

ครัว

November 2012, Vol. 19, No. 221
ครัว
All About Food&Culture

Tropical Fruits

ในชองหวาน
สไตล์ยุโรป

0
3
5

ถึง...
วิ...
Bali Retreat!



RECIPES

16 กินตันโรค เตยหอม

ตำวุ้นเส้นข้าวมันไบเตย, เห็ดไบเตยทอดกรอบ,
น้ำสลัดไบเตย, ข้าวอบไบเตย,
ข้าวต้มไบเตย, น้ำวุ้นไบเตย, หยกมณี

30 จานเด็ด ขนمجีบ ซาลาเปา

ขนمجีบปลาดุกราย, ซาลาเปาไส้เผือก, ขนمجีบปู, ซาลาเปาไส้ถั่วแดง,
หมั่นโถวสังขยาไบเตย, ขนمجีบกุ้งไข่กุ้ง, ซาลาเปาไส้สังขยาซาเย็น, ซาลาเปาไส้หมูสับ

46 เร็วจ่ายอรรอย อาหารอีสาน เร็ว จ่าย กันใจ

ต้มแซบหมู, คอหมูย่างจิ้มแจ่ว

50 ของหวาน ราสป์เบอร์รี่อัลมอนด์สลัซ

54 เครื่องดื่ม ลำไยแห้ง

น้ำลำไยผสมหล่อฮังก้วย, เพรปเป้ลำไยแห้ง

58 Fusion by Nostro ปลาหมึกซูเบียงทอดราดซอสต้มยำ

62 สูตรใครก็สูตรใคร

เซฟไฟนอลย์ นวลปาน - ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าซูเปอร์
วิลไล ธรรมรักษ์ - แกงหมูเครื่องรา



30

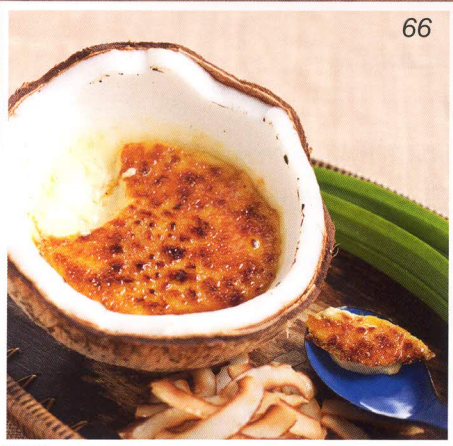


16



50

66



FEATURES

Cover Story

66 Tropical Fruits ในชองหวานสไตล์ยุโรป

Culture

82 เรื่องน่าคิดเกี่ยวกับถั่ว

อาหารโปรตีนแหล่งแรกของมนุษย์ ที่คนไทย โดยเฉพาะนักมังสวิรัตិ ควรกินกันให้มากขึ้น

Old Days

88 วิถีอาหารเช้าเมืองตรัง

กาลเวลาผ่านไป ยังมีสีสันและเสน่ห์เฉพาะตัวมากขึ้น

Spirituality

96 พระमितซูโอะ กวสโก

ตอนที่ 19 : ความลำบากและงานหนัก คือการปฏิบัติภาวนา และ ตอนที่ 20 : ป่วยเป็นมาลาเรีย

Travel

102 Bali Retreat

พักกาย เต็มพลังใจ กลางอ้อมกอดป่าผืนใหญ่ที่บาตูคารู

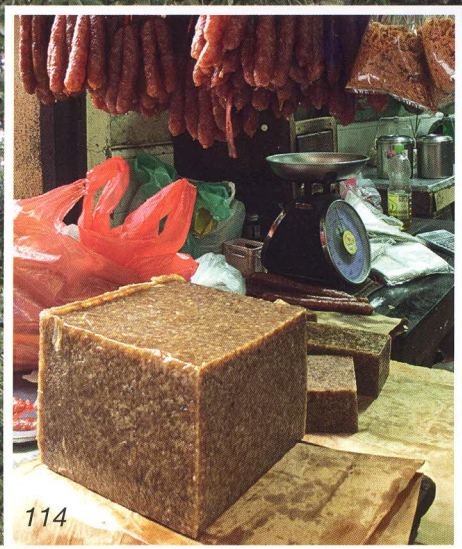
8



102



DEPARTMENTS



8 **จากบรรณาธิการ**

10 **ผู้ด้อพดต**

คูลาเตลโล ราชาชาลุมล (แสมดลบ), จุกคอร้ก มาจากไหนด, ทรฟเฟล เด็ดพ้ันล้ัน

114 **โต๊ะจลน** หมูต้ง

116 **ว้ก้ชว้ต** อดองอาย ๗๙ ปี ก้ศทร้ฐา พ.ศ.๒๕๕๕ (ตอนจบ)

120 **สขดุคยกาพ** สขกาเวทางจลต 2

122 **ธรรมาตลน้บ้บด** ลดควาอดน้ลลศลตสข

126 **ปลุกพ้กอร้เทนลค** หอมแดง หอมใหญ่

128 **เครอ้จคร้ว** Fruit Gadgets

130 **ถามตอบกบ** อ.ศรลสมร

132 **ผู้ดนลว้ศ**

136 **ค้าสุดท้าย** น้้สลลลเดสวารส

