

ครัว krua

October 2013, Vol. 20, No. 232
All About Food&Culture

บะหมี่เกี๊ยว

อร่อยอย่างโฮมเมค

0

3

5

กระเบนเนื้อดำ

กินอร่อยไปทุกส่วน

ขนมจีนน้ำยาไก่ชัยภูมิ

ต้นตระกูลมาแต่เวียงจันทน์พูน

ฮอกไกโด แพนเค้ก



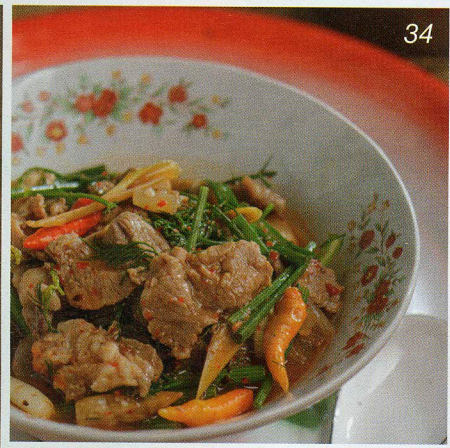


18

RECIPES

18 กินตันโรก มะเขือยาว

แกงมะเขือยาวกับถั่วชิกพี, ผัดเผ็ดมะเขือยาว, สลัดมะเขือยาวย่าง, เทมปุระมะเขือยาว, มะเขือยาวอบซอสมะเขือเทศ, มะเขือยาวตุ๋นหน้าเลียบ, ตำมะเขือยาว



34

34 จานเด็ด อีสานพื้นบ้าน ที่คนเมืองกินอร่อย

หมกปลาสาวย, น้ำตกคอกหมูย่าง, ตำข้าว, แกงเห็ดขอนแก่น, ข้าวไก่ (ต้มแซบไก่), หม่าเนื้อ, อ่อมเนื้อวัว

44 เร็วจ่ายอร่อย แชนด์วิชสไลต์คอบริกัน

สลัดบปี้โจ, เบอร์เกอร์กึ่งอะโวคาโด

48 ของหวาน การ์ตสตอร์วเบอร์ริอุบาร์

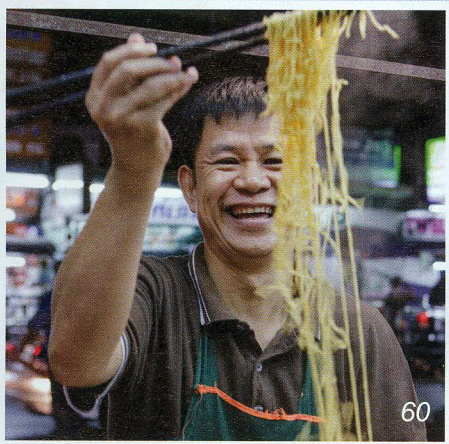
52 เครื่องดื่ม สละแพน

ชาสละแพน, สละแพนปั่น

56 Fusion by Nostro คอหมูย่างคั่วกระเทียมพริกเกลือ



48



60

FEATURES

Cover Story

60 **บะหมี่เกี๊ยว**



82

Culture

82 **ปลากระเบนเนื้อดำ**

เจ้าหน่กแห่งท้องทะเลที่กินอร่อยไปเสียทุกส่วน

Old Days

90 **ขนมจีนน้ำยาไก่ชัยภูมิ**

Gourmet Travel

98 **กินลาบปลาเค้า ทอดปลากัง**

ที่ชายฝั่งโขงเชียงแสนและเชียงของ

Travel

102 **ฮอกไกโด ธรรมชาติและอาหารทะเล**

แฟมิลีทริปแบบจัดกันเองที่ฮอกไกโด

จุดหมายยอดฮิตของนักท่องเที่ยวไทยยุคนี้



90



DEPARTMENTS

8 จากบรรณาธิการ

10 ฟู๊ดอัพเดต

ซอพท์ครีม คู่ขวัญยูบาริเมลอน,
ถั่วอกน้ำโขงที่เสียงของ, ขนมห้วยสารพัดหน้า

118 โต๊ะจีน สารพัดพืชผักดองเค็มของเต้าจิว (1)

120 วิถีชีวิต สหรัญฯ ๒๕๕๖ (ตอนจบ)

124 สุขุขลยภาพ ประสาทาพิดปกติ

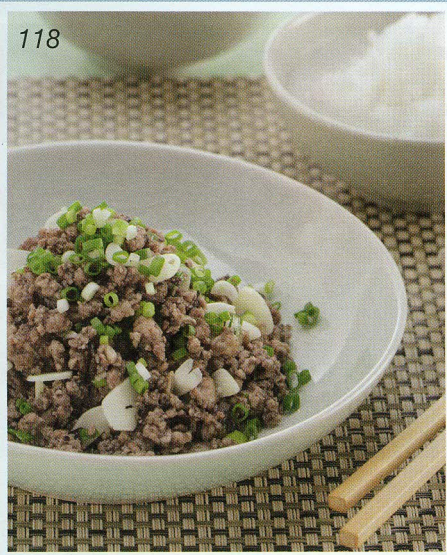
126 ธรรมชาติบำบัด โกลสตรอล (ตอน 4)

128 ปลุกผักออร์แกนิก มะละกอ

130 ทามตอบกับ อ.ศรีสมร

132 ฟู๊ดนิวส์

136 คำสุดท้าย Polenta



136



CHOLESTEROL
|||||