

ครัว Krue

May 2012, Vol. 18, No. 215

All About

กุ้งแห้ง Sun-dried Shrimps



กินข้าวกับน้ำพริก...

ถึงได้สะได้สวย

ขนมเปียะ

0

ด้หัววันเก่าและวันใหม่

3

พิทักษ์

กัน อยู่ อย่างชาวเลอ่าวท่องครก

5

ลือกเขา

แหงเดยวในโลกที่เมืองน่าน

9 770858 842008
(H)
90.00
No 120501

RECIPES

20 **กินตำบิโรค** เห็ดหูหนูดำ

ซุปรูขลามเจ, เต้าหู้ทอดซอสน้ำแดง, เห็ดหูหนูผัดไข่, ยำผักนึ่งปลาเค็ม, ผัดเกาเหलाไก่, สลัดเห็ดซอสงา, ซุปเห็ดนํ้ามันงา

20



36 **จานเด็ด** อาหารอีสานพิวชั้น

เส้นหมี่คั่วหมูย่าง, ไก่ย่างคั่วเกลือ, ต้มแซบกระดูกอ่อนน้ำข้น, ส้มตำทอดปุนิม, หมูเส้นคูลูกงาทอด, ลาบไก่กรอบ

48 **เรียว่ายอรรอย** ไช้กกระทา

ขนมปังอบไข่, ซุปไข่ดาวน้ำ

50 **ซองหวาน** แก้วป๊อป

54 **เครื่องดื่ม** มะพร้าว

ม็อกเทลมะพร้าว, ไอศีมะพร้าว

56 **Fusion by Nostro** ราวีโอลีเกียวกซาคริมซิช

60 **สูตรไครก็สูตรไคร**

ธิดาภรณ์ รัตนไชย - ยำหอยใหญ่
อรวรรณ จิ่งสำราญ - ไข่เค็มผัดพริกขิง

48



36



88



FEATURES

Cover Story

64 **กุ้งแห้ง Sun-dried** ล้าค่าจากแสงแดด

กุ้งแห้งจากอนุภาพแสงแดด
คือกุ้งแห้งคุณภาพดี ที่ธรรมชาติรังสรรค์มาให้

Culture

82 **กินข้าวกับน้ำพริก**

“กินข้าวกับน้ำพริกซิจะ ถึงได้สะได้สวย...
ไม่เคยเสริมทรงองค์เอว ของเหลวของปลอม”

Old Days

88 **ขนมเปียะ**

ทำความรู้จักกับขนมเปียะโบราณของจีน
และขนมเปียะนานาชาติในปัจจุบันของไทย

Spirituality

94 **พระมิตซูโอะ คเวสโก**

ตอนที่ 11 : เริ่มชีวิตนักบวชสาธุ

Travel

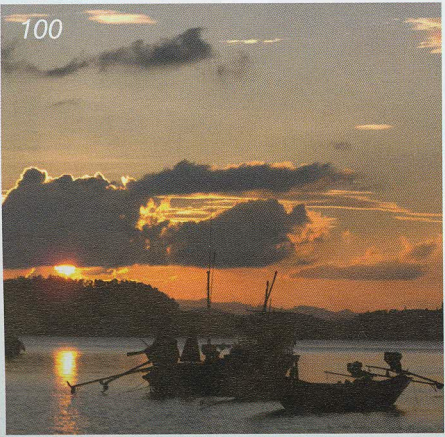
100 **เกาะพิทักษ์**

เที่ยว กิน อยู่ อย่างชาวเลในน่านน้ำอ่าวท้องครก จังหวัดชุมพร

110 **เที่ยวบ่อเกลือภูเขา**

แห่งเดียวในโลกที่จังหวัดน่าน

100



110



DEPARTMENTS



126

8 จากบรรณาธิการ

10 **ผู้ดัดแปลง**

แปลกแต่จริง กินได้ทั้งหงอนไก่จริง และหงอนไก่ดอก!,
ข้าวรวง อินเดีย vs. ไทย, ลูกไซเน่า เป็นทั้งผลไม้และยา

16 **ผู้ดีนิวส์**

118 **โต๊ะจีน** เก่งปัง

120 **วิถีชีวิต** พุทธศิลป์ที่นิวยอร์ก

124 **สุขดุลงภาพ** กาวะอุกาเงินทางการแพทย์

ตอน 2 : กรณีปวดศีรษะรุนแรง ทางเดินหายใจอุดตัน และอื่นๆ

126 **ธรรมชาติบำบัด** ความดันโลหิตสูง (ตอน 1)

130 **ปลูกผักออร์แกนิก** เก่งทะวัน 2

132 **เครื่องครัว** For Seafood Lovers

134 **ถามตอบกับ อ.ศรีสมร**

136 **คำสุดท้าย** มะม่วงน้ำปลาหวาน



132

น่ารักจริงๆ
โต๊ะ



ใจ
ฝัน
โยง
ดูแล
เขา

