

ครัว Krud

August 2012, Vol. 19, No. 218

All About Food&Culture

วันเสิร์ฟ 100%

- 0 หลงเป่า
 - 3 หลงตัวของแม่ น้ำชุบ และไส้
 - 5 วัตถุดิบ: คเวสโก
- วชพระวัดป่า กับพระอาจารย์ชา

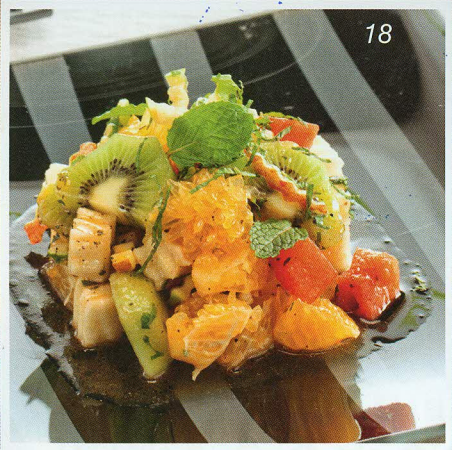
ตลาดบางหลวง ร.ศ.122
ตลาดโบราณที่ยังดำรงวิถีชุมชนอย่างเดิม



RECIPES

18 กินตันโรค บันแกว

ส้มตำมันแกวผลไม้สด, พันธ์มันแกวบีทรูท, ผัดมันแกวน้ำพริกเผา, เมี่ยงมันแกวเห็ดทรงเครื่อง, ต้มจืดมันแกว, เปาะเปี๊ยะสดสองสี, สลัดผลไม้ป่าปริก้า



18

34 จานเด็ด ฟองเต้าหู้เกลียว

พะแนงฟองเต้าหู้สด, น้ำตกฟองเต้าหู้ย่าง, แกงส้มมะละกอฟองเต้าหู้สด, ฟองเต้าหู้สดนึ่งบิวย, แกงมัสมั่นฟองเต้าหู้สด, แกงจืดวุ้นเส้นฟองเต้าหู้สด, ต้มผักกาดทองฟองเต้าหู้สด, ผัดคะน้าฟองเต้าหู้กรอบ

50 เร็วจ่ายอรร้อย ผักชีโปะรอยหน้า

ไก่ย่างใบผักชี, ดิปลผักชี

54 ของหวาน พัฟโลวา (Pavlova)

58 เครื่องดื่ม เครื่องดื่มสำหรับหญิงตั้งครรภ์

น้ำมะเขือเทศเชอร์รี่, น้ำขิง (อินโด)

60 Fusion by Nostro ซีโรงหมูอบกับซอสบัลซามิกเข้มข้น

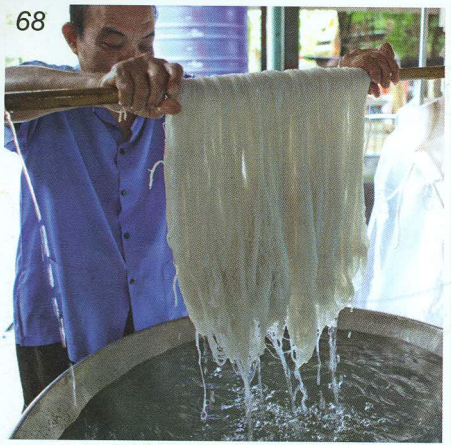
64 สูตรโรกีสสูตรโร

อิสราเอลที กาญจนศิริ - ปลากระพงอบหมี่
สมหวัง เนาวโนนทอง - ชุบขนุน

60



68



FEATURES

Cover Story

68 **วุ้นเส้น 100%**

ยิ่งยาว ยิ่งเหนียว ยิ่งดี ยิ่งอร่อย
ไม่อืด ไม่เลอะง่าย

86



Culture

86 **เสี่ยวหลงเปา**

สุดยอดเสี่ยวหลงเปาอยู่ที่แป้ง น้ำซุ๊ป และได้
สามอย่างผสมกลมกลืนกัน

Spirituality

94 **พระมิตซูโอะ กวสโก**

ตอนที่ 14 : มุ่งสู่วัดหนองป่าพง

Gourmet Travel

100 **เที่ยวอร่อยโคราช**

โคราชในวันนี้ ไม่ได้มีเพียงอนุสาวรีย์ย่าโม
ผัดหมี่ ส้มตำ

108 **ตลาดบางหลวง ร.ศ.122**

ตลาดโบราณที่มีชีวิตริมแม่น้ำท่าจีน

94



DEPARTMENTS

8 จากบรรณาธิการ

10 ฝึกอัพเดต

ฝึกนึ่งส่าย อร่อยกับฝึกนึ่งอย่างเวียดนาม, พูริน (purin) vs. บันห์ลิ่ง (banh flan),ชาติไหนกินน้ำมะม่วงมากที่สุดในโลก

114 ใต้จัน น้ำมันหมู ใส่อะไรก็อร่อย

116 วิถีชีวิต ฉลองอายุ ๗๙ ปี ที่สหรัฐอเมริกา พ.ศ.๒๕๕๕ (ตอน ๑)

120 สุขุขลยภาพ ช้อสื่อม

122 ธรรมชาติบำบัด อารมณ์รุนแรง

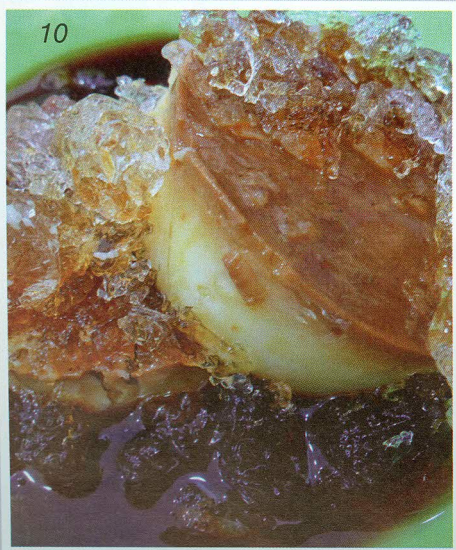
126 ปลุกผักออร์แกนิก หม่อม

128 เครื่องครัว อุปกรณ์ใช้กับชีส

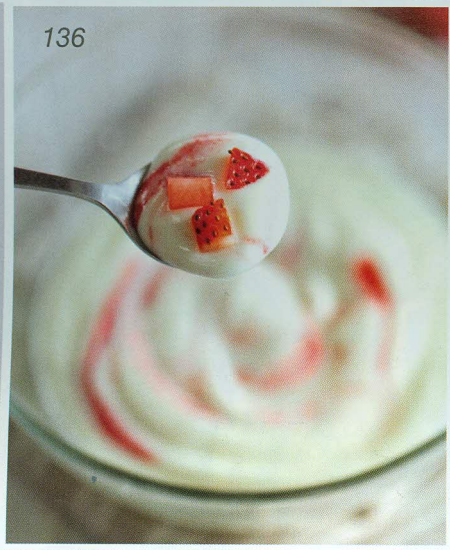
130 ทามตอกับ อ.ศรีสมร

132 ฝึกนิเวศ

136 คำสุดท้าย โยเกิร์ตโฮมเมด



10



136

