบหาด ปากน้ำระยอง โทร. 0-3880-4616
เมนูแนะนำ ยำปลา ปลากะพงแร่ราดน้ำปลา แมงกระพรุนลวกจิ้ม

ร้านหาดแสงจันทร์ซีฟู้ด ถนนเลียบชายหาดแสงจันทร์
โทร. 0-3861-6357, 0-3862-0585
เมนูแนะนำ กุ้งอบเกลือ

ร้านโอชารส ถนนเลียบชายหาดแสงจันทร์
โทร. 0-3861-4654
เมนูแนะนำ ปลาเก๋านึ่งซีอิ๊ว หมึกไข่มะนาวกั้งต๊กแตนอบพริกเกลือ

ร้าน พี.เอ็ม.วาย ซีฟู้ด ถนนเลียบชายหาดแสงจันทร์
โทร. 0-3861-2987 เมนูแนะนำ ปลากะพงทอดราดน้ำปลา หมึกไข่ไชยา

ร้านแหลมเจริญซีฟู้ด ริมแม่น้ำระยอง เกือบสุดปลายแหลมเจริญ โทร. 0-3861-3492, 0-3861-3757
เมนูแนะนำ ปลากะพงทอดน้ำปลา ห่อหมกปลาอินทรี แกงป่าปลาเห็ดโคน ปูนิ่มทรงเครื่อง ไข่เจียวหอยนางรม แกงส้มไข่ปลาเรียวเซียว

หาดแม่รำพึง-ก้นอ่าว-บ้านเพ-สวนสน-แหลมแม่พิมพ์

ร้านนายฮั้ว (สมาคมประมง) ทางไปหาดแม่รำพึง
เมนูแนะนำ ปลาต้มระกำ แกงป่าปลาเห็ดโคน

ร้านแป๊ะสุ่นแหลมหญ้าซีฟู้ด
บ้านก้นอ่าว-ถนนเลียบหาด
เมนูแนะนำ กั้งทอดกระเทียม ต้มยำทะเล

ร้านจ่าพร้าวซีฟู้ด ตำบลเพ โทร. 0-3865-1107
เมนูแนะนำ ต้มยำทะเล ข้าวผัดปู กุ้งทอดกระเทียม ปลาเก๋าราดพริก หมึกนึ่งมะนาว ผัดฉ่าทะเล

ร้านชมทะเลซีฟู้ด ถนนเลียบชายหาด
โทร. 0-3864-8355 เมนูแนะนำ กุ้งทอดกระเทียม ปลานึ่งมะนาว

ร้านร่วมใจซีฟู้ด ถนนเลียบชายหาด
โทร.0-3865-5116 เมนูแนะนำ หมึกทอดกระเทียม ไข่เจียวกุ้งสับ

ร้านแหลมตาลซีฟู้ด
ถนนเลียบชายหาด โทร. 0-3865-7100
เมนูแนะนำ ปูไข่ผัดพริกไทยดำ

ร้านระเบียงไทย ถนนเลียบชายหาด
เมนูแนะนำ ห่อหมกทะเลทอด

ร้านสุดหาด ถนนเลียบชายหาด โทร. 0-3864-8132
เมนูแนะนำ แกงส้มไข่ปลาเรียวเซียว ปลากะพงทอดราดน้ำปลา

ร้านอ่าวไข่ซีฟู้ด ถนนเลียบชายหาด ใกล้แหลมแม่พิมพ์
เมนูแนะนำ ปูนึ่ง กุ้งเผา

ร้านโจโจ้ซีฟู้ด ถนนแหลมแม่พิมพ์-บ้านเพ
เมนูแนะนำ ออส่วน เอ็นหอยทอดกระเทียม กั้งแก้วทอดกระเทียม

อำเภอแกลง

ร้านเจียวโภชนา อยู่บริเวณปากทางเข้าศูนย์การค้าพิบาลพัฒนา ถนนสุขุมวิท โทร. 0-3867-1192
เมนูแนะนำ แกงป่าปลาเห็ดโคน ไข่เจียวหอยนางรม ปูผัดผงกะหรี่ ปลาเนื้ออ่อนทอดกระเทียม

ร้านคำสิงห์โภชนา ถนนสุนทรโวหาร
โทร. 0-3865-7685
เมนูแนะนำ ปลาอินทรีแดดเดียว ปลาสามรส

อาหารทะเลแห้ง อาหารทะเลแปรรูป ของฝากขึ้นชื่อเอกลักษณ์ของเมืองระยอง

- แหล่งกิน แหล่งของฝากดี ๆ ในเส้นทางที่ 5
  1. ตลาดบ้านฉาง
  2. ตลาดศูนย์การค้า
  3. ตลาดตะพง
  4. ตลาดบ้านเพ
  5. ตลาดท่าเรือนวลทิพย์
  6. ตลาดสองสลึง
  7. บริเวณอนุสาวรีย์สุนทรภู่

ของกิน ของฝากดีๆ ที่ระยอง

อิ่มหนำสำราญกับอาหารของกินอร่อยๆ แล้ว ก่อนเดินทางกลับจากระยอง อย่าลืมแวะซื้อหาของกิน ของฝากดีๆ ที่มีให้เลือกมากมาย ติดไม้ติดมือกลับไป โดยเฉพาะกุ้ง หอย ปู ปลา ปลาหมึกสดๆ อาหารทะเลแปรรูปนานาชนิด ไม่ว่าจะเป็นกะปิ น้ำปลา ปลาเค็ม ปลาหมึกแห้ง ปลาหมึกปรุงรส ฯลฯ หากเป็นช่วงฤดูผลไม้ ก็มีผลไม้สดนานาชนิดและผลิตภัณฑ์แปรรูปจากผลไม้หลายอย่าง

กุ้ง หอย ปู ปลา ปลาหมึก จากทะเลระยองขึ้นชื่อว่าคุณภาพดีไม่แพ้ที่ใด ถ้าชิมอาหารทะเลอร่อยๆ แล้วติดใจ อยากซื้อกลับไปปรุงเองบ้าง ก็ทำได้ไม่ยาก เพียงแค่เตรียมกล่องโฟมไว้บรรจุ พร้อมน้ำแข็งรักษาความสด แล้วแวะไปแถบชุมชนประมงแถวปากน้ำระยอง แหลมเจริญ หาดพลา บ้านก้นอ่าว-แม่รำพึง มีกุ้ง หอย ปู ปลา ปลาหมึกสดๆ ที่เพิ่งขึ้นจากเรือให้ซื้อหาในราคาไม่แพง หรือตามเส้นทางเลียบหาดต่างๆ ก็จะมีชาวบ้านนำของทะเลสดๆ จากเรือมาวางขายตามเพิงริมถนน ราคาไม่แตกต่างกันมากนัก

น้ำปลา

น้ำปลาระยองขึ้นชื่อว่าเป็นน้ำปลาที่คุณภาพและรสชาติดี มีชื่อเสียงมาหลายสิบปี เพราะทะเลระยองเป็นพื้นทรายปลาไส้ตันจึงไม่มีกลิ่นโคลนเลน เมื่อนำมาทำน้ำปลาจึงมีรสชาติดี กลิ่นหอม น้ำปลายี่ห้อเก่าแก่ที่คนท้องถิ่นรับประกันคุณภาพได้แก่ น้ำปลาตราชู (ตราชั่ง) ของโรงงานน้ำปลาตั้งไถ่เชียง น้ำปลาตราเด็ก ของโรงงานน้ำปลาตั้งเฮียบเซ้ง หาซื้อได้ตามร้านค้าทั่วไป เวลาเลือกซื้อให้เลือกน้ำปลาที่ใส ไม่มีตะกอน มีกลิ่นหอม เขย่าขวดแล้วจะเกิดฟองอยู่นานกว่าน้ำปลาผสม

กะปิ

หมู่บ้านแถบชายทะเลทั่วไปจะหมักกะปิไว้กินเองในครอบครัว แต่ที่ทำจำหน่ายและขึ้นชื่อว่ากะปิดีต้องมาจากบ้านกร่ำ และบ้านเพ ซึ่งชาวบ้านจะออกไปจับเคยและนำมาทำกะปิเองกับมือ จึงได้กะปิดี รสชาติแบบระยองแท้ ๆ หาซื้อได้ที่ตลาดบ้านเพ แนะนำให้เลือกซื้อกะปิเก่า เพราะกะปียิ่งเก่ายิ่งดี มีกลิ่นหอม รสชาติกลมกล่อม เลือกที่มีจุดดำเล็ก ๆ (จุดดำ คือ ตาของเคยที่ใช้ทำกะปิ) เหนียว แห้ง มีกลิ่นหอม

อาหารทะเลแปรรูป

ถ้าใครเคยไปเที่ยวตลาดบ้านเพ จะเห็นว่าชาวบ้านระยองนำวัตถุดิบคุณภาพดีจากท้องทะเลมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ หลายชนิด เช่น กุ้งแห้ง หมึกแห้ง หมึกปรุงรส ปลาเค็ม หอยแมลงภู่ดอง หอยแมลงภู่แห้ง หอยพิมแห้ง ปลากรอบปรุงรส ปลาข้าวสารแห้ง เป็นต้น ราคาแตกต่างกันไปตามขนาดและคุณภาพ นอกจากตลาดบ้านเพแล้ว ยังหาซื้อได้ที่ตลาดนวลทิพย์ ตลาดตะพง บริเวณอนุสาวรีย์สุนทรภู่และร้านขายของฝากทั่วไป ถ้าจะซื้อกุ้งแห้งให้เลือกที่ตัวใหญ่สะอาด ไม่มีฝุ่นผง สีไม่จัดเกินไป หมึกแห้งเลือกที่แห้งสนิท มีกลิ่นหอม ส่วนหมึกปรุงรสและปลากรอบปรุงรสต้องชิมดูว่ารสชาติถูกใจหรือไม่ ปลาเค็มเลือกที่มีกลิ่นหอม เนื้อนิ่ม ปลาข้าวสารแห้ง หอยแห้งเลือกที่แห้งสนิท ไม่มีกลิ่นอับ

ผลไม้

มาเที่ยวระยอง ของฝากอีกอย่างหนึ่งที่ขาดไม่ได้ คือ ผลไม้ เพราะระยอง เป็นดินแดนแห่งผลไม้ โดยเฉพาะถ้าเป็นช่วงฤดูผลไม้ที่เริ่มตั้งแต่ปลายเดือนเมษายน-เดือนกรกฎาคม จะมีผลไม้ออกสู่ตลาดหลายชนิด เช่น ทุเรียน เงาะ มังคุด สละ ระกำ ลองกอง ขนุน ฯลฯ เลือกชิมเลือกซื้อได้ตามชอบใจ หาซื้อได้ที่ตลาดผลไม้หลายแห่ง เช่น ตลาดตะพง ตลาดเขาดิน ตลาดสองสลึง ตลาดศูนย์การค้า เป็นต้น เคล็ดลับการเลือกซื้อทุเรียนให้ดูที่มีพูเต็มผล ปลายหนามสีน้ำตาล เคาะดูเสียงจะดังหลวม ๆ ส่วนเงาะต้องเลือกที่มีสีแดงจัด แต่ปลายขนยังเป็นสีเขียว มังคุดเลือกลูกที่สีไม่เข้มไม่อ่อนเกินไป ถ้าชอบแบบไม่มีเมล็ดควรเลือกลูกเล็ก ๆ สละเลือกที่มีสีคล้ำ รสหวานอมเปรี้ยว ระกำหวานเลือกที่แดงเข้ม รสหวานจัด

ขนม ผลไม้แปรรูป

ขนมอัด ของฝากที่เป็นเอกลักษณ์อย่างหนึ่งของการมาเที่ยวระยอง ทำจากแป้งเป็นแผ่นกลมๆ มีรสหวาน เค็ม มัน ปัจจุบันมีให้เลือกสามรส คือ ทุเรียน กล้วยหอม และทรงเครื่อง หาซื้อได้ที่ตลาดบ้านเพ ตลาดท่าเรือนวลทิพย์ ตลาดตะพง และตามร้านขายของฝากทั่วไป ยี่ห้อเก่าแก่และเป็นที่ยอมรับในคุณภาพและความอร่อย คือ "เปเล่" และ "เจ๊ลำไย" เวลาซื้อให้ดูวันที่ผลิตและวันหมดอายุ และแผ่นสมบูรณ์ไม่แตกหักหรือเป็นผงแป้งอยู่ก้นถุง

ทุเรียนทอด ของฝากขึ้นชื่อและเป็นที่นิยมของนักท่องเที่ยว ส่วนมากใช้ทุเรียนหมอนทองแก่ แต่ยังไม่งอม จึงให้รสชาติอร่อย หาซื้อได้ที่ตลาดบ้านเพ ตลาดศูนย์การค้าบริเวณอนุสาวรีย์สุนทรภู่ หรือตามร้านขายของฝากทั่วไป ถ้าเป็นช่วงฤดูผลไม้ราคาจะค่อนข้างถูก แต่ถ้าเป็นนอกฤดูกาลราคาจะค่อนข้างแพง เวลาซื้อแนะนำให้เลือกจากร้านที่ทอดไปขายไป เพราะจะได้ของใหม่ เลือกที่มีสีจำปา มีรอยกระดำกระด่างเล็กน้อย เพราะแสดงว่าใช้ทุเรียนที่แก่กำลังดีมาทอด ถ้ามีสีนวลสวยจะเป็นทุเรียนอ่อน รสชาติไม่อร่อย

แหล่งของกิน ของฝากแนะนำ

อำเภอนิคมพัฒนา

สวนสมุนไพรสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี มีร้านขายของฝากของที่ระลึก จำหน่ายผลิตภัณฑ์และสินค้าเพื่อสุขภาพ ของกิน ของใช้ จากชุมชนต่าง ๆ ในจังหวัดระยองและที่อื่น ๆ อาทิเช่น ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง กะปิ น้ำปลา อาหารทะเลแปรรูป ผลไม้แปรรูป ชาสมุนไพร ยาหม่องน้ำสมุนไพร น้ำมันมะพร้าว แชมพูและสบู่สมุนไพร ยากันยุงสมุนไพร เครื่องจักสาน เสื้อสวย ๆ ฯลฯ

อำเภอเมือง

ตลาดศูนย์การค้า อยู่บนถนนสาย 2 หลังสถานีขนส่งระยอง ติดกับโรงแรมสตาร์ จำหน่ายผลิตภัณฑ์อาหารทะเลแปรรูป ผลไม้ตามฤดูกาล ผลไม้แปรรูป ขนมอัด

ตลาดตะพง อยู่ริมถนนสุขุมวิท ไปทางอำเภอแกลง เป็นตลาดขายผลไม้ขนาดใหญ่ และมีผลไม้แปรรูป อาหารทะเลแปรรูป ของกิน ของฝากอื่น ๆ จำหน่ายด้วย

ตลาดบ้านเพ อยู่ริมทางหลวงหมายเลข 3145 ติดชายทะเล มีร้านขายของฝากนับร้อยร้านให้เลือกซื้อ ไม่ว่าจะเป็นทุเรียนทอด อาหารทะเลแปรรูป ของที่ระลึก ขนมอัด ฯลฯ

ตลาดท่าเรือนวลทิพย์ อยู่บริเวณท่าเรือนวลทิพย์ ไม่ไกลจากตลาดบ้านเพ เป็นตลาดใหม่ค่อนข้างใหญ่ จัดแบ่งประเภทสินค้าเป็นระเบียบ มีของฝากนานาชนิดทั้งอาหารทะเลแปรรูป ทุเรียนทอด ขนมอัด ของที่ระลึกต่าง ๆ

อำเภอแกลง

บริเวณอนุสาวรีย์สุนทรภู่ อยู่บนทางหลวงหมายเลข 3161 ทางไปแหลมแม่พิมพ์ มีร้านขายของที่ระลึก งานหัตถกรรม ทุเรียนทอดและขนมนานาชนิด

ตลาดสองสลึง อยู่ริมถนนสุขุมวิท ตำบลสองสลึง เป็นตลาดกลางขายผลไม้ในราคาถูก แต่ติดตลาดเฉพาะช่วงฤดูผลไม้เท่านั้น

อำเภอบ้านฉาง

ตลาดบ้านฉาง อยู่ริมถนนสุขุมวิท ตรงข้ามที่ว่าการอำเภอบ้านฉาง เป็นตลาดขายผลไม้ และมีอาหารทะเลแปรรูปขายด้วย

หมายเลขโทรศัพท์สำคัญ

ขอข้อมูล / ขอความช่วยเหลือ

สายด่วนสอบถามข้อมูลท่องเที่ยว	1672
งานข่าวสารการท่องเที่ยว ททท.	0 2694 1222 ต่อ 8, 0 2282 9773
สำนักงาน ททท.ระยอง	0 3865 5420-1
ประชาสัมพันธ์จังหวัด	0 3869 4102-3
ตำรวจท่องเที่ยว	0 3865 1669
ตำรวจทางหลวง	0 3861 1203
สภ.อ.เมืองระยอง	0 3861 3677, 0 3861 6749
สภ.อ.แกลง	0 3861 1111, 0 3867 2521-2
สภ.อ.เขาชะเมา	0 3896 9218-9
สภ.อ.นิคมพัฒนา	0 3863 6111
สภ.ต.บ้านกร่ำ	0 3863 8111
สภ.อ.บ้านค่าย	0 3864 1763
สภ.อ.บ้านฉาง	0 3860 1991, 0 3860 1111
สภ.อ.ปากน้ำประแสร์	0 3866 1111
สภ.ต.เพ	0 3865 1111, 0 3865 2999
สภ.อ.มาบตาพุด	0 3860 7111, 0 3860 8587
สภ.อ.วังจันทร์	0 3866 6111
โรงพยาบาลระยอง	0 3861 1104, 0 3861 7451-8
โรงพยาบาลกรุงเทพฯ-ระยอง	0 3861 2999
โรงพยาบาลรวมแพทย์ (อำเภอเมืองระยอง)	0 3886 0890-3
โรงพยาบาลแกลง	0 3867 1113-4
โรงพยาบาลบ้านค่าย	0 3864 1005-6
โรงพยาบาลบ้านฉาง	0 3860 3838, 0 3860 3995
โรงพยาบาลบ้านฉาง (จักรชัย)	0 3860 1028, 0 3860 2260

ติดต่อรถโดยสาร

สถานีขนส่งเอกมัย	0 2391 0062
สถานีขนส่งระยอง	0 3861 1378

บริษัททัวร์และรถเช่า

กุ๊กกิ๊กทัวร์	0 3864 9041
เทพประทานพรทัวร์	0 3865 3154
สองอัศวิน	0 3861 5568

ติดต่อเรือโดยสาร

ท่าเรือเพ	0 3889 6155-6
ท่าเรือนวลทิพย์	0 3865 1508
กลุ่มเรือเร็วหาดสวนสน	0 3864 7939, 0 3864 7575
ไอส์แลนด์ทัวร์ (เรือเร็วไปหมู่เกาะเสม็ด)	0 3865 1999, 0 3865 1351

ข้อมูลจำเป็นในการเดินทาง

ที่พักอำเภอเมือง

พีเพลส
ตำบลเนินพระ
ราคา 600 - 6,500 บาท
โทร. 0 3880 8692-3 แฟกซ์ 0 3880 8694

โกลเด้นท์ ซิตี้ ระยอง
ถนนสุขุมวิท
ราคา 1,400 - 2,000 บาท
โทร. 0 3861 8701-15 แฟกซ์ 0 3861 1191
goldencityhotel@hotmail.com

บูรพา พาเลซ
ถนนสุขุมวิท
ราคา 280 - 490 บาท
โทร. 0 3862 2946-9 แฟกซ์ 0 3862 2948

โรงแรม สวนปาล์ม
ถนนสุขุมวิท
ราคา 900 - 1,500 บาท
โทร. 0 3894 7000, 0 1636 3330
แฟกซ์ 0 3894 7009

KR Palace
ถนนราษฎร์บำรุง
ราคา 450 - 850 บาท
โทร. 0 3880 0082-8 แฟกซ์ 0 3880 0081

ระยองซิตี้ แอนด์ สปา
ถนนราษฎร์บำรุง
ราคา 700 - 3,500 บาท
โทร. 0 3862 4333 แฟกซ์ 0 3862 4200
www.rayongcityhotel.com

ระยองพาเลซ
ถนนราษฎร์บำรุง
ราคา 350 - 450 บาท
โทร. 0 3861 6438-9 แฟกซ์ 0 3861 7204

ระยองออคิด
ถ.ราษฎร์บำรุง
ราคา 900 - 2,800 บาท
โทร. 0 3861 4340-9, 0 2392 0143
แฟกซ์ 0 3861 4780

ระยองเพรสซิเด้นท์
ถ.พจนกร
ราคา 500 - 600 บาท
โทร. 0 3862 2771-6, 0 3861 1307
แฟกซ์ 0 3861 2570
www.rayongpresident.com

หาดแสงจันทร์-หาดทรายทอง

แคนตารี่ เบย์
ถ.เลียบชายหาด
ราคา 2,500 - 6,500 บาท
โทร. 0 3880 4844, 0 3861 9025
แฟกซ์ 0 3880 4888
gm@kantarybay-rayong.com

หาดแสงจันทร์ ซีวิว
ถ.เลียบชายหาด
ราคา 750 - 1,800 บาท
โทร. 0 3861 6357 แฟกซ์ 0 3861 8630

หาดทรายทองรีสอร์ท
ถ.เลียบชายหาด
ราคา 400 - 800 บาท
โทร. 0 3860 9400

พี.เอ็ม.วาย บีช รีสอร์ท
ถ.เลียบชายหาด
ราคา 1,600 - 4,800 บาท
โทร. 0 3861 4855, 0 2321 8875-9
แฟกซ์ 0 3861 4887
pmyrsvn@pmtbeach.com

อำเภอมาบตาพุด

กุ๊ดไทม์ รีสอร์ท
ซ.ร่วมพัฒนา
ราคา 200 - 450 บาท
โทร. 0 3860 8222 แฟกซ์ 0 3860 8222

การ์เด้นเฮาส์
ถ.สุขุมวิท
ราคา 250 - 350 บาท
โทร. 0 3868 1233

บ้านปริยพัฒน์
ถ.หนองแฟบ
ราคา 800 - 1,500 บาท
โทร. 0 3868 5842-6 แฟกซ์ 0 3868 3712
www.baanpriyapat.com

อำเภอบ้านฉาง

บ้านฉาง พาเลซ
ต.บ้านฉาง
ราคา 500 - 1,300 บาท
โทร. 0 3888 2678-82, 0 3888 2320
แฟกซ์ 0 3860 2695
www.Baanchangplace.com

ร่มสน
ต.บ้านฉาง
ราคา 1,500 - 3,000 บาท
โทร. 0 3863 0194, 0 3880 1176

พลารีสอร์ท
ต.พลา
ราคา 400 - 1,500 บาท
โทร. 0 3863 0358 แฟกซ์ 0 3863 0358
www.geocities.com/palaresort

บ้านฉางคลิฟบีชคอนโดเทล
ถ.พลา
ราคา 800 - 5,000 บาท
โทร. 0 3863 0136-9, 0 4714 7336
แฟกซ์ 0 3863 0511

ภูริมาศบีช รีสอร์ท
ถ.พยูน-น้ำริน
ราคา 2,900 - 5,800 บาท
โทร. 0 3863 0382-90 แฟกซ์ 0 3863 0380
www.purimas.com

หาดแม่รำพึง-ก้นอ่าว

ชายตา รีสอร์ท
ถ.เลียบหาดแม่รำพึง
ราคา 1,500 - 6,000 บาท
โทร. 0 3865 3090-1, 08 1735 6433
แฟกซ์ 0 3865 2496

บ้านนานาชาติ (บ้านเยาวชน)
ถ.เลียบหาดแม่รำพึง
ราคา 150 - 900 บาท
โทร. 0 3865 3374, 0 2513 7093
แฟกซ์ 0 3862 1805
www.tyha.org

บ้านลมทะเล
ถ.เลียบหาดแม่รำพึง
ราคา 600 - 3,500 บาท
โทร. 0 3865 1559, 08 4123 7559
แฟกซ์ 0 3865 1559
www.banlomtalay resort.com

บ้านศิลาชล
ถ.เลียบหาดแม่รำพึง
ราคา 1,000 - 8,500 บาท
โทร. 0 3889 8607-8 แฟกซ์ 0 3889 8607-8
www.silachol.com

บ้านหินขาว
ถ.เลียบหาดแม่รำพึง
ราคา 800 - 5,000 บาท
โทร. 0 3866 4471, 0 2451 9389,
08 9831 2809, 08 1650 0838

ปรางค์ชนก
ถ.เลียบหาดแม่รำพึง
ราคา 1,200 - 2,500 บาท
โทร. 0 3865 1975, 0 2539 2842
แฟกซ์ 0 3865 2869

เปรมวดี ซีวิว
ถ.เลียบหาดแม่รำพึง
ราคา 500 - 2,500 บาท
โทร. 0 3865 1740

พลอยไพลิน วิลเลจ
ถ.เลียบหาดแม่รำพึง
ราคา 300-2,500 บาท
โทร. 0 3865 1373-4, 08 9752 9877
แฟกซ์ 0 3865 1373

แมกไม้วิลล่าระยอง
ถ.เลียบหาดแม่รำพึง
ราคา 1,000 - 5,000 บาท
โทร. 0 3865 3747, 0 2585 0446
แฟกซ์ 0 2939 0818
www.makmaivilla.com

ระยองบีช คอนโดเทล
ถ.เลียบหาดแม่รำพึง
ราคา 720 - 3,000 บาท
โทร. 0 3865 5500, 0 3865 5499

แฟกซ์ 0 3865 5496
buliding2000@yahoo.co.uk

สรวล สโมสร รีสอร์ท
ถ.เลียบหาดแม่รำพึง
ราคา 1,200 - 8,500 บาท
โทร. 0 3865 5091, 0 3889 8893
suansamosornresort@hotmail.com

แหลมหญ้า รีสอร์ท
บ้านก้นอ่าว
ราคา 400 - 2,600 บาท
โทร. 0 3865 1601, 0 3865 1864

บ้านก้นอ่าว
บ้านก้นอ่าว
ราคา 1,500 - 2,500 บาท
โทร. 0 3865 2051

บ้านเพ-สวนสน-แหลมแม่พิมพ์-แกลง

ตะวันอิน
ต.เพ
ราคา 500 - 2,000 บาท
โทร. 0 386 51635
www.Tawan-inn.com

เกาะแก้ว รีสอร์ท
บ้านเพ
ราคา 400 - 1,600 บาท
โทร. 0 3865 1681-2

แคมป์สนรีสอร์ท
ถ.บ้านเพ-สวนสน
ราคา 400 - 4,000 บาท
โทร. 0 3864 8575

เพ เสม็ด วิลล่า
ถ.สวนสน
ราคา 800 - 2,200 บาท
โทร. 0 3864 8374-6
แฟกซ์ 0 3864 8377

บ้านสวน หาดสวย
ถ.เพ-แกลง-กร่ำ
ราคา 1,000 - 2,500 บาท
โทร. 0 3864 9021, 08 1962 8190
แฟกซ์ 0 3864 7455

มารีน่า ฮัท
ถ.เพ-แกลง-กร่ำ
ราคา 200 - 1,600 บาท
โทร. 0 3864 8468

สวนสนบีช รีสอร์ท
ต.แกลง
ราคา 1,200 - 3,500 บาท
โทร. 0 3864 7561-2, 08 1838 1781
แฟกซ์ 0 3864 7562
www.suansonbeach.com

ธารธารินทร์ รีสอร์ท
ต.กร่ำ
ราคา 3,000 - 4,000 บาท
โทร. 0 3865 7339

บ้านไม้งาม รีสอร์ท
ต.กร่ำ
ราคา 500 - 2,000 บาท
โทร. 0 3865 7570, 08 9544 7344
แฟกซ์ 0 3865 7536

บ้านสวนอ่าวไข่
ต.กร่ำ
ราคา 2,500 - 5,000 บาท
โทร. 0 3865 7955, 0 3865 7453
แฟกซ์ 0 3865 7959

ร็อค การ์เด้น บีช รีสอร์ท
ต.กร่ำ
ราคา 1,200 -4,800 บาท
โทร. 0 3865 7241-3, 0 2934 7171-80
แฟกซ์ 0 3865 7248

ลมทะเล ชาเล่ต์
ต.กร่ำ
ราคา 2,800 - 15,000 บาท
โทร. 08 9188 7428, 0 3863 8124-5
แฟกซ์ 0 3863 8124

บ้านทะเลคราม
ต.ชากพง
ราคา 1,200 - 4,000 บาท
โทร. 0 3864 8530, 0 1833 7688

บ้านทิวสน รีสอร์ท
ต.ชากพง
ราคา 1,000 - 5,500 บาท
โทร. 0 3864 9004

หินสวยน้ำใส
ต.ชากพง
ราคา 2,590 - 3,531 บาท
โทร. 0 3863 8260-5, 0 3863 8415,
0 3863 8035
www.travelthailand.com

ทับเสม็ดวิลเลจ
ต.ชากพง
ราคา 1,500 - 4,500 บาท
โทร. 0 3863 8087-8, 0 2234 1314

โนโวเทล โคราเลีย ริมเพ
ต.ชากพง
ราคา 2,230 - 3,600 บาท
โทร. 0 3864 8008-12 แฟกซ์ 0 3864 8002
www.accorhotels.com

ปาล์มมาลีบีช
ต.ชากพง
ราคา 3,200 - 6,700 บาท
โทร. 0 3863 8071-2 แฟกซ์ 0 3863 8073
www.palmmeraiebeachhotel.com

พัฒน์ลอด์จ
ต.ชากพง
ราคา 300 - 2,200 บาท
โทร. 0 3863 8100-1, 0 2314 4382

รุ่งนภาลอด์จ
ต.ชากพง
ราคา 1,200 - 8,000 บาท
โทร. 0 3864 8297-8 แฟกซ์ 0 3864 8298
www.rungnapalodge.com

สวนวังแก้ว
ต.ชากพง
ราคา 2,200 - 12,100 บาท
โทร. 0 3863 8067-8, 0 2259 4150-1
แฟกซ์ 0 3863 8068
www.wangkaew.com

เกาะเสม็ด

อ่าวไผ่ ฮัท
ราคา 500 - 2,500 บาท
โทร. 0 3864 4075-6

เลอวิมาน
ราคา 9,700 บาท
โทร. 0 3864 4100-3 แฟกซ์ 0 3864 4099
lerviman@cscoms.com

เสม็ดวิลล่า
ราคา 1,200 - 2,500 บาท
โทร. 0 3864 4094 แฟกซ์ 0 3864 4093
samedvilla@hotmail.com

แสงเทียน บีช รีสอร์ท
ราคา 400 - 700 บาท
โทร. 08 1295 9567, 0 3865 3210,
08 1996 9793

หมู่บ้านทะเล
ราคา 2,900 - 8,000 บาท
โทร. 0 3864 4251, 08 1838 8682,
08 9896 7170
www.moobanthalays.com

อ่าวกลาง รีสอร์ท
ราคา 300 - 2,000 บาท
โทร. 0 3864 4032, 08 1715 8960

เสม็ดวิลล์
ราคา 900 - 2,500 บาท
โทร. 0 3865 1681-2
www.sametvilleresort.com

ไวท์แซนด์
ราคา 600 - 2,500 บาท
โทร. 0 3864 4000-3, 0 3865 3154
แฟกซ์ 0 3864 4004

สินสมุทร
ราคา 350 - 1,000 บาท
โทร. 0 3864 4134, 0 3864 4207
แฟกซ์ 0 3864 4207
www.sinsamut-kohsamed.com

ลุงดำ
ราคา 200 - 3,000 บาท
โทร. 08 6150 7661, 08 1458 8430,
0 3865 1810, 08 1452 9472

วงเดือนวิลล่า (อ่าววงเดือน)
ราคา 700 - 2,500 บาท
โทร. 0 3864 4260, 08 1863 9868
แฟกซ์ 0 3864 4261
วันเดอร์แลนด์ (อ่าวลุงหวัง)
ราคา 200 - 2,500 บาท
โทร. 08 1996 8477, 0 3864 4162
แฟกซ์ 0 3864 4162
ลีมาโคโค่
ราคา 2,500 - 6,900 บาท
โทร. 0 2938 1811, 0 3864 4241
แฟกซ์ 0 2938 1011
www.limacoco.com
มาร์โคโปโล รีสอร์ท
ราคา 500-1,500 บาท
โทร. 08 1577 3726
มาลีบูการ์เด้น รีสอร์ท
ราคา 1,550 - 3,500 บาท
โทร. 0 3864 4020-1, 0 3864 4021
www.malibu-samet.com
พลอย รีสอร์ท
ราคา 800 - 4,000 บาท
โทร. 0 3865 1496, 0 3865 1661
แฟกซ์ 0 3865 3793
บ้านพลอยเสม็ด
ราคา 1,800 - 4,000 บาท
โทร. 0 3864 4188-9, 08 1772 9155
แฟกซ์ 0 3864 4189
www.ploytalayresort.com
บ้านฟ้าใส
ราคา 300 - 1,200 บาท
โทร. 0 3864 4045, 0 3864 4043,
08 6711 5440, 08 6363 9908
นิมมานรดี
อ่าวปะการัง ราคา 2,000 - 2,500 บาท
โทร. 0 3864 4273-4, 08 1862 8586
บ้านเคียงทะเล รีสอร์ท (อ่าวแสงเทียน)
ราคา 500 - 800 บาท
โทร. 08 6158 1619

ทรายแก้วฮิลล์ รีสอร์ท
ราคา 1,000 - 5,000 บาท
โทร. 0 3864 4234-7, 0 3864 4235-6
แฟกซ์ 0 3864 4236
SHR@Saikaew.com
ธารตะวันรีสอร์ทและอ่าวซ่อเกสท์เฮาส์
ราคา 300 - 3,000 บาท
โทร. 0 3864 4070-1, 0 3865 3055-9
www.geocitie.com/ao-cho
ต้นหาดบังกาโล (อ่าวลุงดำ)
ราคา 500 - 1,500 บาท
โทร. 08 1435 8900, 0 3865 1733, 0 3864 5349
ทรายแก้ว วิลล่า
ราคา 700 - 4,900 บาท
โทร. 0 3864 4144, 0 3864 4139
แฟกซ์ 0 3866 4010
www.saikaew.com
ซีฮอร์ส
ราคา 600 - 5,500 บาท
โทร. 0 3864 4276 แฟกซ์ 0 3864 4269

เกาะมันนอก
เกาะมันนอก รีสอร์ต
ราคา 3,800 - 5,300 บาท
โทร. 0 2860 3025-7

เกาะมันกลาง
ระย้า ไอส์แลนด์ รีสอร์ท
ราคา 1,400 - 2,500 บาท
โทร. 0 2740 2647, 0 3865 7233,
0 2316 6717, 08 1820 4299

อำเภอเขาชะเมา
อุทยานแห่งชาติเขาชะเมา-เขาวง
ราคา 800 - 1,600 บาท
โทร. 0 3889 4378
คลองปลาก้าง รีสอร์ท
ราคา 500 - 2,000 บาท
โทร. 0 3864 8412, 08 1763 7820
แฟกซ์ 0 3896 9323
www.travelthailand.com

เที่ยวดีๆ...ที่ระยอง

ท่องเที่ยวไปตามเส้นทางและสถานที่ท่องเที่ยว
ที่จัดกลุ่มไว้ตามความสนใจ เก็บเกี่ยวความสุข
สนุกสนาน ประสบการณ์ดีๆ จากผืนป่า ภูเขา
ถ้ำ น้ำตก สวนผลไม้ สู่ชายหาด เกาะแก่งแห่ง
ท้องทะเล เรื่องราวของเมือง ตลาด ผู้คน วิถีชีวิต
วัฒนธรรม ความงามแห่งสถาปัตยกรรม ศิลปกรรม
วัดวาอาราม...เปิดตา เปิดใจ รับประสบการณ์
ใหม่ๆ คุณจะรู้ว่าระยองมีอะไรให้ชื่นชมอีกมากมาย

กินดีๆ...ที่ระยอง

เพลิดเพลินกับอาหาร ของกิน ของฝาก อันหลากหลาย
เป็นของขวัญจากผืนดินและแผ่นน้ำ ส่งต่อวัตถุดิบชั้นดี
พืชผัก สมุนไพร ผลไม้ กุ้ง หอย ปู ปลา ให้พ่อครัว
แม่ครัว ชาวระยอง สำแดงฝีมือปรุงตำรับอาหารรสเลิศ
เชื้อเชิญให้ผู้มาเยือนได้ลิ้มลองความอร่อย ทั้งอาหาร
พื้นถิ่น อาหารทะเล อาหารจานเดียว ขนมหวาน...
เปิดตา เปิดใจ รับประสบการณ์ใหม่ๆ คุณจะรู้ว่า
ระยองมีอะไรให้ชื่นชมอีกมากมาย