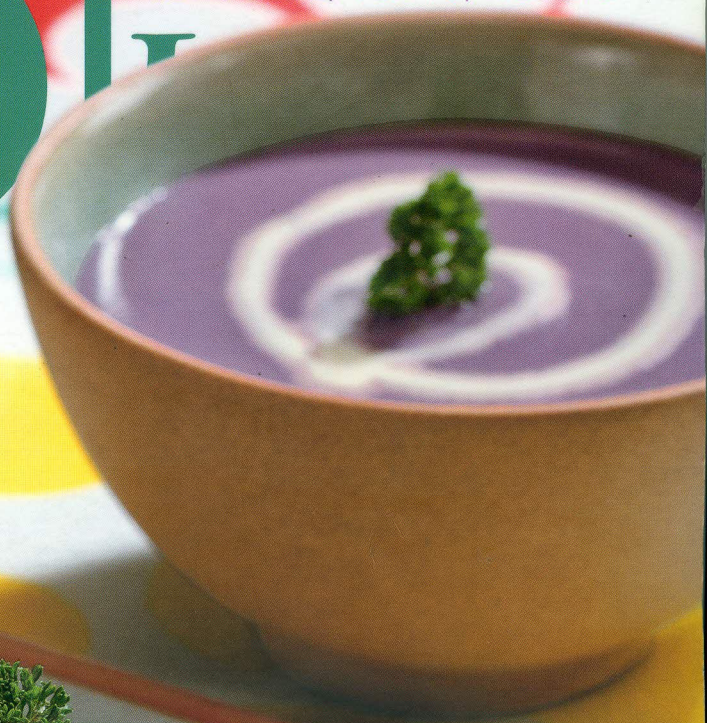


# ครัว

June 2012, Vol. 18, No. 216

## Indie Eats

อาหารอินเทรนด์  
ในร้านสไตล์อินดี้



ตลาดพลู...

- 0 ก็นลือชื่อ
- 3 ึ่งเกาะใต้ นิวซีแลนด์
- 5 ษนมครกเวียดนาม



# RECIPES



## 22 กินตำโรก เห็ดฟาง

ราดหน้ากุ้งเส้นกรอบ, น้ำซุปรืด, ต้มเห็ดสมุนไพรร, เครปเห็ดฟาง, สเต็กเต้าหู้ราดซอสเห็ด, เห็ดย่างเกลือจิ้มวาซาบิ, ยากิโซบะผักย่าง

## 36 จานเด็ด ปากหม้อแป้งสด

ปากหม้อญวน, ปากหม้อไส้เต้าหู้หมูสับ, กุยช่ายปากหม้อ, ข้าวเกรียบปากหม้อ, ก๋วยเตี๋ยวกปากหม้อ, ปากหม้อไส้กะหล่ำปลีเห็ดหอม, ก๋วยเตี๋ยวลอดหมูแดง

## 48 เรือง่ายอร่อย ผงกะหรี่

ปู๋นัมผัดผงกะหรี่ราดหมี่กรอบ, มันฝรั่งทอดกับซอสครีมผงกะหรี่

## 50 ของหวาน ไอศกรีมทอด

## 54 เครื่องดื่ม เงานะ

ค็อกเทลเงานะ, พินซ์เงานะ

## 56 Fusion by Nostro แชนดิวชเนืออย่างบุคกัก

## 60 สูตรโรกก็สูตรโรก

วาริ ศิริวิบูลย์ - ไตกั้ง  
สุนิศฐ นิติพรพิสิฐ - หมี่กรอบ ร.5



# FEATURES

## Cover Story

64 **ร้านอินดี้ อาหารอินเทรนด์**

ร้านสมัยใหม่สไตล์อินดี้  
เมนูอินเทรนด์ อย่างมีความเป็นส่วนตัว เป็นกันเอง

## Old Days

88 **ตลาดพลู**

ชุมชนเก่าแก่ แหล่งของกินลือชื่อ

## Spirituality

94 **พระมิตฺตฺโชะ กวสฺโก**

ตอนที่ 12 : โยคีตีวะ สารมิกฺคว

## Travel

100 **โธกริปเกาะใต้ นิวซีแลนด์**

เที่ยวกันเองแบบลุยๆอย่าง 4 สาว ต้องวางแผนเตรียมการให้รอบคอบ

## Gourmet Travel

110 **ตามหาชนมครกเวียดนาม**

ชนมครกแบบอาหารดาว ไม่ใช่ขนมหวานอย่างที่คุ้นเคย





126

# DEPARTMENTS

10 จากบรรณาธิการ

12 **เปิดตัวพุด**

เจาะลึกไข่แดงเค็ม, ข้าวเกรียบเวียดนาม, ฟักทองอ่อนกรอบหวานทำอาหารอร่อย

18 **พุดนิวยอร์ก**

116 **โต๊ะจีน** เรื่องกินในวัยเด็ก (1)

118 **วิถีชีวิต** พุทธสมโภช ณ ชมพูทวีป พ.ศ.๒๕๕๔ (ตอน ๑)

124 **สุขุขลยภาพ** พืชภัยในบ้าน

126 **ธรรมชาติบำบัด** ความดันโลหิตสูง (ตอน 2)

130 **ปลูกผักออร์แกนิก** พริกชี้หนู

132 **เครื่องครัว** Pastry Tools

134 **ถามตอบกับ อ.ศรีสมร**

136 **คำสุดท้าย** Crème Caramel



132

