

ครัวครัว

September 2012, Vol. 19, No. 219

All About Food & Culture

ไก่อ่างไทย

อร่อยสะพ็ด
ไปทั่วโลก



ฉบับพิเศษ (ฉบับ)

0 หมักธรรมชาติโดยไม่ผ่านความร้อน

3 ของคนรักสุขภาพ

5 /สายชีวิต

5 ใหญ่-มหาชัย-แม่กลอง

ทองเที่ยวผจญภัยกับว้ายว้ายว้าย...ที่ชะอำ
แผนที่เดินกินหัวหิน



RECIPES

30



16 **กินต้านโรค** ถั่วและธัญพืชทุกชนิด

ผัดวุ้นเส้นน้ำมันงา, แพนเค้กถั่วเขียว, สลัดผักลูกเดือยกรอบ, ซุปถั่วลิ้นเตา, น้่านมถั่วเขียว, สตูผัก, สลัดถั่วในซอสมะเขือเทศสด

30 **จานเด็ด** ข้าวเหนียวบูนและข้าวเหนียวหน้าต่างๆ

ข้าวเหนียวหน้ากุ้ง, ข้าวเหนียวกลอย, ข้าวเหนียวหน้าปลาแห้ง, ข้าวเหนียวหน้าสังขยา, ข้าวเหนียวดำหน้ากระฉีก, ข้าวเหนียวถั่วดำ, ข้าวเหนียวทุเรียน

44 **เร็วง่ายอร่อย** กะปิ

กะปิคั่ว, ข้าวผัดน้ำพริกกะปิเนื้อเค็ม

48 **ของหวาน** เค้กไอศกรีม

50 **เครื่องดื่ม** สลละ

พริชชีสลละ, น้ำสลละ

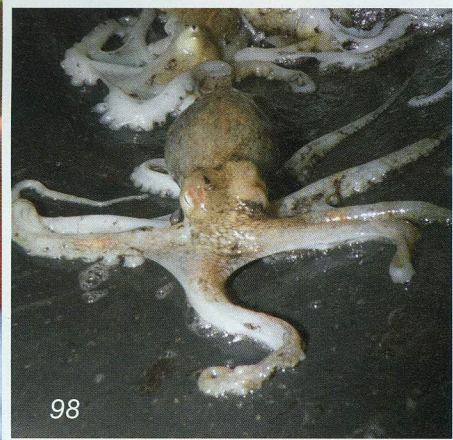
52 **Fusion by Nostro** สลัดเบคอนกรอบครีมชีสกับไชยندرสซึ่ง

56 **สูตรใครก็สูตรใคร**

รัตนา พงษ์พิมาย - น้ำพริกหมูสับ
อาชิง แซ่ลิ่ว - เกี้ยวทอด

50





FEATURES

Cover Story

60 ไก่ย่างไทย

ทั้งไก่ย่างอีสานและไก่ย่างปักซี่ได้ อร่อยสะพัดไปทั่วโลก

Culture

78 น้ำปลา (ดิบ)

ตำรับน้ำปลาปลาน้ำจืดแบบดั้งเดิมที่นับวันจะหากินได้ยากยิ่ง

Old Days

86 รถไฟสายชีวิต

หลากหลายชีวิต หลายเรื่องราว บนรถไฟจากวงเวียนใหญ่ ผ่านมหาชัย สู่สถานีปลายทางแม่กลอง

Spirituality

94 พระมิตซูโอะ คเวสโก

ตอนที่ 15 : ร่วมบุกเบิกวัดป่านานาชาติ และตอนที่ 16 : พระใหม่ ฉายา "คเวสโก"

Travel

98 ตกหมึกสาย

ท่องเที่ยวผจญภัยกับว้าย ว้าย ว้าย และว้าย...ที่ชะอำ

Gourmet Travel

106 แพนที่เดินกินหัวหิน

กินอร่อย 3 วัน 2 คืน ตามร้านเด็ดร้านดัง ทั้งของหวาน ของคาว และของทะเลสดๆ

DEPARTMENTS

8 จากบรรณาธิการ

10 ฝรั่งเทศ

กระปุกดองฉ่าย Tianjin Preserved Cabbage, ดอกกานพลู เครื่องเทศหอม, ผลโกโก้ที่ให้เห็น

112 โต๊ะจีน กงสี มื้อของความสุขในครอบครัว

114 วิถีชีวิต ดลองอายุ ๗๔ ปี ที่สหรัฐอเมริกา พ.ศ.๒๕๕๕ (ตอน ๒)

120 สุขุขุภาพ โรคเกาต์และภาวะกรดยูริกในเลือดสูง

122 ธรรมชาติบำบัด แม่น้ำเป็นโรคความดันโลหิตสูง

126 ปลุกผักออร์แกนิก หม่อน 2

128 เครื่องครัว เตาอย่าง

130 ทามตอกับ อ.ศรีสมร

132 ฝรั่งเทศ

136 คำสุดท้าย ข้าวเหนียวเปียกกล้วย

มาปลูกหม่อน
กินเองที่บ้าน
แล้วส่งกลิ่น
กับทราฟานาร
จากหม่อนกันต์-

