

KHRUA Magazine

# ครัว

## หมัก

เมดิเตอร์เรเนียน



ไข่ครอบ

กินอร่อยที่เมืองปอน

สวีเดน-เดนมาร์ก

No. 243 Vol.21  
Sep 2014



9 770858 842008

140901 (TH) 90.00

# RECIPES

ครัว ๙ กันยายน 2557



**30** งานเด็ด // เคย  
น้ำพริกกุ้งเสียบ, หมูเผ็ดกะปิ,  
แกงแคปลา, ผัดเผ็ดหมูลูกเหมียง,  
ไข่ตุ๋นกะปิ, ข้าวยำเครื่อง, ยำผักกูด

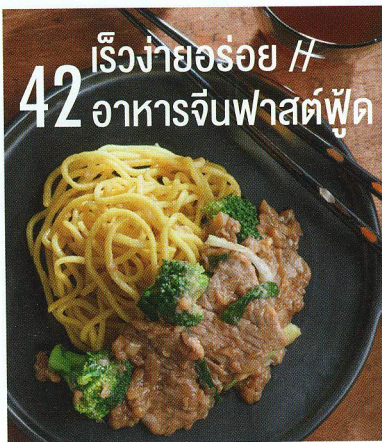


**16** กินตำบโรค // มังคุด

**16** กินตำบโรค // มังคุด

น้ำมังคุดมะนาว, พล่าหอยเชลล์  
ย่างมังคุด, สมูทต์มังคุด, สติ๊กปลา  
กับสลัดมังคุด, ต้มเห็ดมังคุด,  
พืชนาคอตตำมังคุด, น้ำสลัดครีมมังคุด

**42** เรียง่ายอรร้อย // อาหารจีนฟาสต์ฟู้ด  
เนื้อผัดบรอกโคลี, เต้าหู้ผัดหมูสับ



**42** เรียง่ายอรร้อย // อาหารจีนฟาสต์ฟู้ด

**46** ทองหวาน // Prinsesstårta

**48** Tokyo Café by Chef Bim  
ลูกก๊ลิ้นแมว



**46** ทองหวาน // Prinsesstårta

**52** C.I.Y. by Chef Nan  
ตำหอยย่างกระเทียมสด

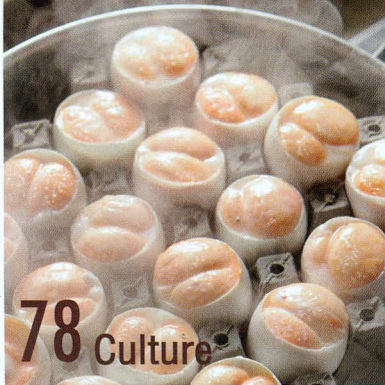
**56** Cooking Essentials by Navara // การหมัก  
กุ้งตะไคร้, บูลโกกิ, โท้จิริง

# FEATURES

ครัว ๖ กันยายน 2557

## 62 Cover Story // หมึกเมดิเตอร์เรเนียน

ปาถะวิทยาของหมึกกล้วยในครัวเมดิเตอร์เรเนียน



## 78 Culture

Culture //

## 78 ไ้ครอบ ไ้คู่

รู้ที่มา รู้คุณค่า อาหารอร่อยขึ้น

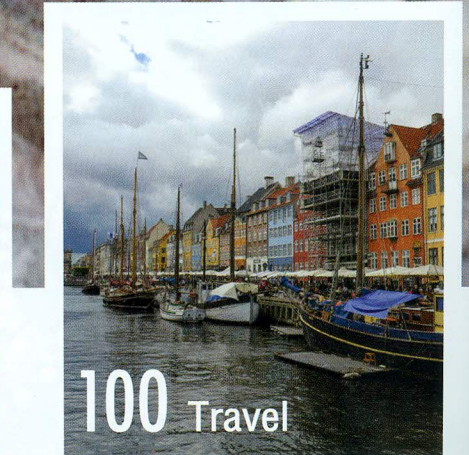


## 84 Gourmet Travel

Gourmet Travel //

## 84 เย็นย่า...ที่เมืองปอน

กินและเที่ยวกันฉ่ำๆ ในหมู่บ้านชาวไทใหญ่  
แห่งเมืองสามหมอก



## 100 Travel

Travel //

## 100 สวีเดน-เดนมาร์ก

สวยงามและเรียบง่ายสไตล์สแกนดิเนเวีย

# DEPARTMENTS

ครัว ๙ กันยายน 2557

1. ตื่นนอนที่ 5 บริเวณปลอดและอว้ระภายใน
2. เดินให้ได้ 5 กิโลเมตร แบบเดินเร็ว
3. ตากแดดเวลาประมาณ 9.30 น.
4. กินอาหารช่วงว่างกลางวัน เน้นผักสดๆ ปลอดสารพิษ ผลไม้ทุกชนิด
5. ส่วนขับฉะทาง ทวารหนัก

6. ชงฉะด้วยแก้วชา และป้าแก้ว
7. ล้างอว้ระ ที่เป็น ทวารทั้งหลายน
8. ดื่มน้ำ (อุณหภูมิห้อง) สม่่าสมอ 6 แก้ว

9. ดื่มน้ำคลอโรฟิลล์
10. นั้งสมาธิ

**122** ธรรมชาติบำบัด

เมื่ออินตูกสงสัยว่าเป็นวัณโรค แสงแดดช่วยด้วย

**8** จากบรรณารักร

**114** โต๊ะจีน

ธาตุ อาหาร และสุขภาพ (จบ)

**116** วิกิชีวิต

ไปดลองวันเกิดที่พม่า พ.ศ.๒๕๕๗ (ตอนจบ)

**120** สุขุคสุขภาพ

โรคที่เราก่อเอง

**128** ปลุกฝักออร์แกนิก

เพาะให้ดกินเอง 2

**130** ถามตอบกับ อ.ศรีสมร

**132** พุดนิวส์

**136** คำสุดท้าย

หมื่นรอบ

**10** พุดอัพเพด

