

KHRUA Magazine

# ครัว

## Toast

*to your good health  
and happiness*



0  
3  
5

Terra Madre  
เครือข่ายผู้พิทักษ์วัฒนธรรมอาหาร

กินเมือง

ไอกินาวา

No. 246 Vol.21  
Dec 2014



# RECIPES

ครัว ๖ ธันวาคม 2557



**28** งานเด็ด // อาหารเทศกาลปีใหม่  
ไก่ทรง่างยัดไส้ผลไม้และถั่ว, บาร์บีคิวหมูสามรส, สุกียากิหมู, ซาบู ซาบู, ซ็อกโกแลตฟองดู, นีววยอร์กไอริชสาค์



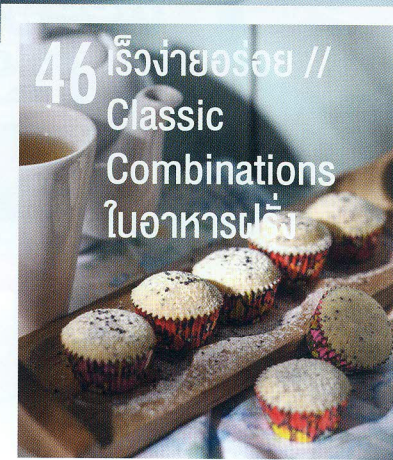
**16** กินต้านโรค //  
มันม่วงญี่ปุ่น

**16** กินต้านโรค //  
มันม่วงญี่ปุ่น

ข้าวอบมันม่วง, ซุปมันม่วงญี่ปุ่น, น้ำสลัด  
มันม่วงญี่ปุ่น, สาเกุเปียกกับมันม่วงแก้ว,  
บัวลอยซ่อมม่วง, สมุกตี้มันม่วงญี่ปุ่น

เรียงง่ายอร่อย //  
Classic  
Combinations  
**46** ในอาหารฝรั่ง

เลมอนป๊อปซี่ชดมาเดอลีน, แมคแอนด์ชีส



**50** ทองหวาน  
การ์ดมันม่วง

**54** Tokyo Café  
by Chef Bim

เค้กคริสต์มาสสตรอว์เบอร์รี่ครีมสด



**58** C.I.Y. by Chef Nan  
// นมปั่นเย็น

**58** C.I.Y. by Chef Nan  
นมปั่นเย็น

**62** Cooking Essentials  
by Navara // พาสต้า

ทากลิเทเลหีดไส้กรอกและหีดพอร์ซัน,  
ย็อกเกิร์ตชอสครีม, ราวิโอลีไส้ผักโขม  
ริคอตต้ากับซอสบัตเตอร์นัทสควอช

# FEATURES

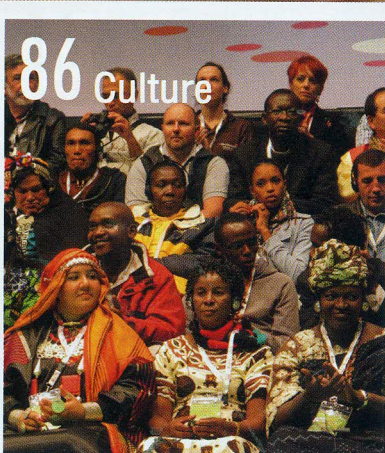
ครัว ๙ ธันวาคม 2557

## 68 Cover Story // Toast

Toast to your good health and happiness



## 86 Culture



## 86 Culture // Terra Madre

เครือข่ายผู้พิทักษ์วัฒนธรรมอาหาร และรักษาผืนแผ่นดินผู้ให้กำเนิด

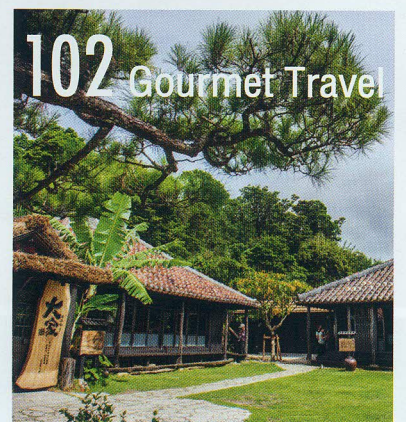


## 96 Old Days

## 96 Old Days // กิ่นเมียง

“กิ่นเจ้าแล้วต้องอมเมียง”... พ่ออู๋แม่อู๋บอกมาเจ้า!

## 102 Gourmet Travel



## 102 Gourmet Travel // โอกินาวา

ไต้ฝุ่นพัดพาจวนเป็นความกลมกล่อมของวัฒนธรรม

# DEPARTMENTS

ครัว  ธันวาคม 2557



8 จากบรรณาธิการ

116 ไต้จั้น  
น้ำชา น้ำมิตร ประเพณี ชีวิตใหม่

118 วิถีชีวิต  
กลับไประลึกชาติที่เวลส์ เมื่อ ๖๐ ปีก่อน (ตอน ๒)

122 สุขุขุภาพ  
อินฟลูเอนซา

128 ปลุกผักออร์แกนิก  
ปลูกมะเขือเทศที่ 2

130 ทามตอบกับ อ.ศรีสมร

132 ฟู้ดนิวส์

136 คำสุดท้าย  
ข้าวปั้นไส้กุนามายองเนส

