

ครัว krua

October 2012, Vol. 19, No. 220

All About Food&Culture

Go งดเนื้อสัตว์ ช่วยโลก ช่วยชีวิต
Meatless

สัมภาษณ์พิเศษ Why Meatless?

0 งดเนื้อสัตว์ ชุ่มสายลม ออกรยา
3 ชุมชนคีรีกุล
5 ลอริส วัฒนกุล
ตุลย์ หงษ์วิวัฒน์





34

RECIPES

18 กินตันโรท ลูกเต๋อย

แกงจืดลูกเต๋อยผักโขม, สลัดผักน้ำลูกเต๋อย, ซุปเห็ดน้ำลูกเต๋อย, น้ำถั่ว 5 สี ผสมน้ำลูกเต๋อย, ธัญพืชในน้ำลูกเต๋อย, เป็ยกลูกเต๋อยใบเตยหอมมะพร้าวอ่อน, ข้าวต้มลูกเต๋อย

34 จานเด็ด ไก่ทอด

ไก่ทอดมาเลย์, ไก่ทอดน้ำปลาสมุนไพรกรอบ, ไก่ทอดชวา, ไก่ทอดบัดเตอร์มิลค์, ไก่ทอดอย่างง่าย, ไก่ทอดขมิ้น, ไก่ทอดมะขามเปียก

46 เร็วจ่ายอรรอย ถั่วเน่า

ขนมจีนน้ำเงี้ยว, จอผักกาด

50 ของหวาน เคสปูซุช

54 เครื่องดื่ม เครื่องดื่มเสริมแคลเซียม

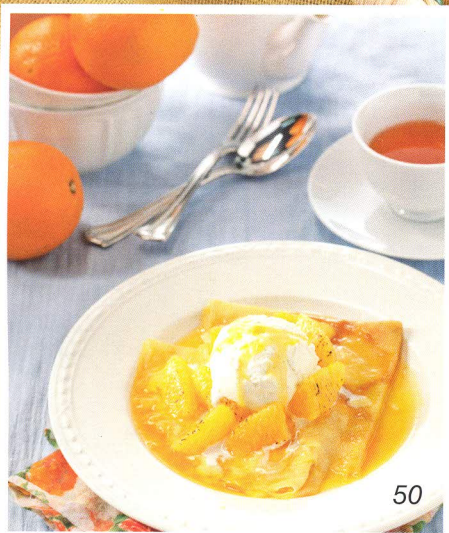
น้ำนมข้าวโพดงาดำ, น้ำส้มรถรด

58 Fusion by Nostro ข้าวแกงกะหรี่หมูชาบูอุราแดง

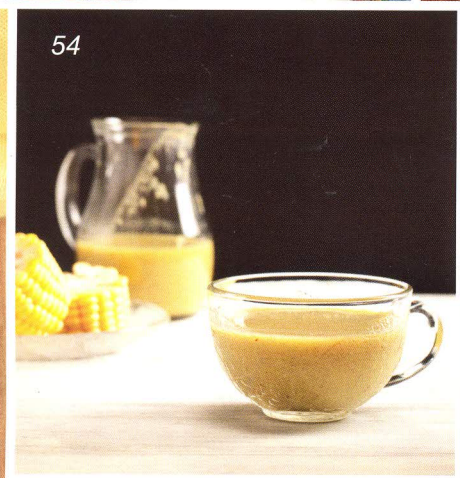
62 สูตรใครก็สูตรใคร

ปราณี ชูเกิด - ขนมจีนปักช้ได้

เอมอร เอี่ยมศรี - กะหรี่ปั๊ปปิ้งไส้หมูแดง



50



54



66

FEATURES

Cover Story

66 **ฉบับพิเศษ Go Meatless งดเนื้อสัตว์ ช่วยโลก ช่วยชีวิต**

- สัมภาษณ์พิเศษ

ชนาธิป วงศ์ธิกุล

ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา

ลอร่า ศศิธร วิวัฒนกุล

ศุภชัย หงษ์วิวัฒน์

- มังสวิรัติฟิวชั่น อร่อยง่าย หลากสไตล์ ได้ประโยชน์

Spirituality

96 **พระมิตซูโอะ คเวสโก**

ตอนที่ 17 : ป่วยหนักกับพรรษาแรก และ ตอนที่ 18 : พรรษา 2 ปฏิบัติเนสซิก

Gourmet Travel

102 **ภัตตะ ตระเวนกิน อาหารท้องถิ่นเมืองตรัง**

หลากหลายแบบทั้งจีนและไทย

สืบทอดและปรับตัวอยู่มาอย่างยั่งยืน



102

The time will come when men such as I will look upon the murder of animals as they now look on the murder of men.

- Leonardo da Vinci, artist and scientist

DEPARTMENTS

8 จากบรรณาธิการ

10 ฟู๊ดอัพเดต

ขนมเป็นยา นั่นคือมะละ, ฐุ่นไปไม่วีตนาม จากหมาน้อยหรือย่านาง?, จากฮวดไถ่ย ถึง Kuih Mangkuk และขนมถั่วฟู

112 โต๊ะจีน กับข้าวทำเอง ต้นธารความสุขในบ้าน

114 วิถีชีวิต ฉลองอายุ ๗๔ ปี ที่สทรฐฐฯ พ.ศ.๒๕๕๕ (ตอน ๓)

120 สุขดุลยภาพ สุขภาวะทางจิต

122 ธรรมชาติบำบัด เริ่มต้นรักขาแม่

126 ปลุกผักออร์แกนิก มะเชือส้ม

128 เครื่องครัว อุปกรณ์สำหรับทำสลัด

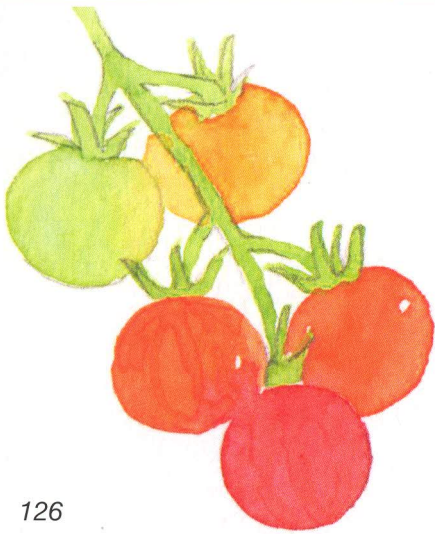
130 ทามตอบกั บ อ.ศรีสมร

132 ฟู๊ดนิวส์

136 คำสุดท้าย เต้าฮวยฟรุตสลัด



10



126

