

ครัวครัว

March 2012, Vol. 18, No. 213

Krua
All About Food&Culture

ข้าวโพด

ของว่างไทย
ข้าวละตืน

ปลาตุกทะเล...ซีอาน

จะแกงส้ม ผัดดำ ผัดเครื่องแกง หรอยทั้งนั้น

ไข่เค็มดินสอพอง

อร่อย...ไข่เค็มธรรมดาหรือ

0

าน

3

องใหญ่ๆ

5

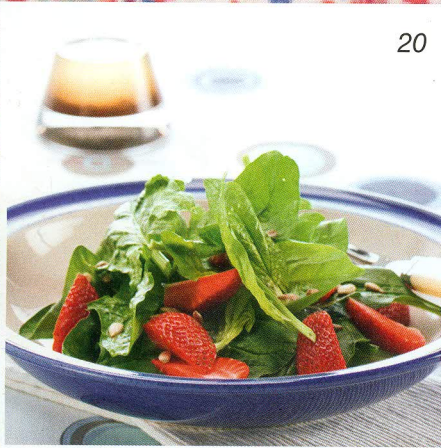
น้ำบ้านต้นตาล

สืบสานวัฒนธรรมไทยวน



RECIPES

20



20 กินตำโรก ผักปวยเล้ง

ข้าวต้มไก่ทรงเครื่อง, แกลงจืดผักปวยเล้ง, ยำผักปวยเล้ง, ผัดผักปวยเล้ง เติด กระเทียม, ผัดสปาเกตตีปวยเล้ง, สลัดผักปวยเล้ง, ซุปผักปวยเล้ง

32 จานเด็ด กุ้งก้ามกราม

กุ้งลุยสวนกับยำมะม่วง, กุ้งใหญ่ผัดพริกไทยดำ, กุ้งใหญ่ทอดราดผงกะหรี่มันกุ้ง, ต้มยำกุ้งเผามะพร้าวน้ำหอม, บะหมี่อบกุ้งหม้อดิน, หน่อไม้ฝรั่งผัดกุ้งซอสเซียงไฮ้, เชี่ยวหวานซูชิกุ้งใหญ่กับข้าวผัด

44 เร็วจ่ายออร์อย มีสิ้ว

ผัดมีสิ้วหน้าเลียบ, ผัดมีสิ้วแฮมยูนนาน

46 ของหวาน ชาร์ลอตต์กีรามิสุ

50 เครื่องดื่ม มะยม

ชามะยม, น้ำมะยม

54 Fusion by Nostro ลูกรังอิตาลีเลียน-ญี่ปุ่น เพนเน่เค็ดโคนญี่ปุ่นและไข่กุ้ง

58 สูตรใครก็สูตรใคร

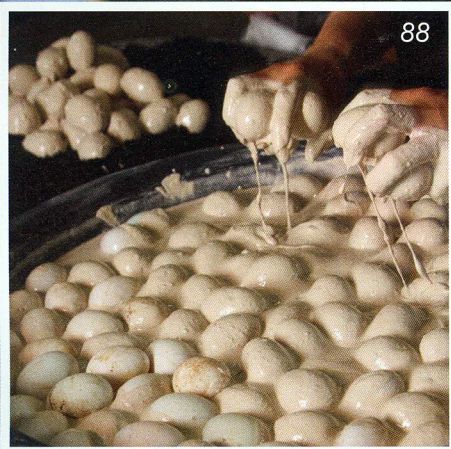
เบญจพร สุนทร - หอยทอด
คำสาด ชื่นใจ - ต้มไก่พริกดำ

54



32





FEATURES

Cover Story

62 ข้าวโพด

ัญพิชแห่งชีวิต ถิ่นละตินอเมริกา
ขนมและของว่างของเอเชีย

Culture

82 ปลาตุกทะเล...ซั๊อัย

คนได้นิยมนำมาแกงส้ม ผัดฉ่า ผัดเครื่องแกง
และแกงกะทิสด...หรอยทั้งเพ

Old Days

88 ไข่เค็มดินสอพอง

จากทรัพย์สินในดิน ต่อยอดเป็นอาหารลือชื่อแห่งเมืองละโว้

Spirituality

94 พระมิตซูโอะ คเวสโก

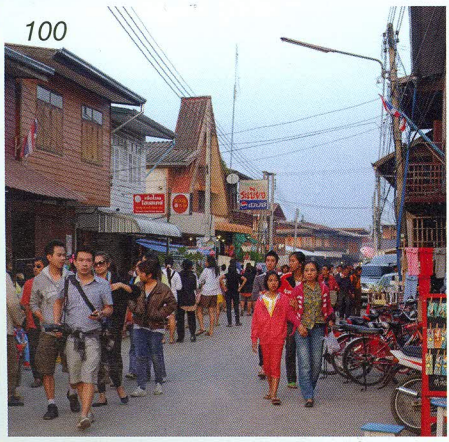
ตอนที่ 9 : ร้อยสร้อยประดับที่มิวนิก ในปีกันยาทมิฬ (Black September)

Gourmet Travel

100 ที่เชียงคาน...เรื่องกิน เรื่องใหญ่

112 ตลาดตำนานบ้านต้นตาล สืบสานวัฒนธรรมไทยวน

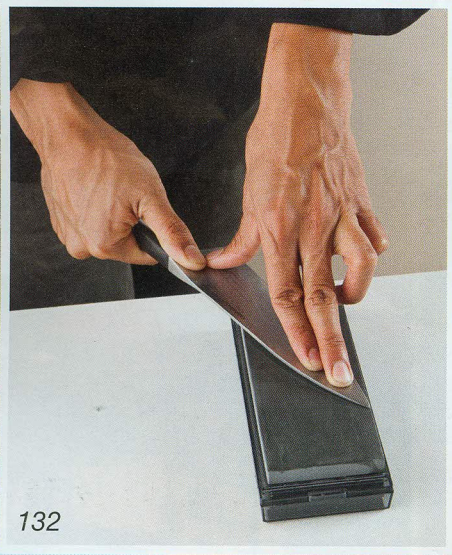
ราวกับหลุดมาอยู่เมืองล้านนา ด้วยระยะทางเพียง 3 ชั่วโมงจากกรุงเทพฯ



DEPARTMENTS



130



132

10 จากบรรณาธิการ

12 **ฟู้ดอัพเดท**

ถั่วแปบ ขนมไทยไม่โบราณอย่างที่คิด, ฟักหอมลูกกลม มีกลิ่นหอม เนื้อก็แน่นกรอบ, สะเดาอินเดีย

18 **ฟู้ดนิวส์**

120 **โต๊ะจีน** คู่กับหมู

122 **วิถีชีวิต** อันเนื่องมาจาก ม.ร.ว.สฤษดิ์คุณ ทิพยากร

124 **สุขดุจภาพ** มะเร็งเต้านม

126 **ธรรมชาติบำบัด** น้ำตาล : หวานเกิน

130 **ปลุกผักออร์แกนิก** ทำปฏิทินเพาะปลูกใช้เอง 2

132 **เครื่องครัว** อุปกรณ์ลับมือ

134 **ถามตอบกับ อ.ศรีสมร**

136 **คำสุดท้าย** สตรอว์เบอร์รีหวานเย็น