

กินดี ๆ

ที่ ระยอง

คู่มือกิจกรรม และ ผลิตภัณฑ์สร้างเสริมสุขภาพ



รู้จักเมืองระยอง

ระยอง มีพื้นที่กว่า 2 ล้านไร่

พื้นที่กว้างใหญ่กว่า 2 ล้านไร่ของระยอง มีทั้งภูเขา ที่ราบ และชายฝั่งทะเล ทำให้ระยอง เป็นทั้งเมืองแห่งผลไม้ และแหล่งประมงน้ำเค็มสำคัญของประเทศ อีกทั้งยังเป็นเป็นศูนย์กลาง อุตสาหกรรมชั้นแนวหน้า ระยองจึงเป็นเมืองท่องเที่ยวที่มีหลากหลาย ทั้งธรรมชาติป่าเขา หาดทราย ชายทะเล หมู่เกาะห้องใหญ่ อาหารทะเลสดใหม่ ผลไม้รสดี ของกินของฝากมากมาย วัดวาอาราม งดงาม วิถีชีวิตผู้คนที่น่าสนใจ อากาศที่เย็นสบายตลอดปีเหมาะแก่การท่องเที่ยวพักผ่อน ...รู้จักระยองมากขึ้นแล้ว อย่ารอช้า เปิดกระเป๋า ส่งเจ้าหน้าที่ระยองกัน लेकरไป จากคับอาจหนักหน่อยจะ ครับ เพราะรับประสบการณ์ดีๆ กลับไปมากมาย...จินตีสัณรับสู่ระยองซิ



Map of Rayong province, Thailand, showing major roads and landmarks:

- Roads:** 34, 3138, 3471, 344, 3, 3145, 3191
- Landmarks:** อุทยานแห่งชาติเขาชะเมา-เขาวง, เดินป่า เทียวถ้ำ, อ.เขาชะเมา, อ.วังจันทร์, เมืองผลไม้, วัดสารนาถธรรมาราม, อ.แกลง, สุนทรภู่, หมู่บ้านประมง, บ้านเพ, บ้านค้าย, หนึ่งไร่ภูวดคอน, อ.บ้านค้าย, อ.บ้านฉาง, อ.เมือง, พระเจดีย์กลางน้ำ, นิคมอุตสาหกรรมมาบตาพุด, สวนสมุนไพรเด็กพระเทพฯ, อ.ปลวกแดง, อ.นิคมพัฒนา
- Local Products:** ผลไม้ (ทุเรียน, ฝรั่ง, มะม่วง, ลำไย), ปลา, กุ้ง, หอย, กุ้งกุลาดำ, กุ้งขาว, กุ้งกุลาดำ, กุ้งขาว, กุ้งกุลาดำ, กุ้งขาว, กุ้งกุลาดำ
- Other:** ชลบุรี, จันทบุรี, ไปชลบุรี, ไปสัตหีบ, อ่าวไทย, โลกใต้ทะเลระยอง, เกาะเสม็ด, เกาะมันใน, เกาะมันกลาง, เกาะมันนอก, บ้านของเต่าทะเล





เที่ยวแหล่งสภาพดี ๆ

ชมอาหารสมุนไพรเมืองระยอง



สวนสมุนไพร

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

จุดต้อนรับนักท่องเที่ยวที่สวนเมืองระยอง

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) ผู้ที่สนใจเข้าชมเป็นหมู่คณะติดต่อได้ที่ ฝ่ายประชาสัมพันธ์โครงการสวนสมุนไพรฯ โทร. 0-3891-5213-5 โทรสาร 0-3891-5216



สวนสมุนไพรสมเด็จพระเทพฯ สร้างขึ้นภายใต้แนวคิด มิติการเรียนรู้ด้านสมุนไพรอย่างสนุกสนาน นักท่องเที่ยวจะได้รับทั้งความรู้และความเพลิดเพลินจากการนั่งรถ NGV ชมสวนสมุนไพร ขึ้นดาดินไปกับสมุนไพรนับร้อยๆ ชนิด โดยมีมัคคุเทศก์บรรยายและนำชมตลอดเส้นทาง ใช้เวลาประมาณ 30 นาที หรือจะเลือกเช่าจักรยานขี่ออกกำลังกาย ชมวิวทิวทัศน์ ท่ามกลางบรรยากาศร่มรื่น ชมนิทรรศการความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรผ่านสื่อหลายรูปแบบในอาคารเฉลิมพระเกียรติ 50 พรรษา ถ้าเหนื่อย เมื่อย ทิว ก็มีร้านอาหาร เครื่องดื่ม ร้านนวดเพื่อสุขภาพให้บริการ ลองชิมข้าวมันไก่ ขนมหิน รสเยี่ยม จิบเครื่องดื่มสมุนไพร แสนชื่นใจ นวดผ่อนคลายความเมื่อยล้า เติมพลังกันแล้วก็อย่าลืมแวะเข้าไปเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ของกินของใช้เพื่อสุขภาพในร้านขายของที่ระลึก หรือจะทิวสมุนไพรสักต้นกลับไปปลูกที่บ้านก็ได้

มาระยองครั้งใด อย่าลืมแวะเที่ยว สวนสมุนไพรสมเด็จพระเทพฯ ...สนุกกับการเรียนรู้ที่ไม่สิ้นสุด อิ่มอร่อยกับอาหารของกินของฝากเพื่อสุขภาพ





ภัณฑารักษ์

ร้านขายของที่ระลึกภายในสวนสมุนไพรฯ มีผลิตภัณฑ์และสินค้าเพื่อสุขภาพจากชุมชนต่างๆ ในจังหวัดระยอง และจากที่อื่นๆ มากมายให้เลือกซื้อหา ทั้งของกินของใช้ อาทิเช่น ข้าวซ้อมมือ

ข้าวกล้อง กะปิ น้ำปลา อาหารทะเลแปรรูปผลไม้แปรรูป ชาสมุนไพร ยาหม่องน้ำสมุนไพร น้ำมันมะพร้าว แชมพูและสบู่สมุนไพร ยากันยุงสมุนไพร เครื่องจักสาน เสื้อสวยๆ ฯลฯ



ผลิตภัณฑ์จากชุมชนที่ระยอง

หากเที่ยวตลาดนัดแล้วยังไม่จุใจ หรือเลือกซื้อผลิตภัณฑ์จากร้านขายของที่ระลึกแล้ว อยากเห็นกระบวนการทำจริงๆ อาจตามไปเที่ยวชมและอุดหนุนถึงแหล่งผลิตกันเลย มีชุมชนดีๆ หลายแห่งซึ่งอยู่ไม่ไกลจากสวนสมุนไพรฯ นำสนใจไปเยี่ยมชม เช่น **ชุมชนบ้านคลองน้ำหู** ที่โด่งดังในเรื่องสมุนไพรว่านรากลามสืบ นำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์หลากหลาย **ชุมชนบ้านฉาง** แหล่งผลิตดินหอมชื่อดัง รวมทั้งผักปลอดสารพิษที่ชาวบ้านใช้ดินหอมและน้ำหมักชีวภาพที่ตัวเอง ทำให้มั่นใจได้ในความปลอดภัย หรือจะไปชิมขนมจีนน้ำยา แกงไก่ รสจัดจ้าน ตุ๋นการเผ่าถ่าน การทำน้ำมัน



ไบโอดีเซล ที่ **ชุมชนบ้านมาบขลุ่ย** กิจกรรมต่างๆ ของชุมชนเหล่านี้มีลักษณะเป็นวิสาหกิจชุมชน ซึ่งเกิดจากความร่วมแรงร่วมใจของคนในชุมชน หน่วยงานราชการ รวมทั้ง ปตท.ได้เข้าร่วมสนับสนุนกิจกรรมดีๆ เหล่านี้อย่างเต็มที่ สนใจไปเยี่ยมชมติดต่อประสานงานได้ที่คุณโสภร รองประธานชุมชนมาบขลุ่ย โทร. 08 6825 4310





เมนูถิ่นตามธาตุ

ร้านอาหารภายในสวนสมุนไพรฯ มีอาหารหลากหลายชนิดให้ลองชิม แต่ที่พลาดไม่ได้ คือ เมนูอาหารตามธาตุ ซึ่งนอกจากจะได้ลิ้มรสอาหารอร่อยๆ แล้ว ยังเหมาะสมกับธาตุเรือนของท่าน เสริมสร้างสุขภาพของตัวเองอีกด้วย สามารถตรวจสอบธาตุเจ้าเรือนของตัวเองและเมนูอาหารตามธาตุเพิ่มเติมได้จากห้องนิทรรศการถิ่นตามธาตุในอาคารเฉลิมพระเกียรติ

เมนูธาตุดิน ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำตก ข้าวคลุกกะปิ ผัดเผ็ดปลาตุ๋นทอด แพนงหมูทอดมัน น้ำพริกอ่อน ผักสด ผักลวก ชะอม มะเขือขูดแบ่งทอด ผัดเผ็ดหมูป่า เครื่องดื่มได้แก่ น้ำพริกทอง น้ำจืดำ น้ำแดงโมน้ำผลไม้รวม

เมนูธาตุน้ำ ก๋วยเตี๋ยวดมย้าน้ำใส น้ำพริกกะปิ น้ำพริกกระก่า น้ำพริกไข่เค็ม น้ำพริกหนุ่ม ผักสด ผักลวก ปลาทุ ชะอม มะเขือขูดแบ่งทอด ยำไก่ น้ำพริกเผา ยำหมูย่างใส่ตะไคร้มะม่วง ลาบหมู (ใส่พริกแห้งทอด) เครื่องดื่มได้แก่ น้ำมะขาม น้ำกระเจี๊ยบ น้ำส้ม



เมนูธาตุลม ขนมจีนแกงเขียวหวาน น้ำยากะทิ น้ำยาป่า ยาตะไคร้ ปลา ราดพริกสามรส ไก่ทอดกระเทียมพริกไทย รุ้นเส้นชี้เมา ไก่ผัดขิงเห็ดหูหนู ต้มข่าไก่ พริกแห้งทอด เครื่องดื่มได้แก่ น้ำตะไคร้

เมนูธาตุไฟ ก๋วยเตี๋ยวน้ำ ห่อหมกใบยอ ต้มจืดผักกาดทองมะระ ต้มจืดมะระยัดไส้ ปลาหมึกผัดไข่เค็ม บวบผัดไข่ ผัดมะเขือยาว เต้าเจี้ยว เครื่องดื่มได้แก่ น้ำเม็ดบัวลูกเดือย น้ำเก๊กฮวย น้ำใบเตย



พืชผัก สมุนไพร นานาชนิด
คือวัตถุดิบชั้นดีของตำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองระยอง

แกงส้มหน่อไม้ดองไปปลาเรียวเซียว

อาหารขึ้นชื่ออีกอย่างของเมืองระยอง วิธีการปรุงเหมือนแกงส้มทั่วไป มีทั้งรสเปรี้ยว หวาน เค็ม แต่พิเศษที่ต้องนำไข่ปลาเรียวเซียวไปลวกหรือหนึ่งให้สุกก่อน แล้วจึงนำไปใส่ลงในน้ำแกง ก็จะได้แกงส้มรสจัดจ้านเป็นที่ติดอกติดใจของหลาย ๆ คน



แกงป่าปลาเห็ดโคน

คนระยองชอบกินอาหารรสจัด จึงนิยมทำแกงป่ากินมากกว่าแกงกะทิ แกงป่าปลาเห็ดโคนเป็นอีกเมนูหนึ่งที่หาชิมได้ไม่ยาก เพราะปลาเห็ดโคนเป็นปลาที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น และมีให้กินทั้งปี วิธีทำก็เหมือนแกงป่าทั่วไป เพียงแต่ใส่ปลาเห็ดโคนแทนเนื้อสัตว์อื่นๆ และสิ่งสำคัญอยู่ที่ปลาต้องสด จะทำให้เนื้อไม่เละไม่มีกลิ่นคาว

แกงเผ็ดหน่อสับประรด

เป็นผลผลิตจากไร่จากสวนอีกเมนูหนึ่ง เพราะระยองเป็นแหล่งปลูกสับประรด

แหล่งใหญ่ในภาคตะวันออก ชาวระยองนำหน่อสับประรด ซึ่งเป็นส่วนยอดของผลสับประรดมาปลอกเหลือแต่แกนสีขาว ๆ ซอยเป็นแผ่นบาง ๆ ใส่แกงเผ็ดเนื้อวัวแทนผักชนิดอื่น ทำให้ได้แกงเผ็ดรสชาติเข้มข้นไม่เหมือนใคร

หัวพริกสะก๊ว-หัวพริกไปปู

ระยองเป็นแหล่งปลูกกระถ่ำรสดี มีปูทะเล ปูม้า สด ๆ รสชาติเยี่ยม อีกทั้งยังมีน้ำปลาชั้นดี ด้วยวัตถุดิบคุณภาพดีเหล่านี้ ชาวระยองนำมาปรุงตำรับน้ำพริกรสเด็ด แก่ลุ่มด้วยผักสด เช่น แดงกวา มะเขือเปราะ กระชายอ่อน ขมิ้นขาว ฯลฯ



แมงกะพรุนดองจิ้มหัวจิ้ม

อาหารยอดนิยมจากทะเลอีกอย่างหนึ่งของคนท้องถิ่น แหล่งจับแมงกะพรุนแหล่งใหญ่อยู่ที่ปากน้ำประแสร์ ชาวบ้านจะนำแมงกะพรุนมาหมักกับเปลือกต้นอินทรีรี่ กินกับน้ำพริกถั่ว (คล้ายน้ำจิ้มเต้าหู้ทอด) เป็นของกินเล่นหรือกับข้าวก็ได้



แจ่วคอง - จิ้นคอง

ของกินเล่นตำรับชาวระยองที่ได้รับความนิยมจากทั้งคนท้องถิ่นและนักท่องเที่ยว ด้วยรสชาติกลมกล่อมที่บ้างก็ว่าเหมือนห่อหมก บ้างก็ว่าเหมือนทอดมัน โดยชาวระยองนำเนื้อปลาทะเลมาชุบคลุกเคล้ากับเครื่องแกง เนื้อมะพร้าวปั่น ปั้นเป็นลูกเล็กๆ เสียบไม้ นำไปปิ้งส่งกลิ่นหอมจนหลายคนอดใจไม่ไหว

ข้าวเกรียบอ่อนหัวจิ้ม

จะเรียกว่าเป็นทั้งของกินเล่นและขนมหวานก็ได้ เพราะมีทั้งแบบเค็มที่ทำจากแป้งข้าวเจ้า วิธีทำคล้ายข้าวเกรียบปากหม้อ แต่แผ่นโตและหนากว่า ม้วนเป็นท่อนกลมๆ เวลาจะกินก็จิ้มกับน้ำจิ้มพริกตำใส่กุ้งแห้งป่น รสออกเปรี้ยว เค็ม หวาน และอีกแบบหนึ่งเป็นแบบหวาน ใส่น้ำตาลในทำจากมะพร้าวคูลูกน้ำตาลและงาคั่ว


ขนมหีมหวด / ขนมบอบแบบ

ขนมหวานพื้นถิ่นของชาวระยองจัดเป็นขนมไทยที่หาทานได้ยาก ลักษณะคล้ายขนมถั่วแปบ แต่ตัวแป้งโรยด้วยผงแป้งบางๆ ทำให้มีสีขาวนวล ข้างในมีไส้ทำด้วยมะพร้าว น้ำตาล รสชาติกลมกล่อมหอมหวานนุ่มนวลสมชื่อ





ชิมอาหารป่าเมืองระยอง

นอกเหนือจากอาหารทะเล อาหารพื้นถิ่นแล้ว หากมีโอกาสขอแนะนำให้ลองชิมอาหารป่ารสจัดจ้านของเมืองระยอง ทาชิมได้ตามร้านอาหารหลายแห่ง เช่น **ร้านตำนานป่า**  อยู่แถวๆ บ้านเพบนถนนสุขุมวิท เป็นอีกร้านหนึ่งที่ได้รับการกล่าวขวัญถึงอย่างกว้างขวาง ด้วยความโดดเด่นของบรรยากาศร้าน ที่ราวกับรับประทานอาหารอยู่ท่ามกลางผืนป่าที่ร่มรื่นด้วยต้นไม้ใหญ่ น้ำตก บึงน้ำ ลำธาร ที่สร้างได้เหมือนธรรมชาติมาก ประกอบกับอาหารป่าอร่อยๆ ทำให้เป็นร้านโปรดของ



หลายคน เมนูเด่นได้แก่กกระจอกเทศ ผัดพริกไทยดำ **ร้านร้อยป่า** อีกร้านหนึ่งที่มีเมนูอาหารป่าอร่อยๆ มากมาย ราคาไม่แพง บรรยากาศเหมือนอยู่ในสวนป่าเช่นกัน เมนูเด่น ได้แก่ กกระจอกเทศผัดพริกไทยดำ จะเห็นทอดกระเทียม กวางผัดเผ็ด ส่วนใครที่ไปเที่ยวสวนผลไม้แถวอำเภอบ้านค่ายที่ **ร้านย่าสน** มีอาหารโบราณที่หาทานได้ยาก คือ ข้าวกาทหมาก



แหล่งกินแห่น้ำ



อำเภอบ้านฉาง

ร้านชายทะเล ถนนเลียชชายหาดพลา

โทร. 0-3863-0754

เมนูแนะนำ แกงส้ม ไข่ปลาเรียวเขียว

ร้านสุขสำราญ ถนนเลียชชายหาดพลา

โทร. 0-3863-0453

เมนูแนะนำ แกงส้ม ไข่ปลาเรียวเขียว

ร้านร่มสน ถนนเลียชชายหาดพยุณ

โทร. 0-3863-0194, 0-3880-1176

เมนูแนะนำ น้ำพริกไข่ปู ไข่ปลาข้าวสาร

อำเภอบ้านค่าง

ร้านย่าสน ตำบลชากกอไผ่

เมนูแนะนำ ข้าวกาทหมาก ไก่คั่วเกลือ

ต้มยำไข่อ่อน



อำเภอเมือง

ตลาดวัดลุ่ม ตรงข้ามวัดลุ่มมหาชัยชุมพล มีอาหารของกินคาวหวานให้เลือกมากมาย มีขนมบอบแบบ/ขนมนี้มนวลขาย

ตลาดเจ้าแม่แดง ตรงข้ามโรงพยาบาลระยอง มีขนมบอบแบบ ขนมนี้มนวล ข้าวเกรียบอ่อน ข้าวเกรียบปากหม้อ ขนมหวานอื่นๆ อีกหลายชนิด

ร้านป่ากลม ถนนยมจินดา มีกาแฟโบราณ
ขนมบอบแบบ/ขนมนิ่มนวล ข้าวเกรียบอ่อน
จิ้มน้ำจิ้ม

ร้านป่าจิว ถนนสายบน บ้านเพ โทร. 0-3865-1457
เมนูแนะนำ ท่อหมกปลาอินทรี ปลาอินทรี
ผัดพริกแกง

ร้านแจ้วสเค็ด ชายทะเลหนองแปน
โทร. 0-3868-3581-2

เมนูแนะนำ แกงส้มไข่ปลาเรียวเขียว แกงป่า
ปลาเท็ดโคน น้ำพริกไข่ปู ท่อหมกทะเล

ร้านระเบียบงไทย ถนนเลียมหาดแม่รำพึง
เมนูแนะนำ แกงหมูชะมวง ท่อหมกทะเลทอด
น้ำพริกไข่ปู

ร้านสายชล บ้านเพ
เมนูแนะนำ แกงป่าปลาอินทรี

ร้านจิว ภัต ถนนสุขุมวิท โทร. 0-3886-0878-9
เมนูแนะนำ แกงส้มไข่ปลาเรียวเขียว

ร้านคุ้มแดง ตัวเมืองระยอง
เมนูแนะนำ น้ำพริก อาหารพื้นบ้าน แกงป่า
กระวาน แกงส้มไข่ปลาเรียวเขียว

ร้านตำนานป่า ถนนสุขุมวิท ตำบลเพ
โทร. 0-3865-2879, 0-3865-2883-4

เมนูแนะนำ นกกระจอกเทศผัดพริกไทยดำ
และอาหารไทย อาหารพื้นบ้านตามสั่ง



ร้านครัวร้อยป่า ถนนมาบชะลูต-แหลมสน ทางเข้า
เทศบาลมาบตาพุด 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

ร้านเสียน้ำฮวด ปากทางเข้าอำเภอแกลง
เมนูแนะนำ แกงป่า

ร้านสุตหาด ถนนเลียชชายหาดบ้านเพ-แหลมแม่พิมพ์
โทร. 0-3864-8132

เมนูแนะนำ แกงส้มไข่ปลาเรียวเขียว
น้ำพริกไข่ปู

ร้านป่าศรี ถนนเลียชชายหาดแม่พิมพ์
มีอาหารพื้นบ้านตามสั่ง

ร้านคำสิงห์โภชนา ตำบลกร่ำ โทร. 0-3865-7685
มีอาหารพื้นบ้านตามสั่ง

ร้านชาวยอง ทางแยกไปบ้านคง
มีอาหารพื้นบ้านตามสั่ง



อาหาร ของกิน อร่อยๆ มากมาย
เลือกชิมได้ที่ตลาดเช้าตลาดเย็น และตลาดใต้รุ่ง



- แหล่งกิน แหล่งของฝากดี ๆ ในเส้นทางที่ 3
- 1 ตลาดแม่แดง (ตลาดเทศบาล 4)
- 2 ตลาดข้าววัดคู
- 3 ย่านถนนนวมจินดา
- 4 ร้านตั้งศูนย์เลี้ยง
- 5 ร้านผัดไทยชายคลอง
- 6 ร้านผัดไทยบ้านค่าย
- 7 ร้านก๋วยเตี๋ยวเจ้าจ๋วน
- 8 ร้านก๋วยเตี๋ยวเจ้าจ๋วน
- 9 ร้านก๋วยเตี๋ยวหน่อเจียก
- 10 ร้านก๋วยเตี๋ยวเนื้อเจียก
- 11 ตลาดใต้รุ่งหน้าโรงพยาบาลระยอง
- 12 ตลาดใต้รุ่งหน้าท่าอากาศยาน
- 13 ร้านก๋วยเตี๋ยวเป็ดมาบตาพุด
- 14 ร้านก๋วยเตี๋ยว
- 15 ร้านก๋วยเตี๋ยวเจ้าจ๋วนบ้านแดง
- 16 ร้านถ่อถ่อ
- 17 ร้านครีกรี่คืนสันต้า
- 18 ร้านผัดไทยคุณไทร
- 19 ร้านตลาดเก่าสวนย่าน
- 20 ร้านขนมแม่สีเสดดีเจ้าเอก
- 21 ตลาดใต้รุ่งหมอลำโรงจ๋วน

มือเข้าถึงมือเงิน

ของคนระยอง

ถ้ามีโอกาสมาเที่ยวระยอง ลองมาตามรอยชาวระยองว่า ในแต่ละวันตั้งแต่เช้าถึงเย็น คนระยองรับประทานอะไรกันบ้าง มีแหล่งของกินอร่อยๆ ที่ไหนมีเมนูเด็ดๆ อะไรบ้างเป็นแผนที่นำทางให้พวกเราได้ตามไปชิม



เบรคฟาสต์แบบคนระยอง

ตื่นแต่เช้าไปลองอาหารเช้าตามสไตล์คนระยอง หากอยู่ในตัวเมืองอาจเลือกไปเดินเที่ยวตลาดเช้า คู่มัก ผลไม้ ของทะเลสดๆ ที่ **ตลาดแม่แดง** (ตลาดเทศบาล 4) จิบกาแฟโบราณกับขนมหวานอร่อยๆ เช่น ขนม نیمนวล ขนมครก ข้าวเกรียบปากหม้อ ข้าวเหนียวกลอย ขนมชั้น ทองหยิบ ทองหยอด ฯลฯ หรือจะเลือกชิมโจ๊กปาท่องโก๋ น้ำเต้าหู้ก็ได้ ถ้าชอบโจ๊กคนระยองบอกว่าต้องไปที่ **ตลาดข้าววัดคู่ม** มีโจ๊กใส่สาหร่ายรสอร่อยร้าน **โจ๊กนายจิว** แต่ถ้าเลยไปที่ถนนนวมจินดา มีร้านกาแฟหลายบรรยากาศให้เลือก ถ้าอยากสัมผัสบรรยากาศร้านกาแฟแบบเดิมๆ เมื่อสมัย 60 กว่าปีที่แล้ว ต้องที่ **ร้านกาแฟโบราณปากกลม** สภากาแฟของคนระยอง จิบกาแฟโบราณแท้ๆ กับขนมหวาน ชิมข้าวเกรียบอ่อน ฟังการแลกเปลี่ยนความคิดของคนระยอง ถ้อยถนอมหนึ่งจิบกาแฟสดหอมกรุ่น บรรยากาศ

สบายๆ ในบ้านไม้เก่า ต้องที่ **ร้านรายียง** แหล่งรวมคนเมืองระยองและนักท่องเที่ยวแห่งใหม่ ถ้ายังไม่อิ่มอยากเดิมอะไรให้หนักท้อง ต้องไปชิมต้มเลือดหมู มีหลายร้านให้เลือก คนระยองแนะนำให้ลองชิมต้มเลือดหมูเจ้าเก่าดั้งเดิม น้ำจิ้มรสเด็ดแบบระยองแท้ๆ ที่ **ร้านตั้งศูนย์เลี้ยง** ข้างตลาดเทศบาลเทิง อีกเจ้าหนึ่งอยู่ที่ศูนย์การค้าสาย 4 รู้จักกันในนาม **ต้มเลือดหมูปากจัด** แต่รสชาติก็จัดจ้านไม่แพ้กัน

ส่วนคนที่พักแถวบ้านเพ็ทลองไปที่ตลาดเช้าบ้านเพ มีของกินให้เลือกมากมายเช่นกัน ทั้งน้ำเต้าหู้ ปาท่องโก๋ โจ๊ก ข้าวต้ม หรือจะเลยไปตลาดสามย่านเก่า ถนนสุนทรโวหาร ในตัวอำเภอแกลง สำหรับคอกาแฟแนะนำให้ไปนั่งจิบกาแฟที่ **ร้านเจ็ญ** ร้านกาแฟเก่าแก่ รสชาติเข้มข้นหวานมัน เชื่อใจได้ หากไม่อิ่มข้ามไปฝั่งตรงข้ามมีโจ๊กเก่าแก่ ที่ถนนเมืองแกลงแนะนำว่าอร่อยเด็ด

อั่งอ่องผัดกลางวัน

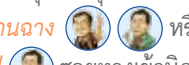

มีอาหารจานเดียวอร่อยๆ ให้เลือกหลายอย่างแล้วแต่ความชอบ ถ้าชอบผัดไทย ก็มีให้ชิมหลายร้าน ที่อำเภอเมืองมี **ร้านผัดไทยชายคลอง** **ร้านผัดไทยบ้านค่าย** ที่ถนนพจนกร อีกร้านหนึ่งซึ่งคนระยองยืนยันความอร่อย คือ **ร้านโพธิ์แก้ว** หรือ **ร้านเจ็สยู** ย่านตลาดเก่าถนนยมจินดา ส่วนที่อำเภอแกลงก็มีผัดไทยชื่อดังที่อร่อยไม่แพ้กัน นั่นคือ **ร้านผัดไทยคุณไกร** ที่เปิดมานานกว่า 30 ปี อยู่ที่ถนนเพ-แกลง-กรำ ใกล้สี่แยกท่าเรือ แนะนำผัดไทยทะเลแบบโบราณ รสชาติความอร่อยรับประกันได้กลมกล่อม ไม่ต้องปรุงเพิ่ม หรือจะเป็น **ร้านผัดไทยเจ็ดก** รสชาติก็เข้มข้นไม่แพ้กัน หรือถ้าไปเดินตลาดเย็นเมืองแกลงที่ตลาดสามย่านเก่า ลองอุดหนุนผัดไทยที่ **ร้านป่าแขก** รสชาติดี ราคาถูก ยังมี **ผัดไทยเส้นจันทร์ปู** หน้าที่ว่าการอำเภอแกลงด้วย



สำหรับคนที่ไปเที่ยวอุทยานเขาชะเมา-เขาวง ขอแนะนำให้แวะชิม **ขนมจีนสดเจ๊ก** ทางไปบ้านนา ก่อนถึงเขาชะเมา ชมการบีบขนมจีนสดๆ ที่ละจาน เส้นขนมจีนเหนียวนุ่ม รับประทานกับน้ำพริก น้ำยากะทิ น้ำยาป่า ผักเครื่องเคียง พริกคั่ว อร่อยจนลิ้มไม่ลง

ใครที่เป็นแฟนพันธุ์แท้ถ้วยเดียวก็ไม่ต้องกลัว ะยองมีถ้วยเดียวอร่อยๆ มากมาย แต่ที่เป็นเอกลักษณ์เมื่อมาถึงระยองแล้วพลาดไม่ได้



ต้อง **ถ้วยเดียวเกี้ยวปลา** ที่เล่าขานกันถึงความอร่อยของเกี้ยวปลาอินทรี เนื้อปลาทหวานไม่มีกลิ่นคาว น้ำซุปลกลมกล่อม มีร้านขึ้นชื่ออยู่หลายร้าน ในอำเภอเมืองมี **เกี้ยวปลาเจ๊ก** ถนนราษฎร์บำรุง **เกี้ยวปลาเจ๊กิม** ถนนตากสินมหาราช และอีกสองร้านตรงเชิงสะพานเฉลิมชัย ปากน้ำระยอง หากอยู่แถวอำเภอแกลงต้องที่ **เกี้ยวปลานายเคี่ยม** (ชวนชิมเต็ม) ถนนเทศบาล 2 และ **เกี้ยวปลาสามย่าน** ตรงสามแยกแกลงข้างธนาคาร ธกส. ถ้าอยากลองถ้วยเดียวหมูเลี้ยงของภาคตะวันออกก็มี **ถ้วยเดียวหมูเลี้ยงนายจิว** ข้างศาลจังหวัดระยอง หรือ **ถ้วยเดียวทะเล** ที่ใส่กุ้ง หอย ปู ปลา ปลาหมึกสดๆ รสชาติดีต้อง **ถ้วยเดียวอยากดัง** ที่ถนนจันทอุดม ถ้าชอบถ้วยเดียวเปิด คนระยองบอกว่าต้องลอง **ถ้วยเดียวเปิดมาบตาพุด** ถนนสุขุมวิท ซอยวัดโสภณ น้ำซุปลกลมกล่อม เปิดตุ๋นเนื้อนุ่ม อีกที่หนึ่งก็ **ถ้วยเดียวเปิดบ้านฉาง**  หรือจะลอง **ถ้วยเดียวปู**  ซอยทางเข้านิคม

มาบตาพุด ได้ยินว่าอร่อยเด็ดเช่นกัน แพนถ้วยเดียวเนื้อไม่ต้องกลัว เลยสี่แยกต้นมะขาม เลี้ยวขวาไปทางถนนมักดีบริษัทฯ มี **ถ้วยเดียวเนื้อเจ้าแก้ว** น้ำซุปลเข้มข้น เนื้อสด เนื้อเปื่อยนุ่มน่ากิน

ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนหลายคนอดไม่ได้ที่จะหาส้มตำรับประทาน มาถึงระยองไม่ต้องกลัวว่าจะไม่มีส้มตำรสแซบให้ชิมทุกซอกทุกซอของระยอง นอกจากร้านอาหารทะเล เพิ่งขยายอาหารทะเลแล้ว มีร้านส้มตำเพิงขายส้มตำ รถขายส้มตำ ตั้งเรียงรายแทรกสลับบอยู่ทุกหาด ร้านที่คนระยองแนะนำว่าแซบหลาย คือ **ร้านลอก** (ส้มตำ 2000 ครั้ง) ที่หาดน้ำริน ลองชิมเมนูเด็ด ส้มตำหลอด ส้มตำมะพร้าวอ่อน หมี่กรอบ ส่วนที่หาดพลา มีร้านศรีศรีส้มตำ เมนูเด็ดคือ ส้มตำข้าวโพด ตำหอยดอง ตำขาววัง ตำปูม้า รสจัดจ้าน ถ้าอยู่ในตัวเมืองระยอง แล้วย่านเก่าถนนยมจินดา ก็ต้อง **ส้มตำเจ๊แต้ว** และ **ส้มตำอามัย** รับประกันความอร่อย สะอาด เช่นกัน





ให้เลือกมากมาย จนแทบจะเลือกไม่ถูก ไม่ว่าจะเป็นข้าวแกง ก๋วยเตี๋ยว ผัดไทย หอยทอด ข้าวมันไก่ ขนมจีน สลัด ขนมปังสังขยา น้ำแข็งไส น้ำเต้าหู้ ฯลฯ หรือถ้าอยากจะนั่งชมบรรยากาศเมืองเก่า ยามเย็น ก็อาจเลือกรับประทานมื้อค่ำแบบเบาๆ ในบ้านไม้เก่าแถบถนนยมจินดา ที่ร้านรย็อง มีโรตี่ มะตะบะ สลัดแขก ยำต่างๆ กับ เครื่องดื่มร้อนๆ หรือเลยไปที่ร้านบ้านสะพานไม้ มีอาหาร เครื่องดื่ม และแกลลอรี่ภาพสวยๆ สำหรับผู้รักงานศิลปะและการถ่ายภาพ

ซื้อค่าแค้นสังขยา

สนุกสนานกับการตระเวนตลาดเย็น ตลาดได้รุ่ง เช่น ตลาดเย็นวัดลุ่ม ตลาดสามย่านเก่า (อำเภอแกลง) ตลาดได้รุ่งหอมสาโรจน์ ตลาดได้รุ่งหน้าโรงพยาบาลระยอง ตลาดได้รุ่งหน้าหอนาฬิกา ฯลฯ ชิมอาหารจานเดียวรสเด็ด ขนมหวานอร่อยๆ ที่มี



แหล่งกินแนวหน้า



อำเภอบ้านฉาง

ลือกอ ทาดน้ำริน

เมนูแนะนำ ส้มตำน้ำ 1,000 เมนู ปลาหนัง ส้มตำมะพร้าวอ่อน

ครึ๊กครึ้นส้มตำ ทาดปลา

เมนูแนะนำ ส้มตำข้าวโพด ตำหอยดอง ตำขาววัง ตำปูม้า ไก่อบรตติด

อำเภอเมือง

ตลาดเช้าแม่แดง (ตลาดเทศบาล 4)

ตรงข้ามโรงพยาบาลระยอง

เมนูแนะนำ โจ๊ก กาแฟ น้ำเต้าหู้ ปาท่องโก๋ ขนม نیمนวล ขนมครก ข้าวเกรียบปากหม้อ ขนมหวาน

ตลาดเช้าวัดลุ่ม ตรงข้ามวัดลุ่ม ถนนตากสินมหาราช
เมนูแนะนำ โจ๊ก กาแฟ น้ำเต้าหู้ ปาท่องโก๋ ขนมหวาน

เจ๊กนายจิว ตรงข้ามวัดลุ่ม ตำบลท่าประดู่

เมนูแนะนำ โจ๊กใส่สาหร่าย

ร้านกาแฟโบราณบ้านกลม

ใกล้สี่แยกต้นมะขาม ถนนยมจินดา

เมนูแนะนำ กาแฟโบราณ ขนม نیمนวล

ข้าวเกรียบอ่อนน้ำจิ้ม

ร้านรย็อง ถนนยมจินดา

เมนูแนะนำ กาแฟ โรตี่ มะตะบะ สลัดแขก





ร้านผัดไทยชายคลอง ถนนพจนกร

ร้านผัดไทยบ้านค่าย ถนนพจนกร

ร้านผัดไทยโพธิ์แก้ว หรือร้านเจ็ดยักษ์ ย่านตลาดเก่า
ถนนยมจินดา

ก๋วยเตี๋ยวหมูเลี้ยงนายจิว ช้างศาลจังหวัดระยอง

ตำบลท่าประดู่

ก๋วยเตี๋ยวยากดั่ง ถนนจันทอุดม ตำบลท่าประดู่

ก๋วยเตี๋ยวเปิดมาบตาพุด ถนนสุขุมวิท ซอยวัดโสมภณ

ก๋วยเตี๋ยวเนื้อ ถนนกักตบศิริรักษ์

เกี้ยวปลาเจ็จม ถนนตากสิน ช้างจวนผู้ว่า

เกี้ยวปลาเจ็จัน ถนนราชฎรบำรุง

ส้มตำพัฒนา ถนนสุขุมวิท ตำบลมาบตาพุด

เมนูแนะนำ ตำมะม่วงหอยตอง

ส้มตำเจี๊ตั่ว 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

โกสัสแยกท่าเรือบ้านเพ

ผัดไทยเจ็ตึก อำเภอแกลง

ผัดไทยป่าแขก ตลาดเก่าสามย่าน

ผัดไทยเส้นจันทร์ปู/ ทานที่ว่าการอำเภอแกลง

เกี้ยวปลานายเคี่ยม ถนนเทศบาล 2

เกี้ยวปลาสามย่าน สามแยกแกลง ช้างธนาคาร ธกส.

ส้มตำจ่ารุง ทางไปแหลมแม่พิมพ์

ก่อนถึงอนุสาวรีย์สุนทรภู่

เมนูแนะนำ ตำหมูยอ ตำไข่แดง ตำปูทะเล

สารพัดส้มตำ




เมนูอาหารทะเลรสเลิศ จากกุ้ง หอย ปู ปลา คุณภาพดีแห่งท้องทะเลเมืองระยอง

ชิมอาหารทะเลสดๆ


รสชาติระยองแท้ๆ



ท้องทะเลระยอง เป็นท้องคร้วธรรมชาติขนาดใหญ่ มีวัดอุทิศขั้นนี้ดี กุ้ง หอย ปู ปลาสดๆ ที่พ่อครัว แม่ครัวชาวระยองนำมาปรุงเป็นอาหารทะเลอร่อยๆ มากมาย ใครที่ได้ชิมต่างติดอกติดใจ และเป็นเป้าหมายของหลายคนที่มาเมืองระยองเพื่อรับประทานอาหารทะเล เพราะมีหลากหลายเมนูให้ลองชิม ตั้งแต่เมนูง่ายๆ แค่น้ำกุ้ง หอย ปู ปลาสดๆ มาอย่างจิ้มน้ำพริกเกลือรสจัดจ้าน (พริกขี้หนู กระเทียมตำ ปรุงรสด้วยเกลือและมะนาว) ก็แทบลืมนับกับข้าวอื่นไปเลย หรือจะนำมายำ ต้ม ผัด พล่า ก็ทำได้สารพัด

ระยองมีแหล่งอาหารทะเลอร่อยๆ มากมาย โดยเฉพาะแถบย่านชายทะเล มีตั้งแต่เพิงขายอาหารริมหาด เหมาะสำหรับการล้อมวงนั่งพักผ่อน รับประทานอาหารแบบสบายๆ ราคาไม่แพง จนถึงร้านอาหารทะเลขนาดใหญ่ มีเมนูหลากหลาย เริ่มต้นที่ย่านชายทะเลอำเภอเมืองระยอง หาดแสงจันทร์-หาดแหลมเจริญ-หาดทรายทอง มี **ร้านแหลมเจริญซีฟู้ด**  อยู่สุดปลายแหลมเจริญ เป็นร้านเก่าแก่ชื่อดัง รสชาติดี แต่ราคาค่อนข้างสูงเมนูแนะนำ คือปลา กะพงทอดน้ำปลา แกงป่าปลาเห็ดโคน ยำปลาข้าวสาร ปูนึ่งทรงเครื่อง แกงถนูน



เลียบชายหาดแสงจันทร์มี **ร้านโอхарส** เมนูขึ้นชื่อ คือ ปลาเก๋านึ่งซีอิ๊ว หมึกขี้นึ่งมะนาว กุ้งต้กแตงอบพริกเกลือ **ร้านหาดแสงจันทร์ซีฟู้ด**  ลิ้มรสอาหารทะเลสดๆ และอาหารพื้นเมืองรสชาติดี ของอร่อยคือ กุ้งอบเกลือ **ร้าน พี.เอ็ม.วาย ซีฟู้ด** มีปลา กะพงทอดราดน้ำปลา หมึกไข่ไชยา เป็นเมนูเด็ด **ร้านจี๊รา ฮัท** ถนนสุขุมวิท อาหารแนะนำ คือ ปลา กะพงทอดน้ำปลา ปูนึ่งทอดกระเทียมพริกไทย/ผัดพริกไทยดำ ถ้าอยุ่ขึ้นไปที่ทางอำเภอบ้านฉางที่หาดปลา มี **ร้านชายทะเล** เมนูแนะนำ แกงส้มไข่ปลา เรียวยะเยียว กุ้งทอดกระเทียม ที่หาดพยุหมี **ร้านร่มสน** เมนูเด็ดคือ ปูนึ่งผัดขี้เมา/กะเพรากรอบ น้ำพริกไข่ปู ยำปลาข้าวสาร




- แล่งถิ่น แหล่งของฝากดี ๆ ในเส้นทางที่ 4
- 1 ร้านแหลมเจริญซีฟู้ด
 - 2 ร้านโอхарส
 - 3 ร้านระยองไทย
 - 4 ร้านหาดแสงจันทร์ซีฟู้ด
 - 5 ร้านพี.เอ็ม.วาย ซีฟู้ด
 - 6 ร้านชายทะเล
 - 7 ร้านสุรสกร
 - 8 ร้านจี๊รา ฮัท
 - 9 ร้านร่มสน
 - 10 ร้านระยองซีฟู้ด
 - 11 ร้านนาฮั่ว
 - 12 ร้านแป๊ะสุ่มแหลมทัญญา
 - 13 ร้านเจ้าฟ้าซีฟู้ด
 - 14 ร้านเจ้าฟ้าซีฟู้ด
 - 15 ร้านสุดท้าย
 - 16 ร้านแหลมหาดซีฟู้ด
 - 17 ร้านอ่าว ไซซีฟู้ด
 - 18 ร้านค้าสิ่งทิพย์นา
 - 19 ร้านใจใจซีฟู้ด

บริเวณปากน้ำระยอง เป็นแหล่งรวมเพิงขายอาหารทะเลแบบที่ปรุงใหม่ๆ ตั้งเรียงรายอยู่ได้ต้นสนริมหาด ขายอาหารทะเลที่ปรุงง่ายๆ เช่น กุ้งเผา หมึกย่าง ปูมานึ่ง ฯลฯ ตามถนนเลียบริมชายหาดตั้งแต่หาดแม่รำพึง-กันอ่าว-บ้านเพ-สวนสนไปจนถึงแหลมแม่พิมพ์ ก็เช่นเดียวกัน มีชาวบ้านมาตั้งเพิงขายอาหารทะเลสดใหม่ ราคาถูก เช่น กุ้งแช่ขี้ผึ้ง ปลาเก๋า ปลากะพง หอยเชลล์ หอยหวาน หมึกไข่ หมึกหอม ปูทะเล ฯลฯ ให้เลือกซื้อ แล้วนำไปปรุงตามเมนูที่ต้องการ จะปิ้ง นึ่ง ย่าง ลวก ได้ทั้งนั้น ขายตั้งแต่สายจนถึงเย็น ที่สวนสนนั้นมีเตียงผ้าใบบริการให้ลูกค้านั่งรับประทานอาหารใต้ทิวสนที่ร่มรื่นอีกด้วย เพิงอาหารเหล่านี้แม้จะไม่หรูหรา แต่ได้เปรียบที่อยู่ที่แหล่งประมง จึงมีกุ้ง หอย ปู ปลา สดๆ จากเรือมาปรุง ฉะนั้นรับประทานความสดและอร่อยได้ เหมาะสำหรับผู้ที่ยกยอกลิ่นรสอาหารทะเลแบบแท้ๆ ไม่ปรุงแต่งมาก และราคาค่อนข้างถูกกว่าร้านอาหารใหญ่ๆ พอสมควร ทำให้มีลูกค้าอุดหนุนมากมาย ทั้งคนท้องถิ่นและนักท่องเที่ยว

ใครที่อยากนั่งรับประทานในร้านที่มีเมนูหลากหลายให้เลือก ก็มีร้านให้เลือกมากมาย ในอำเภอเมืองระยอง แถวถนนท่าบรทุภูมิ **ร้านกั้งหัน** (ปลากะพง



ทอดน้ำปลา) **ร้านระยองซีฟู้ด** (กุ้งอบวุ้นเส้น) แถวบ้านเพ-กันอ่าว-บ้านเพ แหลมแม่พิมพ์ มี **ร้านนายฮั่ว** ร้านเก่าแก่ และเป็นสมาคมประมงของระยองด้วย มีปลาต้มระเกาแกงป่าปลาเห็ดโคนรสจัดจ้านให้ชิม **ร้านแป๊ะสุนแหลมหอยซีฟู้ด** เมนูเด่น คือ กุ้งทอดกระเทียม ต้มยำทะเล ร้านจำพร้าวซีฟู้ด เมนูแนะนำคือ ต้มยำทะเล กุ้งทอดกระเทียม ปลาเก๋าราดพริก หมึกนึ่งมะนาว ผัดฉ่าทะเล **ร้านแหลมศาลซีฟู้ด** แนะนำให้ลองกุ้งทอดปูไข่ผัดพริกไทยดำ **ร้านใจใจซีฟู้ด**  ซิมออลส่วน เอ็นหอยทอดกระเทียม กุ้งแก้วทอดกระเทียม **ร้านสุดหาด** ปลากะพงทอดราดน้ำปลา **ร้านอ่าวไข่ซีฟู้ด** มีปูนึ่ง กุ้งเผาอร่อยๆ ถ้าอยู่ในตัวอำเภอ แกลงแนะนำ **ร้านเจิวโภชนา** อยู่บริเวณปากทางเข้าศูนย์การค้าพิบูลพัฒนา ถนนสุขุมวิท เป็นร้านยอดนิยมที่คนระยองแนะนำว่ามีจานเด็ด คือ แกงป่าปลาเห็ดโคนไข่เจียวหอยนางรม ปูผัดผงกะหรี่ ปลาเนื้ออ่อนทอดกระเทียม **ร้านคำสิงห์โภชนา** ถนนสุนทรโวหาร มีเมนูเด็ด คือ ปลาอินทรีแดดเดียว ปลาสามรส



แหล่งกินแห่น้ำ



ร้านจีร่า ฮัท ถนนสุขุมวิท โทร. 0-3886-0877-9
เมนูแนะนำ ปลากะพงทอดน้ำปลา ปูนึ่งทอดกระเทียมพริกไทย/ผัดพริกไทยดำ
ร้านเทอร่า ค็อคต้า ตำบลเนินพระ
โทร. 0-3880-7868, 0-3880-8313-4
เมนูแนะนำ ยำกุ้งน้ำ หมึกแดดเดียว
หมึกทอดราดน้ำปลา

หาดแสงจันทร์-หาดแหลมเจริญ-หาดทางทอง

ร้านปากน้ำทะเลสด
ถนนเลียบริมหาด ปากน้ำระยอง โทร. 0-3880-4616
เมนูแนะนำ ยำปลา ปลากะพงแรดน้ำปลา
แมงกระพรุนลวกจิ้ม
ร้านหาดแสงจันทร์ซีฟู้ด ถนนเลียบริมหาดแสงจันทร์
โทร. 0-3861-6357, 0-3862-0585
เมนูแนะนำ กุ้งอบเกลือ

ร้านไอซารส ถนนเลียบริมหาดแสงจันทร์
โทร. 0-3861-4654

เมนูแนะนำ ปลาเก๋านึ่งซีอิ๊ว หมึกไข่มะนาว
กั้งต้กแตงอบพริกเกลือ

ร้าน พี.เอ็ม.วาย ซีฟู้ด ถนนเลียบริมหาดแสงจันทร์
โทร. 0-3861-2987 เมนูแนะนำ ปลากะพงทอด
ราดน้ำปลา หมึกไข่ไข่ยา

ร้านแหลมเจริญซีฟู้ด ริมแม่น้ำระยอง เกือบสุดปลาย
แหลมเจริญ โทร. 0-3861-3492, 0-3861-3757
เมนูแนะนำ ปลากะพงทอดน้ำปลา ท่อหมก
ปลาอินทรี แกงป่าปลาเห็ดโคน ปูนึ่ง
ทรงเครื่อง ไข่เจียวหอยนางรม แกงส้ม
ไข่ปลาเรียวยาว

หาดหัวหิน-หาดปลา-หาดพยุหะ

ร้านชายทะเล ถนนเลียบริมหาดปลา

โทร. 0-3863-0754 เมนูแนะนำ แกงส้มไข่ปลา
เรียวยาว กุ้งทอดกระเทียม

ร้านสุขสำราญ ถนนเลียบริมหาดปลา

โทร. 0-3863-0453 เมนูแนะนำ แกงส้มไข่ปลา
เรียวยาว ปลาเก๋าสามรส

ร้านร่มสน ถนนเลียบริมหาดพยุหะ

โทร. 0-3863-0194, 0-3880-1176

เมนูแนะนำ ปูนึ่งผัดซีอิ๊ว/กะเพรากรอบ
น้ำพริกไข่ปู ยำปลาข้าวสาร

อำเภอเมืองระยอง

ร้านกั้งหัน ถนนท่าบรทุภูมิ

โทร. 0-3861-3101, 0-3880-4580

เมนูแนะนำ ปลากะพงทอดน้ำปลา

ร้านระยองซีฟู้ด ถนนท่าบรทุภูมิ โทร. 0-3861-2756

เมนูแนะนำ กุ้งอบวุ้นเส้น

ร้านกำปั้น ถนนท่าบรทุภูมิ โทร. 0-3861-4772

เมนูแนะนำ ปลากะพงทอดราดน้ำปลา

ปูนึ่งทอดกระเทียมพริกไทย ต้มยำทะเล

ร้านวิภาซีฟู้ด ถนนท่าบรทุภูมิ

โทร. 0-3861-6584, 0-3880-5005

เมนูแนะนำ ปลาเก๋านึ่งซีอิ๊ว ปลากะพงทอด
ราดน้ำปลา ปูไข่ผัดผงกะหรี่



**ผัดแม่รำพึง-ก้นอ่าว-บ้านเพ-สวนสน-
แฉกแม่พิมพ์**

ร้านนายฮั่ว (สมาคมประมง) ทางไปหาดแม่รำพึง
เมนูแนะนำ ปลาต้มระกำ แกงป่าปลา
เห็ดโคน

ร้านแป๊ะสุนแหลมหญ้าซีฟู้ด

บ้านก้นอ่าว-ถนนเลียบหาด
เมนูแนะนำ กุ้งทอดกระเทียม ต้มยำทะเล

ร้านจ๋าพร้าวจีฟู้ด ตำบลเพ โทร. 0-3865-1107
เมนูแนะนำ ต้มยำทะเล ข้าวผัดปู กุ้งทอด
กระเทียม ปลาเก๋าราดพริก หมึกนึ่งมะนาว
ผัดฉ่าทะเล

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

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

ร้านแหลมตาลซีฟู้ด

ถนนเลียบชายหาด โทร. 0-3865-7100
เมนูแนะนำ ปูไข่ผัดพริกไทยดำ

ร้านระเบียบงไทย ถนนเลียบชายหาด
เมนูแนะนำ ท่อหมกทะเลทอด

ร้านสุดหาด ถนนเลียบชายหาด โทร. 0-3864-8132
เมนูแนะนำ แกงส้ม ไข่ปลาเรียวเขียว
ปลากะพงทอดราดน้ำปลา



ร้านอ่าวไซซีฟู้ด ถนนเลียบชายหาด ใกล้แหลมแม่พิมพ์
เมนูแนะนำ ปูนึ่ง กุ้งเผา

ร้านใจใจซีฟู้ด ถนนแหลมแม่พิมพ์-บ้านเพ
เมนูแนะนำ ออส่วน เอ็นหอยทอดกระเทียม
กั้งแก้วทอดกระเทียม

อ่าวแอกแกลง

ร้านเจียวโภชนา อยู่บริเวณปากทางเข้าศูนย์การค้า
พิบูลพัฒนา ถนนสุขุมวิท โทร. 0-3867-1192
เมนูแนะนำ แกงป่าปลาเห็ดโคน ไข่เจียว
หอยนางรม ปูผัดผงกะหรี่ ปลาเนื้ออ่อน
ทอดกระเทียม

ร้านคำสิงห์โภชนา ถนนสุนทรโวหาร

โทร. 0-3865-7685
เมนูแนะนำ ปลาอินทรีแดดเดียว ปลาสามรส



อาหารทะเลแห้ง อาหารทะเลแปรรูป ของฝากขึ้นชื่อเอกลักษณ์ของเมืองระยอง



- แหล่งกิน แหล่งของฝากดี ๆ ในเส้นทางที่ 5
- 1 ตลาดบ้านแดง
 - 2 ตลาดคูตะกักรั่ว
 - 3 ตลาดตะพง
 - 4 ตลาดบ้านแพ
 - 5 ตลาดท่าเรือนวลทิพย์
 - 6 ตลาดสองฝั่ง
 - 7 บริเวณถนนสายวิญญูนครู

ของกิน ของฝากดี ๆ

ที่ระยอง



อิมหน้าสำราญกับอาหารของกินอร่อยๆ แล้ว ก่อนเดินทางกลับจากระยอง อย่าลืมแวะซื้อหาของกิน ของฝากดี ๆ ที่มีให้เลือกมากมาย ติดไม้ติดมือกลับไป โดยเฉพาะกุ้ง หอย ปู ปลา ปลาหมึกสดๆ อาหารทะเลแปรรูปนานาชนิด ไม่ว่าจะเป็นกะปิ น้ำปลา ปลาเค็ม ปลาหมึกแห้ง ปลาหมึกปรุงรส ฯลฯ หากเป็นช่วงฤดูผลไม้ ก็มีผลไม้สดนานาชนิด และผลิตภัณฑ์แปรรูปจากผลไม้หลายอย่าง

กุ้ง หอย ปู ปลา ปลาหมึก จากทะเลระยองขึ้นชื่อว่าคุณภาพดีไม่แพ้ที่ใด ถ้าชิมอาหารทะเลอร่อยๆ แล้วติดใจ อยากซื้อกลับไปปรุงเองบ้าง ก็ทำได้ไม่ยาก เพียงแค่เตรียมกล่องโฟมไว้บรรจุ พร้อมน้ำแข็งรักษาความสด แล้วแวะไปแถบชุมชนประมง แถวปากน้ำระยอง แหลมเจริญ หาดพล

บ้านกันอ่าว-แม่รำพึง มีกุ้ง หอย ปู ปลา ปลาหมึกสดๆ ที่เพิ่งขึ้นจากเรือให้ซื้อหาในราคาไม่แพง หรือตามเส้นทางเลียบหาดต่างๆ ก็จะมีชาวบ้านนำของทะเลสดๆ จากเรือมาวางขายตามเพิงริมถนน ราคาไม่แตกต่างกันมากนัก



หัวปลา

น้ำปลาระยองขึ้นชื่อว่าเป็นน้ำปลาที่คุณภาพและรสชาติดี มีชื่อเสียงมาหลายสิบปี เพราะทะเลระยองเป็นพื้นทราย ปลาสดจึงไม่มีกลิ่นโคลนเลน เมื่อนำมาทำน้ำปลาจึงมีรสชาติดี กลิ่นหอม น้ำปลาเยี่ยห่อเก่าแก่ที่คนท้องถิ่นรับประทานคุณภาพได้แก่ น้ำปลาตราชู (ตราชิ่ง) ของโรงงานน้ำปลาตั้งใต้เขียง น้ำปลาตราเด็ก ของโรงงานน้ำปลาตั้งเขียบเข็ง หาซื้อได้ตามร้านค้าทั่วไป เวลาเลือกซื้อให้เลือกน้ำปลาที่ใส ไม่มีตะกอน มีกลิ่นหอม เขย่าขวดแล้วจะเกิดฟองอยู่นานกว่าน้ำปลาผสม



กะปิ

หมู่บ้านแถบชายทะเลทั่วไปจะหมักกะปิไว้กินเองในครอบครัว แต่ที่ทำจำหน่ายและขึ้นชื่อว่ากะปิดีต้องมาจากบ้านกร่ำ และบ้านเพ ซึ่งชาวบ้านจะออกไปจับเคยและนำมาทำกะปิเองกับมือ จึงได้กะปิ รสชาติแบบระยองแท้ๆ หาซื้อได้ที่ตลาดบ้านเพ แนะนำให้เลือกซื้อกะปิเก่า เพราะกะปิยิ่งเก่ายิ่งดี มีกลิ่นหอม รสชาติกลมกล่อมเลือกที่มีจุดดำเล็ก ๆ (จุดดำ คือ ตาของเคยที่ไข่ทำกะปิ) เหนียว แข็ง มีกลิ่นหอม

อาหารทะเลแปรรูป

ถ้าใครเคยไปเที่ยวตลาดบ้านเพ จะเห็นว่าชาวบ้านระยองนำวัตถุดิบคุณภาพ

ดีจากท้องทะเลมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ หลายชนิด เช่น กุ้งแห้ง หมึกแห้ง หมึกปรุงรส ปลาเค็ม หอยแมลงภู่ดอง หอยแมลงภู่แห้ง หอยพิมแห้ง ปลากรอบปรุงรส ปลาข้าวสารแห้ง เป็นต้น ราคาแตกต่างกันไปตามขนาดและคุณภาพ นอกจากตลาดบ้านเพแล้ว ยังหาซื้อได้ที่ตลาดนวนลพพิทย์ ตลาดตะพง บริเวณอนุสาวรีย์สุนทรภู่และร้านขายของฝากทั่วไป ถ้าจะซื้อกุ้งแห้งให้เลือกที่ตัวใหญ่ สะอาด ไม่มีฝุ่นผง สีไม่จัดเกินไป หมึกแห้งเลือกที่แห้งสนิท มีกลิ่นหอม ส่วนหมึกปรุงรสและปลากรอบปรุงรสต้องชิมดูว่ารสชาติถูกใจหรือไม่ ปลาเค็มเลือกที่มีกลิ่นหอม เนื้อนุ่ม 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 ตลาดสองสีถึง ตลาดศูนย์การค้า เป็นต้น เคล็ดลับการเลือกซื้อทุเรียนให้ดูที่มีพูเต็ม ผล ปลายหนามสีน้ำตาล เคาะดูเสียงจะดังหลวมๆ ส่วนเงาะต้องเลือกที่มีสีแดงจัด แต่ปลายขนยังเป็นสีเขียว มังคุดเลือกลูกที่สีไม่เข้มไม่อ่อนเกินไป ถ้าชอบแบบไม่มีเมล็ดควรเลือกลูกเล็กๆ สละเลือกที่มีสีคล้ำ รสหวานอมเปรี้ยว ระกำหวานเลือกที่แดงเข้ม รสหวานจัด



ขนม ผลไม้แปรรูป

ขนมอด ของฝากที่เป็นเอกลักษณ์อย่างหนึ่งของการมาเที่ยวระยอง ทำจากแป้งเป็นแผ่นกลมๆ มีรสหวาน เค็ม มัน ปัจจุบันมีให้เลือกสามรส คือ ทุเรียน กล้วยหอม และทรงเครื่อง หาซื้อได้ที่ตลาดบ้านเพ ตลาดท่าเรือนวนลพพิทย์ ตลาดตะพง และตามร้านขายของฝากทั่วไป เยี่ยห่อเก่าแก่และเป็นที่ยอมรับในคุณภาพและความอร่อยคือ “เป่เล่” และ “เจ๊ลำไย” เวลาซื้อให้ดูวันที่ผลิตและวันหมดอายุ และแผ่นสมบูรณ์ไม่แตกหักหรือเป็นผงแป้งอยู่ก้นถุง

ทุเรียนทอด ของฝากขึ้นชื่อและเป็นที่นิยมของนักท่องเที่ยว ส่วนมากใช้ทุเรียนหมอนทองแก่ แต่ยังไม่จ่อม จึงให้รสชาติอร่อยหาซื้อได้ที่ตลาดบ้านเพ ตลาดศูนย์การค้า บริเวณอนุสาวรีย์สุนทรภู่ หรือตามร้านขายของฝากทั่วไป ถ้าเป็นช่วงฤดูผลไม้ราคาจะค่อนข้างถูก แต่ถ้าเป็นนอกฤดูดูจกัลดราคาจะค่อนข้างแพง เวลาซื้อแนะนำให้เลือกจากร้านที่ทอดไปขายไป เพราะจะได้ของใหม่ เลือกที่มีสีจำปา มีรอยกระดำกระด่างเล็กน้อย เพราะแสดงว่าใช้ทุเรียนที่แก่กำลังดีมาทอด ถ้ามีสีนวลสวยจะเป็นทุเรียนอ่อน รสชาติไม่อร่อย



แหล่งของกิน
ของฝากแห้งหน้า



อำเภอนิคมพัฒนา

สวนสมุนไพรสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ

สยามบรมราชกุมารี มีร้านขายของฝากของที่ระลึก

จำหน่ายผลิตภัณฑ์และสินค้าเพื่อสุขภาพ ของกิน


ของใช้ จากชุมชนต่างๆ ในจังหวัดระยองและ

ที่อื่นๆ อาทิเช่น ข้าวซ้อมมือ ข้าวกลิ้ง กะปิ
น้ำปลา อาหารทะเลแปรรูป ผลไม้แปรรูป
ชาสมุนไพร ยาหม่องน้ำสมุนไพร
น้ำมันมะพร้าว แชมพูและสบู่สมุนไพร
ยากันยุงสมุนไพร เครื่องจักสาน
เสื้อสวยๆ ฯลฯ

อำเภอเมือง

ตลาดศูนย์การค้า อยู่บนถนนสาย 2 หลังสถานีขนส่ง
ระยอง ติดกับโรงแรมสตาร์ จำหน่ายผลิตภัณฑ์
อาหารทะเลแปรรูป ผลไม้ตามฤดูกาล
ผลไม้แปรรูป ขนมอัด

ตลาดตะพง อยู่ริมถนนสุขุมวิท ไปทางอำเภอแกลง
เป็นตลาดขายผลไม้ขนาดใหญ่ และมี
ผลไม้แปรรูป อาหารทะเลแปรรูป ของกิน
ของฝากอื่นๆ จำหน่ายด้วย

ตลาดบ้านเพ  อยู่ริมทางหลวงหมายเลข 3145
ติดชายทะเล มีร้านขายของฝากนับร้อยร้าน
ให้เลือกซื้อ ไม่ว่าจะเป็นทุเรียนทอด
อาหารทะเลแปรรูป ของที่ระลึก ขนมอัด ฯลฯ

ตลาดท่าเรือนวลทิพย์ อยู่บริเวณท่าเรือนวลทิพย์
ไม่ไกลจากตลาดบ้านเพ เป็นตลาดใหม่ค่อนข้างใหญ่
จัดแบ่งประเภทสินค้าเป็นระเบียบ มีของฝากนานา
ชนิดทั้งอาหารทะเลแปรรูป ทุเรียนทอด
ขนมอัด ของที่ระลึกต่างๆ

อำเภอแกลง

บริเวณอนุสาวรีย์สุนทรภู่ อยู่บนทางหลวงหมายเลข
3161 ทางไปแหลมแม่พิมพ์ มีร้านขายของที่ระลึก
งานหัตถกรรม ทุเรียนทอดและขนม
นานาชนิด

ตลาดสองสลึง อยู่ริมถนนสุขุมวิท ตำบลสองสลึง
เป็นตลาดกลางขายผลไม้ในราคาถูก
แต่ติดตลาดเฉพาะช่วงฤดูผลไม้เท่านั้น

อำเภอบ้านฉาง

ตลาดบ้านฉาง อยู่ริมถนนสุขุมวิท ตรงข้ามที่ว่าการ
อำเภอบ้านฉาง เป็นตลาดขายผลไม้ และมี
อาหารทะเลแปรรูปขายด้วย



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
โรงพยาบาลกรุงเทพ-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

ติดต่อเอโองสาร

สถานีขนส่งเอกมัย	0 2391 0062
สถานีขนส่งระยอง	0 3861 1378
บริษัททัวร์และรถเช่า	
ก๊วก๊กทัวร์	0 3864 9041
เทพประทานพรทัวร์	0 3865 3154
สองอัศวิน	0 3861 5568

ติดต่อโองสาร

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

(เรือเร็วไปหมู่เกาะเสม็ด)

ข้อมูลจำเป็น
ในการเดินทาง



ที่พักอำเภอเมือง**พีเพลส**

ตำบลเนินพระ

ราคา 600 - 6,500 บาท

โทร. 0 3880 8692-3 แฟกซ์ 0 3880 8694

โกลด์ซิตี 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

ระยองซิตี 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

ระยองฮอติล

ถ.ราษฎร์บำรุง

ราคา 900 - 2,800 บาท

โทร. 0 3861 4340-9, 0 2392 0143

แฟกซ์ 0 3861 4780

ระยองเพรสซิเด็นท์

ถ.พจนกร

ราคา 500 - 600 บาท

โทร. 0 3862 2771-6, 0 3861 1307

แฟกซ์ 0 3861 2570

www.rayongpresident.com

หาดแสงจันทร์-หาดทรายทอง**แคนทารี 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**กูดไทม์ รีสอร์ท**

ช.ร่วมพัฒนา

ราคา 200 - 450 บาท

โทร. 0 3860 8222 แฟกซ์ 0 3860 8222

การ์เด็นเฮาส์

ถ.สุขุมวิท

ราคา 250 - 350 บาท

โทร. 0 3868 1233

บ้านปรียพัฒน์

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

ร่วมสน

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

บ้านฉางคิลิพีชคอนโดเทล

ถ.พลา

ราคา 800 - 5,000 บาท

โทร. 0 3863 0136-9, 0 4714 7336

แฟกซ์ 0 3863 0511

กูริมาคบีช รีสอร์ท

ถ.พยุบ-น้ำริน

ราคา 2,900 - 5,800 บาท

โทร. 0 3863 0382-90 แฟกซ์ 0 3863 0380

www.purimas.com

หาดแม่รำพึง-ก้นอ่าว**ชายหาดา รีสอร์ท**

ถ.เลียบหาดแม่รำพึง

ราคา 1,500 - 6,000 บาท

โทร. 0 3865 3090-1, 08 1735 6433

แฟกซ์ 0 3865 2496

บ้านนานาชาติ (บ้านเยาเวชน)

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

แมกไม่วิลลาร์ระยอง

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

บ้านกันอ่าว

ราคา 400 - 2,600 บาท

โทร. 0 3865 1601, 0 3865 1864

บ้านกันอ่าว

บ้านกันอ่าว

ราคา 1,500 - 2,500 บาท

โทร. 0 3865 2051

บ้านเพ-สวนสน-แหลมแม่พิมพ์-แกลง

ตะวันออก

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-กร้

ราคา 1,000 - 2,500 บาท

โทร. 0 3864 9021, 08 1962 8190

แฟกซ์ 0 3864 7455

มาริน่า ฮัท

ถ.เพ-แกลง-กร้

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.กร้

ราคา 3,000 - 4,000 บาท

โทร. 0 3865 7339

บ้านไม้งาม รีสอร์ท

ต.กร้

ราคา 500 - 2,000 บาท

โทร. 0 3865 7570, 08 9544 7344

แฟกซ์ 0 3865 7536

บ้านสวนอ่าวไข่

ต.กร้

ราคา 2,500 - 5,000 บาท

โทร. 0 3865 7955, 0 3865 7453

แฟกซ์ 0 3865 7959

รีด การ์เด็น บีช รีสอร์ท

ต.กร้

ราคา 1,200 - 4,800 บาท

โทร. 0 3865 7241-3, 0 2934 7171-80

แฟกซ์ 0 3865 7248

ลมทะเล ซาเล่ต์

ต.กร้

ราคา 2,800 - 15,000 บาท

โทร. 08 9188 7428, 0 3863 8124-5

แฟกซ์ 0 3863 8124

บ้านทะเลคราม

ต.ซากพง

ราคา 1,200 - 4,000 บาท

โทร. 0 3864 8530, 0 1833 7688

บ้านทิวสน รีสอร์ท

ต.ซากพง

ราคา 1,000 - 5,500 บาท

โทร. 0 3864 9004

หินสวยงามใส

ต.ซากพง

ราคา 2,590 - 3,531 บาท

โทร. 0 3863 8260-5, 0 3863 8415,

0 3863 8035

www.travelthailand.com

ทับเสม็ดวิลเลจ

ต.ซากพง

ราคา 1,500 - 4,500 บาท

โทร. 0 3863 8087-8, 0 2234 1314

โนโวเทล โคราเลีย ริมเพ

ต.ซากพง

ราคา 2,230 - 3,600 บาท

โทร. 0 3864 8008-12 แฟกซ์ 0 3864 8002

www.accorhotels.com

ปาล์มมาลีบีช

ต.ซากพง

ราคา 3,200 - 6,700 บาท

โทร. 0 3863 8071-2 แฟกซ์ 0 3863 8073

www.palmeraiebeachhotel.com

พัฒนัลลอดีจ

ต.ซากพง

ราคา 300 - 2,200 บาท

โทร. 0 3863 8100-1, 0 2314 4382

รุ่งนภาลอดจ์

ต.ซากพง

ราคา 1,200 - 8,000 บาท

โทร. 0 3864 8297-8 แฟกซ์ 0 3864 8298

www.rungnapalodge.com

สวนวังแก้ว

ต.ซากพง

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@cscsoms.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

เสม็ดวิลด์

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

ลิมาโคโค

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

มาลีบูการ์เด็น 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

อารตะวันรีสอร์ทและอ่าวช่อเกสท์เฮาส์

ราคา 300 - 3,000 บาท

โทร. 0 3864 4070-1, 0 3865 3055-9

www.geocitie.com/ao-cho

ต้นหาดมังกาลิ (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

ซีฮอรัส

ราคา 600 - 5,500 บาท

โทร. 0 3864 4276 แฟกซ์ 0 3864 4269

เกาะมันนอก

เกาะมันนอก รีสอร์ท

ราคา 3,800 - 5,300 บาท

โทร. 0 2860 3025-7

เกาะมันกลาง

ระย้า ไรส์แลนด์ รีสอร์ท

ราคา 1,400 - 2,500 บาท

โทร. 0 2740 2647, 0 3865 7233,

0 2316 6717, 08 1820 4299

อ่าวภูเขาชะเมา

อุทยานแห่งชาติเขาชะเมา-เขาวง

ราคา 800 - 1,600 บาท

โทร. 0 3889 4378

คลองปลาแก้ง รีสอร์ท

ราคา 500 - 2,000 บาท

โทร. 0 3864 8412, 08 1763 7820

แฟกซ์ 0 3896 9323

www.travelthailand.com





เที่ยวดี ๆ ที่ระยอง

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



กินดี ๆ ที่ระยอง

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

