

KHRUA Magazine

ครัว

วัฒนธรรม
กะทิ



ต้มเค็ม (หน้า 83)

0

3

5

No. 242 Vol. 21
Aug 2014



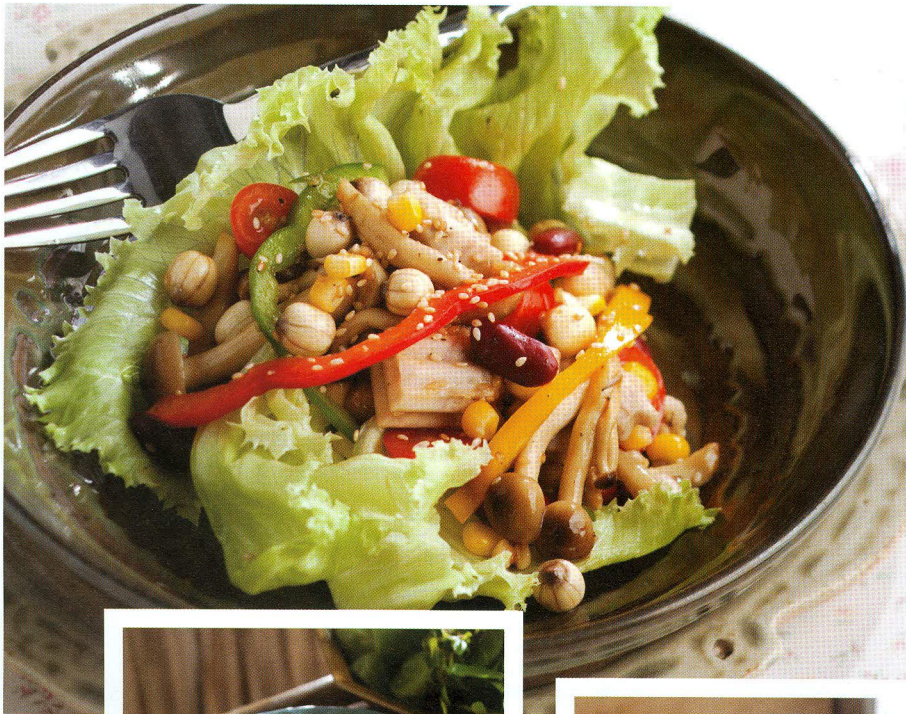
อาหารกะเหรี่ยง

ขนมจ่ามงกุฏ

จาริกวัดตึกซัง

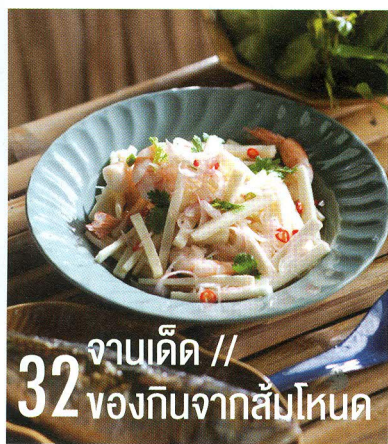
RECIPES

ครัว ๙ สิงหาคม 2557



16 กินต้านโรค // เม็ดบัว

ลอยแก้วลำไยใส่เม็ดบัวสด, สลัดผักกับเม็ดบัวสด, ข้าวต้มเม็ดบัวสดกับเก๋าคี, โถ่ตูนยาจีน, เต้าทึงเย็น, ซุปแก้วแดงเม็ดบัวสด, ผัดผักรวมกับเม็ดบัวสด



32 จานเด็ด // ของกินจากส้มโหนด

32 จานเด็ด // ของกินจากส้มโหนด

ต้มส้มปลาทราย, น้ำซุบโจง,
แกงส้มมะขูดปลากุสัด, แกงส้มสายบัว
ปลาช่อน, ยำมะม่วงเบา,
ปลากอคราดพริก, ยำยอดมะพร้าวทุ้งสด

44 ใริ่ง่ายอรรอย // น้ำสลัดซีซาร์

สลัดทุ้งซีซาร์, โทกอดคอร์นฟลักซ์

44 ใริ่ง่ายอรรอย // น้ำสลัดซีซาร์



48 ของหวาน บิสคอตตี

52 Tokyo Café by Chef Bim

ริชครีมสโคนซาเขียว



52 Tokyo Café by Chef Bim

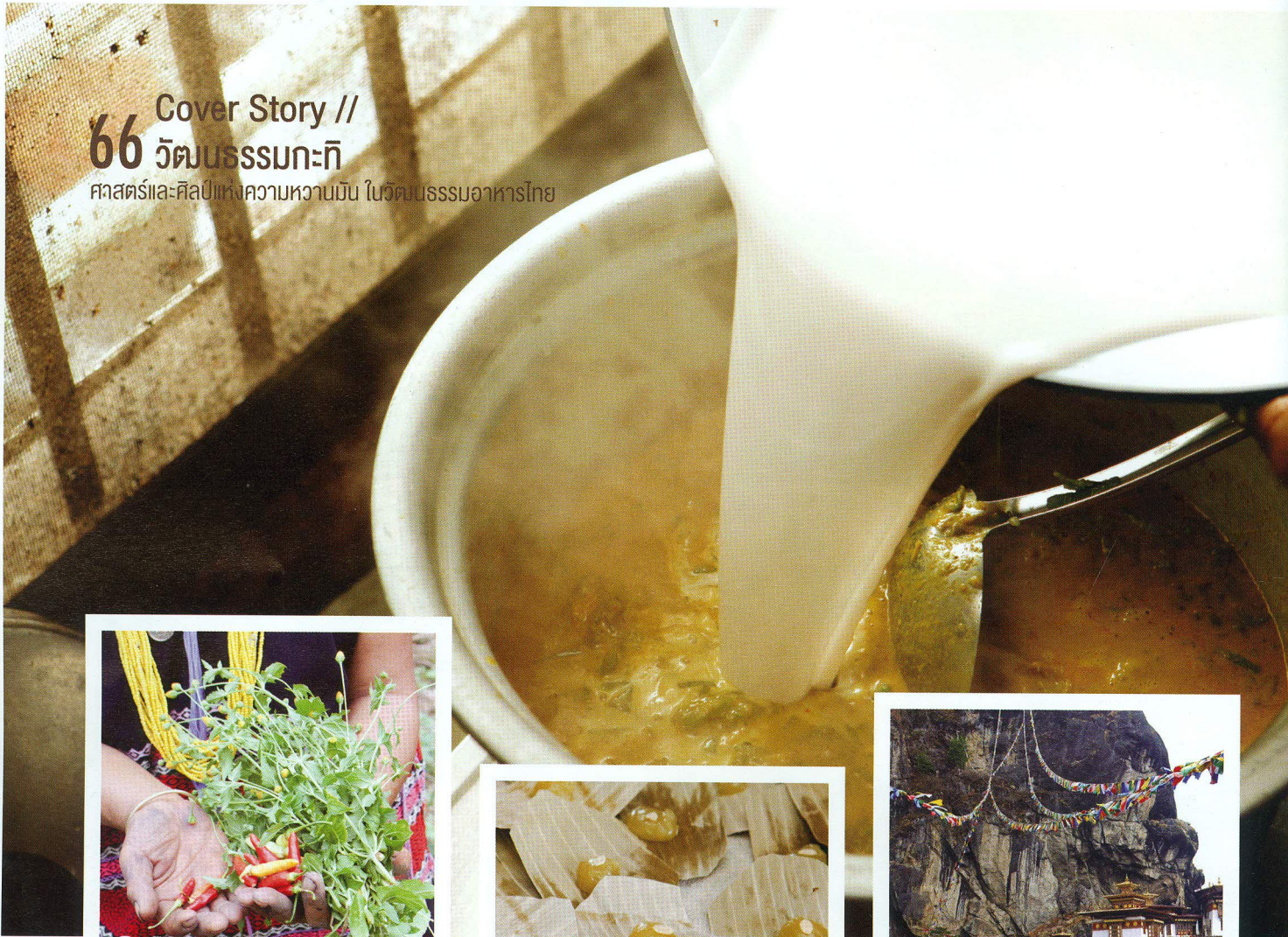
56 C.I.Y. by Chef Nan ซูปฟักทอง

60 Cooking Essentials by Navara //

สลัด สลัดหอยเชลล์, สลัดคอบบี้,
สลัดกรีนกอดเดส

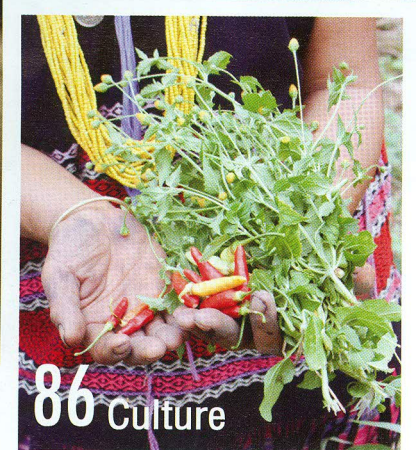
FEATURES

ครัว ๙ สิงหาคม 2557



Cover Story //
66 วัฒนธรรมกะทิ

ศาสตร์และศิลป์แห่งความหวานมัน ในวัฒนธรรมอาหารไทย



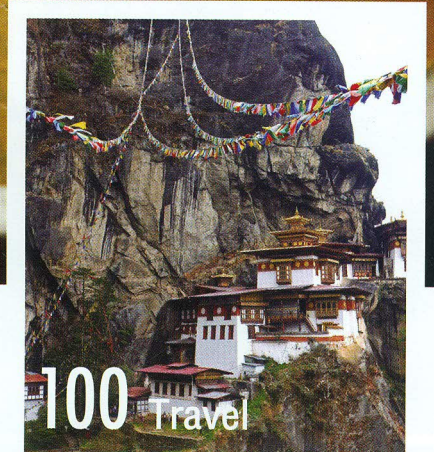
86 culture

Culture //
86 อาหารกะเหรี่ยง
กินอยู่กับป่า ตามวิถีชาวกะเหรี่ยง



94 Old Days

Old Days //
94 จ๋ามงกุฏโบราณ
ขนมไทยในวันวาน...ยังไม่หายไปไหน

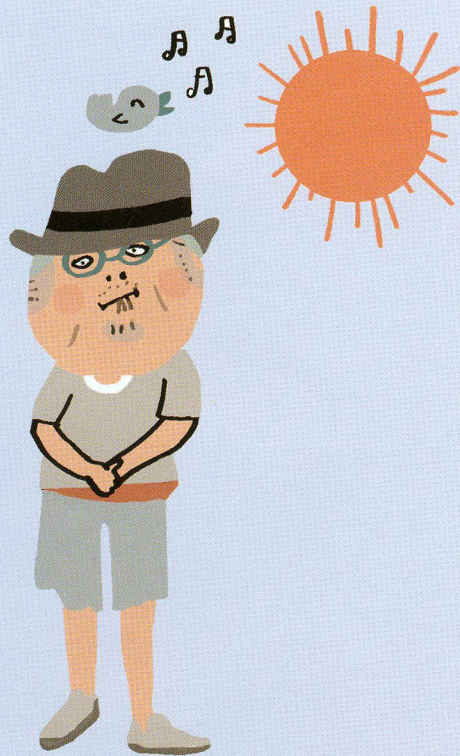


100 Travel

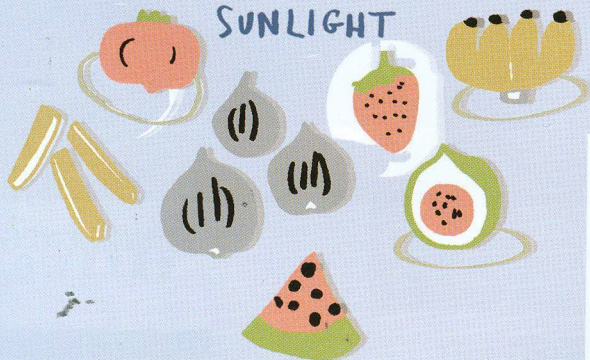
Travel //
100 จาริกวัดตึกซัง
ศูนย์รวมจิตวิญญาณชาวภูฏาน

DEPARTMENTS

ครุฑ ๙ สิงหาคม 2557



POMEGRANATE
Watermelon BANANA FIG
AVOCADO PINEAPPLE STRAWBERRY
SUNLIGHT



124 ธรรมชาติบำบัด
ผู้ชายวัยทอง

8 จากบรรณาธิการ

114 โต๊ะจีน
ธาตุ อาหาร และสุขภาพ (2)

116 วิถีชีวิต
ไปฉลองวันเกิดที่พม่า พ.ศ.๒๕๕๗ (ตอน ๒)

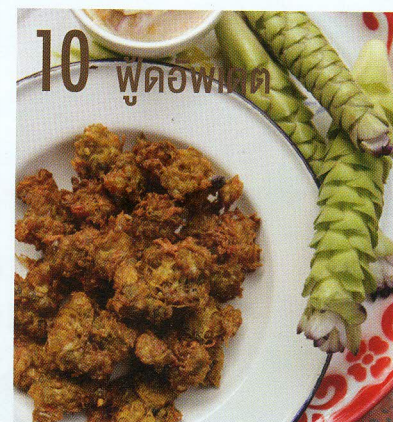
122 สุขุขุภาพ
กลิ่นเหม็นในจมูก

128 ปลุกผักออร์แกนิก
เพาะให้ดีกินเอง

130 ถามตอบกับ อ.ศรีสมร

132 ฟู้ดนิวส์

136 คำสุดท้าย
French Toast



10 ฟู้ดนิวส์