

ครัว krua

November 2013, Vol. 20, No. 233

All About Food & Culture

ปลา
น้ำดอกไม้

น้กล่าแห่งท้องทะเล
ที่เนื้ออร่อยมากๆ

0

3

5

สะพานปลากรุงเทพ

ไม่ไปไม่รู้ ไม่ดูไม่เห็น

งานชิงเปรตของคนข้ามขวาน

ที่วัดคลองครุ

ขับไปโร กัน...ซื้อป...เที่ยว



RECIPES

18

กินต้านโรค แก้วมังกร

จูนแก้วมังกรใบเตย, สลัดแก้วมังกร,
สาकुเปียกแก้วมังกรกะทิสด, พันธ์แก้วมังกร,
พุดดิ้งโยเกิร์ตฟรุ๊ตสลัด, แก้วมังกรเลมอนเนด, สมูทตี้แก้วมังกร

34

จานเด็ด Brunch

เต้าคั่ว, ไข่คอกคอต (eggs cocotte) ซอสเห็ดและพาร์สเลย์,
แพนเค้กปูอัดผักน้ำสลัดงา, มูสลีบาร์, แชนดิวชสลัดไก่,
เต้าหู้ทอดยัดไส้ผักกึ๋น, แซลมอนบอลลกับโคลสลอว์, หมี่กรอบทรงเครื่อง

46

เรียบง่ายอร่อย ชะพลู

เนื้อย่างใบชะพลู, ยำใบชะพลูทอด

50

ของหวาน มิกซ์เบอร์รี่ชีสเค้ก

54

เครื่องดื่ม มะพร้าวอ่อน

น้ำมะพร้าวใบเตย, น้ำมะพร้าวผสม

58

Fusion by Nostro เบอร์เกอร์เห็ด



46



58



18



FEATURES

Cover Story

62 ปลาน้ำดอกไม้

นักล่าแห่งท้องทะเล เนื้อแน่นเป็นลิ้ม อร่อยราคาประหยัด



Culture

82 สะพานปลากรุงเทพ

แหล่งซื้อกุ้งหอยปูปลาสดๆ ที่ไม่ไปก็ไม่รู้ไม่ตั้งใจดูก็ไม่เห็น!

88 สารกษาปต์ในกรุงเทพฯ

งานชิงเปรตของคนด้ามขวาน

Old Days

94 กิดถึงห่อข้าวกาบหมาก

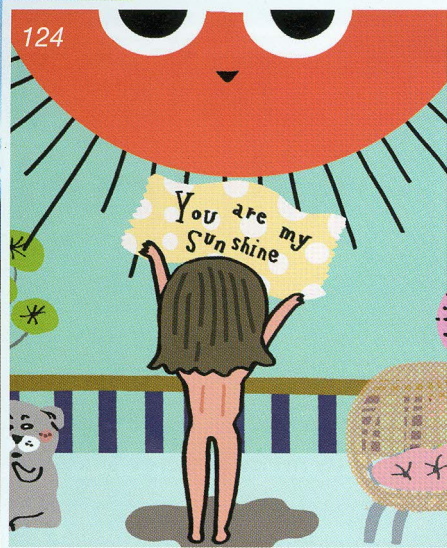
ข้าวห่อด้วยวัสดุธรรมชาติ เช่น กาบหมาก ใบบัว
ใบกล้วย ฯลฯ หอมอร่อยจริงๆ

Travel

100 ชุปโปโร กิน...ชุป...เที่ยว



124



DEPARTMENTS

8

จากบรรณาธิการ

10

ผู้ดอ์พดต

ปลาสลัดเค็ม, ราชาแห่งชีส พาร์มีจาโน-เรจจาโน,
มันขี้หนู มีกินเฉพาะบักขี้ได้

116

โต๊ะจีน สารพัดพืชผักดองเค็มของแต่จั่ว (2)

118

วิถีชีวิต ไปราธานีใหม่ของพม่า

122

สุขดลยภาพ สติเมเชลล์

124

ธรรมชาติบำบัด แสงแดดมีคุณอนันต์

128

ปลูกผักออร์แกนิก พืชผักรอบบ้าน

130

ถามตอบกับ อ.ศรียสมร

132

ผู้ดอ์นาศ์

136

คำสุดท้าย เมล็ดผักทองอบ

136

