

ครัวคุณ

April 2012, Vol. 18, No. 214



ข้าวแช่ สำคัญที่กินเป็น

ซอส
มะเขือเทศ
สดจากไร่
ปลาทุแล

รสดีเหลือหลาย

0 ไรรา
3 หารประติมากรรมหินจำหลัก
5 ออวยรยา...
รสอ เต็นี่มีก็มา

9 770858 842008
 20 (H) 90.00
 120401

RECIPES

18 กินตันโรค ตังโอ

แกงจืดตั้งโอ้เต้าหู้สาหร่าย, ซุปตั้งโอ้, ผัดตั้งโอ้เต้าหู้ทรงเครื่อง, ก้วยเตี่ยวน้ำตั้งโอ้, ข้าวต้มปลาตั้งโอ้, ตั้งโอ้ผัดน้ำมันหอย, หัวปลาทรมั้อไฟ

34 จานเด็ด กินอาหารแบบล้อมวง

แจ่วฮ้อนเนื้อ, จุ่มปลา, แจ่วเห็ด, ไก่บ้านย่าง, ลาบเนื้อ, แกงอ่อมไก่บ้าน

46 เรือง่ายอรร้อย ปลาตุกทอดกรอบ

ปลาตุกทอดกรอบผัดกระชาย, ยำปลาตุกทอดกรอบสมุนไพร

48 ของหวาน มูสมะม่วง

50 เครื่องดื่ม เสาวรส

น้ำเสาวรสไซดา, น้ำเสาวรสปั่น

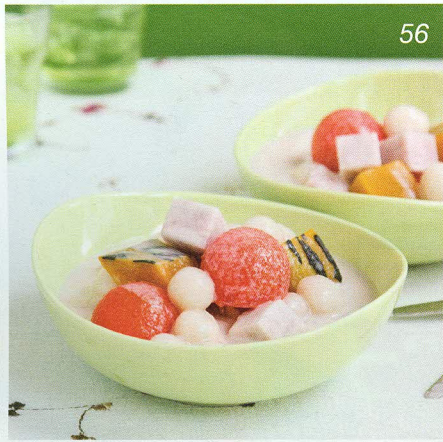
52 Fusion by Nostro เต้าหู้ทอดซอสครีมเค็ดพอร์ซิว

56 สูตรโรกีสสูตรโรก

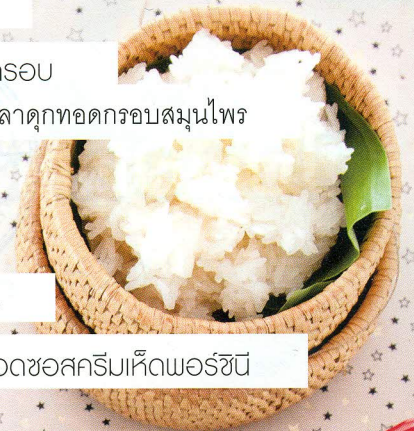
อัมพรรัตน์ ลีอกเกิด - ผัดบุษบาหมู
นุสราน นวฤทธิไลหะ - บัวลอยผลไม้



52

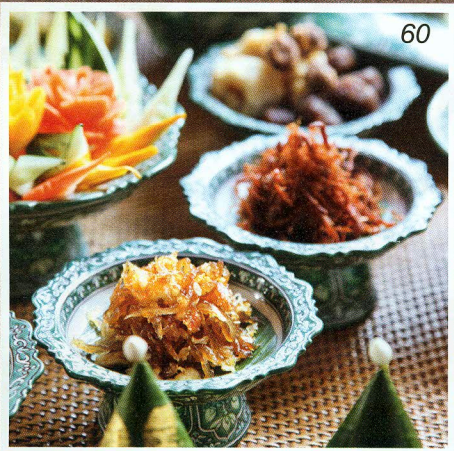


56



34





60

FEATURES

Cover Story

60 ข้าวแช่

สงกรานต์นี้ มารื้อฟื้นกินข้าวแช่ให้เป็นกันเถอะ

Culture

78 ขอสมะเขือเทศ...สดจากไร่ถึงครัวคุณ

เยี่ยมไร่มะเขือเทศริมโขง

พร้อมชมโรงงานผลิตขอสมะเขือเทศเข้มข้น

คุณภาพเยี่ยมรายเดียวของไทย

84 ปลาทุแกล

กินดิบๆรสดีเหลือหลาย ครัวไทยก็กินปลาดิบกับเขาด้วยเหมือนกัน

Old Days

88 เมล็ดหางนกยูง

กินอร่อย ได้ประโยชน์เหลือหลาย

Spirituality

94 พระมิตซูโอะ กวสโก

ตอนที่ 10 : คีนส์แดนภารตะ

Travel

100 เอลโลรา

หมู่วัดถ้ำที่ใหญ่โต วิจิตรด้วยประติมากรรมหินจำหลัก

หลักฐานแสดงการดำรงอยู่ด้วยกันของพุทธ พราหมณ์ เช่น

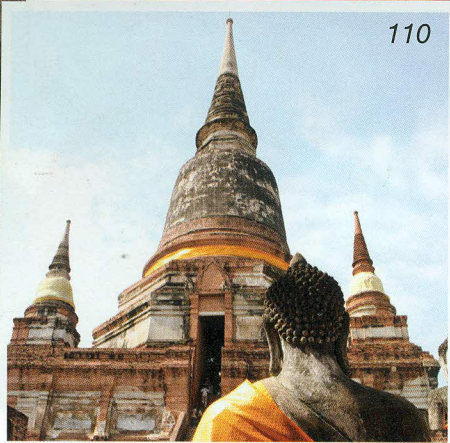
Gourmet Travel

110 รสมืออยุธยา...รสชาตินี้มีที่มา

เที่ยวอร่อยไปกับเมนูปลาแม่น้ำ กุ้งแม่น้ำ และก๋วยเตี๋ยวอยุธยา



78



110

DEPARTMENTS

8 จากบรรณาธิการ

10 ฟู๊ดอัพเดต

เด้าหู้ยี้จิ้นฮ้อ, ทูเรียนเทศ ผลไม้โบราณที่แทบจะถูกลืมไปแล้ว,
มะสัง ความเปรี้ยวที่เก็บได้นานข้ามปี

16 ฟู๊ดนิวส์

118 โต๊ะจีน ข้าวชาหมู

120 วิถีชีวิต ไปประชุม INEB ที่พุทธศยา ๒๕๕๔

124 สุขุขุภาพ ภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์

ตอน 1 : อาการปวดท้องรุนแรง

126 ธรรมชาติบำบัด อาหารปรุงเอง ปลอดภัย ได้สุขภาพ

130 ปลุกผักออร์แกนิก แก่นตะวัน

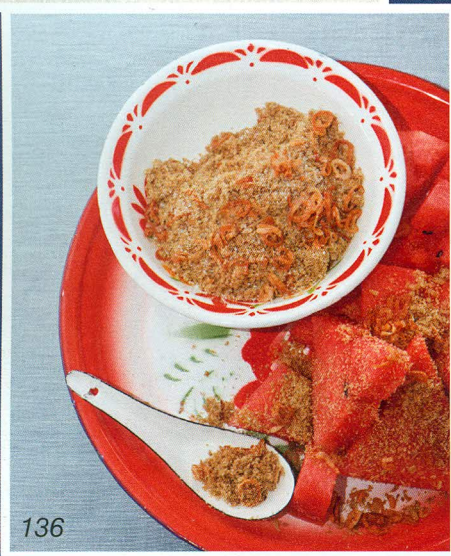
132 เครื่องครัว กระจุกกระจุกกับไขไก่

134 ทามตออบกับ อ.ศรีสมร

136 คำสุดท้าย ปลาแห้งแดงโม



130



136

