



March 2014, Vol. 20, No. 237

# ครัวคุณ

All About Food & Culture

## Fermented Food

แบบที่เรึ่งทำ...

คนช่วงโต

0  
3  
5

ละคราม ผักพื้นบ้านของชาวเล  
อร่อยนี้ ที่บ้านแหลม  
หยุดเวลาที่ Hallstatt

9 770858 842008

20 140301 90.00

## RECIPES



16

### 16 **กินตำโรก** จิงจูฉ่าย

ต้มจืดไขจิงจูฉ่าย, น้ำพริกเห็ดฟางผัด, ข้าวต้มกับผัดจิงจูฉ่ายผัดเห็ด, ปลากระพงพริกไทยดำกับจิงจูฉ่ายผัดเกลือ, ซีฟู้ดลวกจิ้ม, น้ำจิงจูฉ่าย, ยำเห็ดย่าง, จิ้มจุ่มจิงจูฉ่าย

### 32 **จานเด็ด** เต้าหู้ปรุงอย่างใหม่

เต้าหู้ทอดสอดไส้ชีส, เบอร์เกอร์เต้าหู้, บาร์บีคิวเต้าหู้, เต้าหู้ก้อนทอด, สลัดซีซาร์และน้ำสลัดเต้าหู้, ลาซานญาเต้าหู้, กราแตงเต้าหู้, ไครเกตต์เต้าหู้

### 44 **เรียง่ายอรรอย** ไก่ทอดคลุกซอส

ไก่ทอดซอสญี่ปุ่น, ไก่ทอดซอสพริกไทยดำ

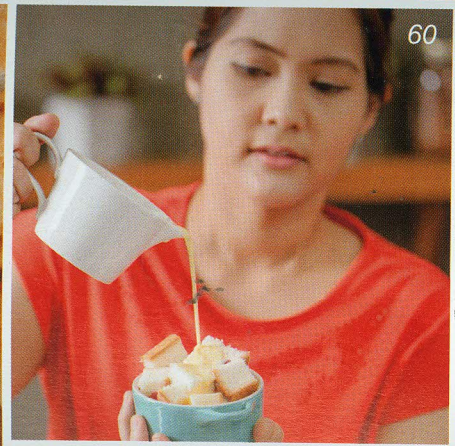
### 48 **ซองหวาน** พายมะพร้าวอ่อน

### 52 **Tokyo Café by Chef Bim** ฮอตเค้กนึ่งเพนก์ลาย

### 56 **Fusion by Chef Nan** ขนมปังฟอกคาเซียสมุนไพรไทย

### 60 **Cooking Essentials by Navara** ขนมปัง

มีทบอลกราดแต่ง, ปลาทอดอบเกลือขนมปังสมุนไพร, แครนเบอร์รี่เบรดพุตติ้ง



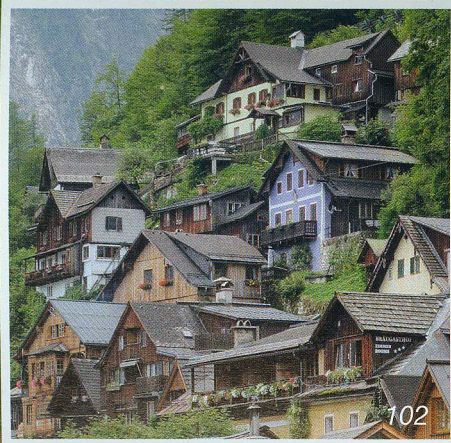
60



66



94



102

## FEATURES

### Cover Story

#### 66 อาหารหมักดอง

แบคทีเรียทำ...คนช่วยได้ช

### Culture

#### 88 ไอ้...ชะคราม

รสเร้นลับจากผักพื้นบ้านของชาวเล

### Gourmet Travel

#### 94 อร่อยนี้ ที่บ้านแหลม

เรียนรู้ชีวิตชาวเลผ่านอาหารการกินรอบอ่าวบางตะนูน  
จังหวัดเพชรบุรี

### Travel

#### 102 หยุดเวลาไว้ที่ Hallstatt

ประทับใจกับความงดงามของภูมิทัศน์  
และเหมืองเกลือบนเขาสูง



# DEPARTMENTS

8 จากบรรณาธิการ

10 ภูเก็ต

ขนมเปียกปูน หากร่อยยากขึ้นทุกที,  
ขนมถั่งแตก มาเลเซีย, น้ำตาลมะพร้าวในครัวมาเลย์

114 ใต้จีน ปรากฏการณ์ปลา

116 วิถีชีวิต ไบรลอง ๓๐ ปี รางวัลสันติภาพนิวาโนที่โตเกียว

122 สุขุขุภาพ ควันไฟโอมิซ

124 ธรรมชาติบำบัด แสงแดด รักษาโรคหัวใจได้อย่างไร

128 ปลุกผักออร์แกนิก บรอกโคลี

130 ทามตอยกับ อ.ศรีสมร

132 ภูเก็ต

136 คำสุดท้าย โขบะเยิน

ประมาณ 3 เดือน ปลุกใน  
อากาศเย็น ต้นฤดูหนาว  
ปีผีสองกันดูนะดิ



128