

Food & Culture Magazine

# ครัว

ฉบับขึ้นปีที่ 21

น้ำตาล  
มะพร้าว

หมูอ้งรสหวานจาก  
น้ำตาลมะพร้าว (หน้า 82)

0  
3  
5

เด็ดกอบ  
ขบเพาะๆ

ข้าวแค้น  
บ้านฉัน

แดนมังกรสายฟ้า  
ภูเขา สายน้ำ ป่า และความสูง

No. 241 Vol.21  
Jul 2014

9 770858 842008  
140701 90.00

# RECIPES

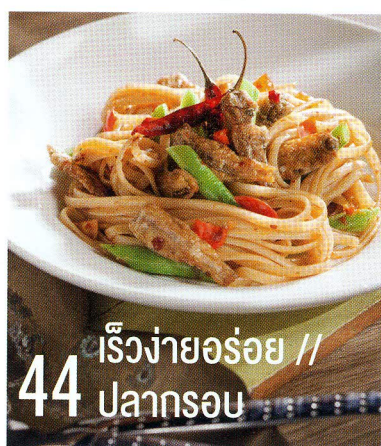
ครัว || กรกฎาคม 2557

## 32 งานเด็ด // อาหารเด็ก

เบอร์เกอร์กึ่งกับโคลสลอว์, มะพร้าวหน้าเชื่อมวุ้นกับผัก, หมูซอสส้ม, โครเกตต์ปลากับชีส, ข้าวกะเพรากุ้งสับสุตรคุณหนู, ซุปสองสี, ข้าวตังหลนกุ้ง, แกลงเสียงคุณหนู



กินต้านโรค //  
16 ข้าวโอ๊ต



เรียบง่ายอร่อย //  
44 ปลากรอบ



Tokyo Café  
50 by Chef Bim

## 16 กินต้านโรค // ข้าวโอ๊ต

ข้าวต้มข้าวโอ๊ต, ไข่เจียวคอนโดข้าวโอ๊ต, ลาบเห็ดข้าวโอ๊ต, แพนเค้กข้าวโอ๊ต, ข้าวโอ๊ตเปียกมะพร้าวอ่อน, สมูทตี้ข้าวโอ๊ต, มูสลี่ข้าวโอ๊ต

## 44 เรียง่ายอร่อย // ปลากรอบ

ข้าวผัดสมุนไพรปลากรอบ, สเปาเกดตีผัดปลากรอบ

## 48 ทองหวาน // โดนัท

50 Tokyo Café  
by Chef Bim  
พินาคอตต้าผลไม้

54 C.I.Y. by Chef Nan  
ต้มยำกุ้งน้ำข้น

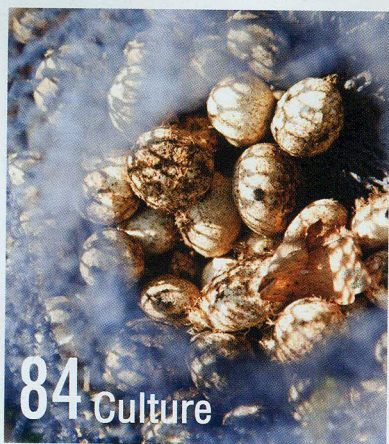
58 Cooking Essentials  
by Navara //  
สโลว์คูกกึ่ง เปิดกงพีต,  
พุลพอร์กเบอร์เกอร์, ลันวุ้นตุ๋นไวน์แดง

# FEATURES

ครัว ๖ กรกฎาคม 2557

## 64 Cover Story // น้ำตาลมะพร้าว

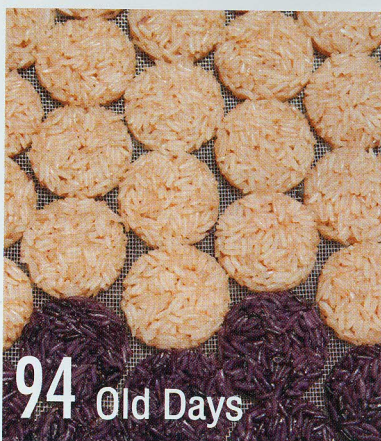
วิถีคนภาพวิถีไร่ผู้สืบสาน เราจะช่วยกันอย่างไร?



## 84 Culture

## 84 Culture // เห็ดถอบ...งมเพาะๆ

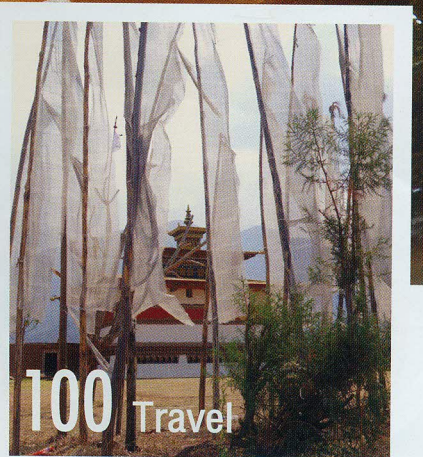
ต้อนรับฤดูฝนด้วยสุดยอดเห็ดของชาวล้านนา



## 94 Old Days

## 94 Old Days // ข้าวแต่นบ้านฉัน... โกอินเตอร์

ผลผลิตจากท้องถิ่น ภูมิปัญญาจากท้องถิ่น จากยุคเก่าสู่ยุคใหม่



## 100 Travel

## 100 Travel // เยือนแดนมังกรสายฟ้า ภูเขา สายน้ำ ป่าไม้ ดินแดนแห่งความสุข

# DEPARTMENTS

ครัว  กรกฎาคม 2557



**136** คำสุดท้าย  
Onion Ring

**8** จากบรรณาธิการ

**114** ใต้จัน  
ธาตุ อาหาร และสุขภาพ (1)

**116** วิกิชีวิต  
ไปฉลองวันเกิดที่พม่า พ.ศ.๒๕๕๗ (ตอน ๑)

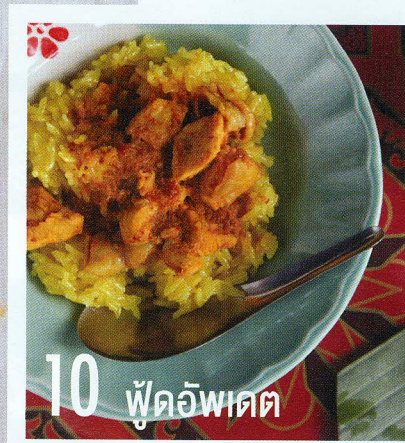
**122** สูดลยภาพ  
ปัญหาในจุก

**124** ธรรมชาติบำบัด  
แสงแดด กับภาวะโรคร้ายของผู้ชาย : ต่อมลูกหมากโต

**128** ปลุกผักออร์แกนิก  
ต้นอ่อนทานตะวัน

**130** ทามตอบกับ อ.ศรีสมร

**132** ฟู้ดนิวส์



**10** ฟู้ดอัพเดท