

ครัวครัว

May 2014, Vol. 20, No. 239
All About Food & Culture

กูเรา
ราชาปลาเค็ม



0
3
5

ใส่อ้ว เขา "อ้ว" ก็นอย่างไร
น้ำปูนใส หัวใจขนมเปียกปูน
นิวยอร์ก นิวยอร์ก



RECIPES



32

16 กินต้านโรค หัวผักกาดขาว

แกงจืดหัวไช้เท้าปลาแซลมอน, ปลาต้มซีอิ๊ว, หัวไช้เท้าผัดกุ้งแห้ง, หัวไช้เท้าทรงเครื่อง, ขนมผักกาด, สลัดหัวไช้เท้ากับปลาแซลมอนย่างเกลือ, ผักดองสามรส, ยำหัวไช้เท้าแบบพม่า

32 จานเด็ด เวอร์รีน (Verrine)

ซัมเมอร์ซอต, สตอว์เบอร์รี่มินด์ซาวร์ครีม, เลมอนพายซอต, บานานาฟู๊ดดิ้ง, มิกซ์ฟรุตเยลลี่, ฟินนาคอตตาท๊อปทิมกรอบ, ช็อกโกแลตมูส

44 เรื่อง่ายอรรอย เส้นบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

หมูแผ่น, มาม่ากึ่งผัดผงกะหรี่

48 ของหวาน ซาบลิม|เครนเบอร์รี่

52 Tokyo Café by Chef Bim ปืนองเชิย (Financier)

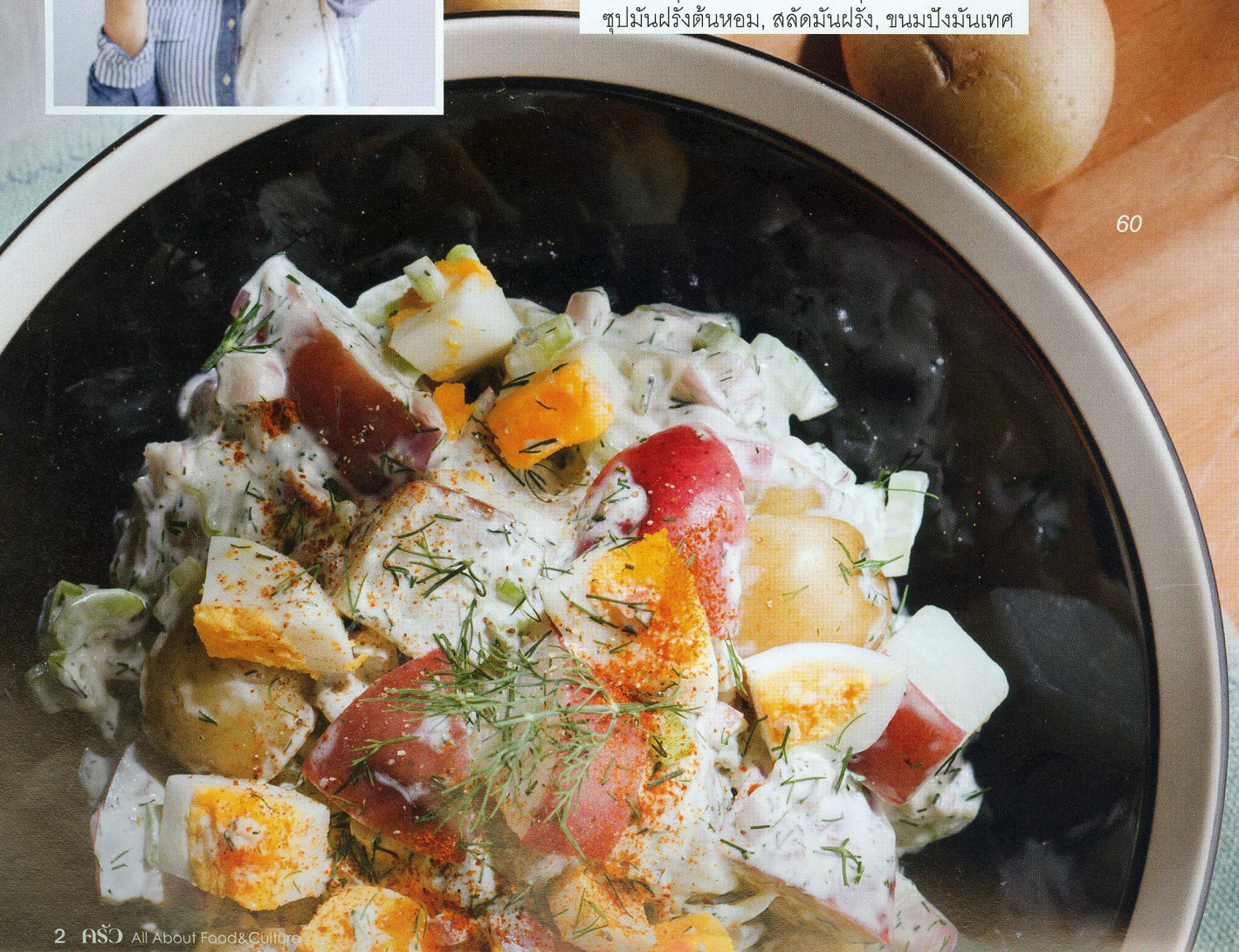
56 Fusion by Chef Nan ||ชนดวิซหนูกอดทงกัตตี

60 Cooking Essentials by Navara มับฝรั่ง

ซูปมันฝรั่งต้นหอม, สลัดมันฝรั่ง, ขนมปังมันเทศ



52



BROADHURST



FEATURES

Cover Story

66 **กูเรา...ราชาปลาเค็ม**

แดดเดียวก็อร่อย ปลาสดปรุงได้หลายอย่าง

82 **กูเราเค็ม สมุทรสาคร**

ทางเลือกราคาประหยัด สำหรับคนรักปลากูเราเค็ม

Culture

86 **ไส้อ้ว**

ตามไปดูวิถี "อ้ว" ในอาหารขึ้นชื่อของครัวล้านนา

Old Days

92 **ไม่มีน้ำปูน (ใส) ไม่ใช่เป็ยกปูน**

น้ำปูนใส หัวใจของขนมเป็ยกปูน

Travel

98 **นิวยอร์ก นิวยอร์ก**

ตอบสนทนากับนักท่องเที่ยวทุกเพศ ทุกวัย ทุกธรรมเนียม



66



86



92



DEPARTMENTS

8 จากบรรณาธิการ

10 ฟู๊ดอัพเดต

Nasi Lemak ข้าวมันมลายู, ข้าวเหนียวสังขยาชยอนยา (Nyonya), มะขามเทศ ไม่ใช่มะขามนะ

116 ไต่จิบ ได้ส่วนกับโอวจิก

118 วิถีชีวิต ประชุม INEB ที่มาเลเซีย (ตอน 2)

122 สุขุขลยภาพ ผืนสับผัส

124 ธรรมชาติบำบัด แสงแดด กับการสร้างกระดูก

128 ปลุกผักออร์แกนิก เก็บเมล็ดพันธุ์ 2

130 ทามตอกับ อ.ศรีสมร

132 ฟู๊ดนิวส์

136 คำสุดท้าย ขนบปึงหน้าหนู

