

# ครัวคุณ

June 2014, Vol. 20, No. 240

All About Food&Culture

## กาแฟไทย

คาแรกเตอร์ดี

ไม่น้อยหน้ากาแฟต่างชาติ



0

3

5

**ข้าวกับห่อหมก** ชดน้ำต้มตะไคร้หิวปลา

**NYC...** สตริกฟู้ด กาแฟ ร้านเซฟมิชลินสตาร์

**ไทเป** ท້องอุ่นและเรื่องกุ๊กก๊ก



9 770858 842008

ISSN 140601 (FD) 90.00

# RECIPES

30

## 16 กินตันโรต กล้วยน้ำว้า

ตำกกล้วย, แกงกล้วย, กล้วยปิ้งมะพร้าวอ่อน, เค้กกล้วยน้ำว้า, เครปคาราเมลกล้วย, น้ำกล้วยปั่น, กล้วยน้ำว้าเชื่อมน้ำผึ้ง

## 30 จานเด็ด สลัดปลาหมึก

สลัดปลาหมึกยักษ์กับถั่วพิสตาชิโอ, สลัดปลาหมึกทอดกรอบกับผักโรเมน, สลัดซีฟู้ดน้ำซอสสมุนไพร, สลัดผักปลาหมึกย่าง, สลัดกรีกปลาหมึกยักษ์, สลัดปลาหมึกย่างกับผักอะรุคูลา, ส้มตำไทยปลาหมึกไข่เค็ม, ลาบปลาหมึก

## 42 เร็วจ่ายอร่อย ชิงอ่อน

ต้มส้มปลาทุบกับชิงอ่อน, ยำทะเลชิงอ่อน

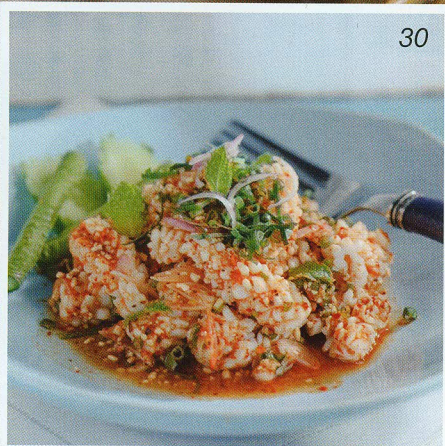
## 46 ของหวาน ดับเบิ้ลช็อกโกแลตบัพฟิน

## 48 Tokyo Café by Chef Bim มาดอลีน

## 52 Fusion by Chef Nan พันนาคอตต่างด้า

## 56 Cooking Essentials by Navara รูส์ (Roux)

โครเกตต์ไก่, กัมโบ้ไก่กับไส้กรอก, พิซพาย

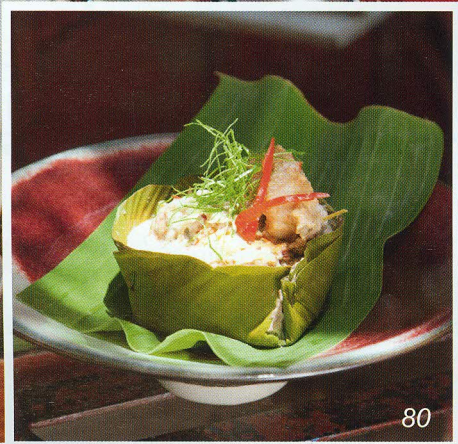


48



56





80



88



100

## FEATURES

### Cover Story

62 กาแฟไทย

คาแรกเตอร์ดีไม่น้อยหน้ากาแฟต่างชาติ

### Culture

80 วันที่แม่ทำห่อหมก

กินข้าวกับห่อหมก ชดน้ำต้มตะไคร้หัวปลาแก้เผ็ด

### Gourmet Travel

88 NYC จากสตรีทฟู้ด ถึงกาแฟ  
และร้านเชฟมิชลินสตาร์

### Travel

100 ไทเป

ตึกสูง ลมเย็น ท้องอุ่น และเรื่องกึ่งกึ่ง



## DEPARTMENTS

8 จากบรรณาธิการ

10 ฟู๊ดอัพเดต

ฟับ (Phab) ลูกแป้งแห่งภูพาน, น้ำจันทน์เทศ,  
น้ำหนั่ง ข้าวเกรียบหนังควาย

114 โຕ๊ะจิ้น อาหารกับภาวะสุขภาพ

116 วิถีชีวิต ประชุม INEB ที่มาเลเซีย (ตอนจบ)

120 สุขุดยภาพ จมูกของเรา

122 ธรรมชาติบำบัด แสงแดด กับภาวะโรคภัยของผู้ชาย

128 ปลุกผักออร์แกนิก โกงูจพา

130 ทามตออบกับ อ.ศรีสมร

132 ฟู๊ดนิวส์

136 คำสุดท้าย กะลอจี

โคงูจพาแบบที่บ้านฉัน  
คล้ายผักชีลาวมากๆ ส่วนโคงูจ  
จพาต้มพ่า จะคล้ายจึงดูถ่ายได้



128