

ครัว Kraua

February 2012, Vol. 18, No. 212

All About Food & Culture

+ ครัว
กวยเตี๋ยว
เนื้อ

จะกินให้อร่อยต้อง
ครบเครื่อง



ผักขี้...

คุณค่า
ไม่โหล่งเหว

อภัยวน

วัด... แบบล้านนาที่สระบุรี

จำ... ชาติ

พ... ด้วยธรรมชาติ น้ำตก แม่น้ำ ชุนเขา และอากาศบริสุทธิ์

ล...

เที่ยวอร่อยไปกับนิตยสารครัว



RECIPES

18 กุ้งเต้นโรต บัวบก

แกงกะทิใบบัวบก, น้ำใบบัวบกกะมะนาว, ยำใบบัวบกโบราณ, รุ้นใบบัวบก, ผัดเผ็ดปลาตุ๋นพริกไทยอ่อน, ข้าวคั่วหมูขม, น้ำพริกไตปลา



18

30 จานเด็ด อาหารซูบเป็งทอด

ผักซูบเป็งทอดสไลด์ญี่ปุ่น, ต้นหอมทอดกรอบ, ทอดมันเห็ดนางฟ้า, เบื่อทอดประยุกต์, ลาบปลาชิวทอดกรอบ, หอมแขกซูบเป็งทอด (ข้างป่องหอม), กุ้งแพทอดกรอบ

42 เร็วจ่ายอ่อย ไข่แดงไข่เค็ม

กุ้งผัดราดซอสไข่เค็ม, บั้วลอยไข่เค็ม

44 ของหวาน พัพพผลไม้

46 เครื่องดื่ม กับกับ

ทับทิมโชดา, ไอซ์ทับทิม

50 Fusion by Nostro ซุปมะเขือเทศโครี

54 สูตรโครีก็สูตรโครี

ยุพิน สกุลไทย - หมี่แฉะ
กันตนา รอดจันทร์ - ไก่ทอดบุญบันดาล

42



30

FEATURES

Cover Story

58 ก๋วยเตี๋ยวเนื้อ

ส่วนสำคัญคือน้ำซุปอร่อย เนื้อนุ่ม เครื่องครบ เส้นเหนียว
ครัวแนะนำก๋วยเตี๋ยวเนื้อเจ้าอร่อย

Culture

76 ผักบั้ง

ผักพื้นฐานของคนไทย ราคาถูก คุณค่าอาหารไม่ธรรมดา

Old Days

84 อาหารไทยวน

การเดินทางของวัฒนธรรมอาหารจากเชียงแสนสู่ที่ราบลุ่มภาคกลาง

Spirituality

92 พระมิตซูโอะ กเวสโก

ตอนที่ 8 : ท่องแดนอิสลาม บนเส้นทางบกุสมิวนิก

Travel

98 ธรรมชาติบริสุทธิ์งดงาม ยังมีที่ลาวใต้

จำปาศักดิ์มีม่านทึบพันดอน น้ำตก ป่าและขุนเขา ท้องฟ้าสีคราม
และวัดขอมก่อนยุคพระนคร รอวันเราไปเยือน

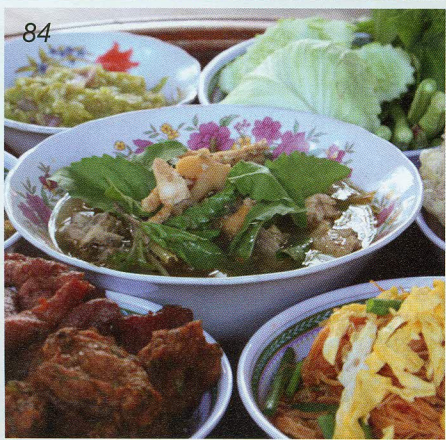
Gourmet Travel

110 ลพบุรี

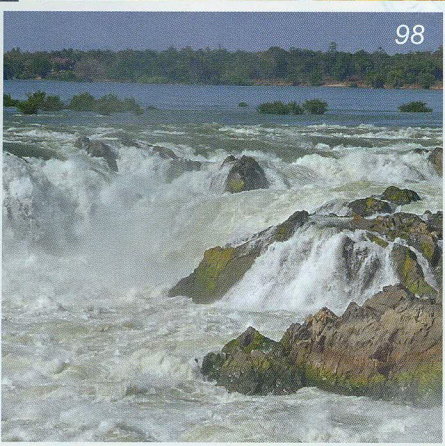
ท่องเที่ยววัฒนธรรม ทุ่งทานตะวันงามล้ำ พร้อมพริ้งดั่งของอร่อย



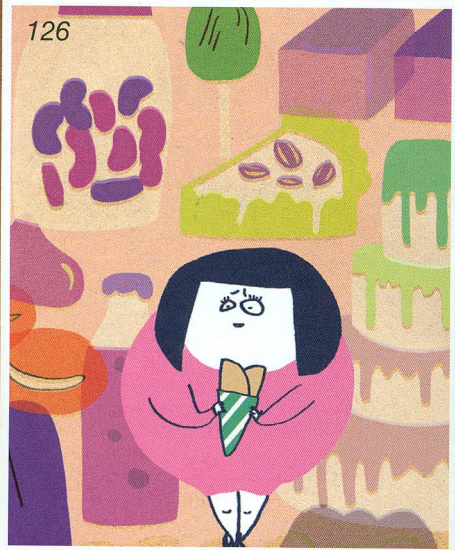
76



84



98



DEPARTMENTS

8 จากบรรณาธิการ

10 ฟู๊ดอัพเดต

ขนมครกปากเซ มีทั้งสัญชาติลาวและเวียดนาม, โพนันท์ เมล็ดถั่วจากต้นสน บนภูเขาสูง, ผักอ็อกู ใช้กินต่างต้นหอม

16 ฟู๊ดนิวส์

118 โต๊ะจีน อาหารโป๊

120 วิถีชีวิต สหมิตรนาก ฐากร ที่ข้าวเจ้ารัฐจัก (ตอน ๒)

124 สุขดุลยภาพ มะเร็งปากมดลูก ป้องกันได้

126 ธรรมชาติบำบัด น้ำตาล อันตรายต่อสมอง

130 ปลุกผักออร์แกนิก ทำปฏิทินเพาะปลูกใช้เอง

132 อาหารบนแผ่นฟิล์ม Jiro Dreams of Sushi

134 ทามตอกับ อ.ศรีสมร

136 คำสุดท้าย Hot Chocolate with Marshmallow



JIRO DREAMS OF SUSHI

132

