

ครัว Kruba

February 2014, Vol. 20, No. 236

All About Food & Culture

ข้าวผัด



0

3

5

โปรตุเกสในอาหารมาเก๊า
มะพร้าวชูดกับเพื่อนขนม
ฤดูร้อนในกรุงปราก



RECIPES

16

16 กินตำบิโรค มะเฟือง

คานาเป้มะเฟือง, ยำมะเฟือง, สลัดผลไม้, สเต็กปลากับซอสมะเฟือง, กุ้งผัดมะเฟือง, สมูทตี้มะเฟือง, มะเฟืองลอยแก้ว, ปลาต้มซีอิ๊ว



32 จานเด็ด อาหารชาแบบฝรั่ง

คิซผักโขม, ซูเฟลออมเลต, วฟเฟิล, เครปไส้กรอกผัดซอส, ฟริตทาตา, ไช้บมะเขือเทศ, เฟรนช์โทสต์, อเมริกัันแพนเค้ก

44 เร็วง่ายอร่อย โยเกิร์ต

แกงไก่ทิกกามาซาลา, แพนเค้กโยเกิร์ตมัลติเกรน

48 ของหวาน พุดดิ้งอินทผลัม

52 Tokyo Café by Chef Bim มินต์ช็อกโกแลต

56 Fusion by Chef Nan ซีเคร่งแกะอบ กับส้มตำผลไม้

60 Cooking Essentials by Navara ไช้ขาว

ชีฟู้ดทอดกับซอสมัสดาร์ตกระเทียม, เค้กเลมอนปี๊อปปี้ซิด, อัลมอนต์เมอแรงก์คิสส์

60



32



FEATURES

Cover Story

66 ข้าวผัด

จานโปรดของเอเชีย ใครไม่เคยกินข้าวผัด ยกมือขึ้น!

Culture

86 อาหารลูกผสมโปรตุเกสในมาเก๊า

การผสมผสานและการปรับตัววัฒนธรรมอาหารอันน่าทึ่ง

Old Days

92 มะพร้าวชูดและเพื่อนๆ

สหายคู่ใจมะพร้าวชูด ทั้งขนมกล้วย เปียกปูน ขนมตาล ข้าวเม่า ถั่วแปบ ฯลฯ

Travel

98 ฤดูร้อนในกรุงปราก

ร้อนจริงๆ แต่คุ้มค่ากับความงามของเมืองโบราณ ที่ยูเนสโกยกย่องให้เป็นเมืองมรดกโลก



66



86



92

HOW
CAN YOU
MEND A
BROKEN
HEART



DEPARTMENTS

8 จากบรรณาธิการ

10 ฟู๊ดอัพเดต

หอยขม หอยจ๊อบ, กุ้งทอดใบเล็บครุฑ,
หน่อปูดดอง

114 ไต้ะจิ้น ศิลปะการหุงข้าวของชาวจีน

116 วิถีชีวิต ไปรำลึกชาติที่อังกฤษ คน ๖๐ ปี (ตอนจบ)

120 สุขุขุสภาพ หนาวเย็นเป็นภัยต่อสุขภาพ

122 ธรรมชาติบำบัด แสงแดด รักษาโรคหัวใจ

128 ปลุกผักออร์แกนิก ผักกวาดตุ้ง

130 ทามตอบกับ อ.ศรีสมร

132 ฟู๊ดนิวส์

136 คำสุดท้าย มันทิพย์