

KHRUA Magazine

ครัว

SARADA

สลัดญี่ปุ่น



0

3

5

No. 249 Vol.21
Mar 2015



งานฝีมือ

แมงดาทะเล

ลุงลุย ศิลปินเซรามิก

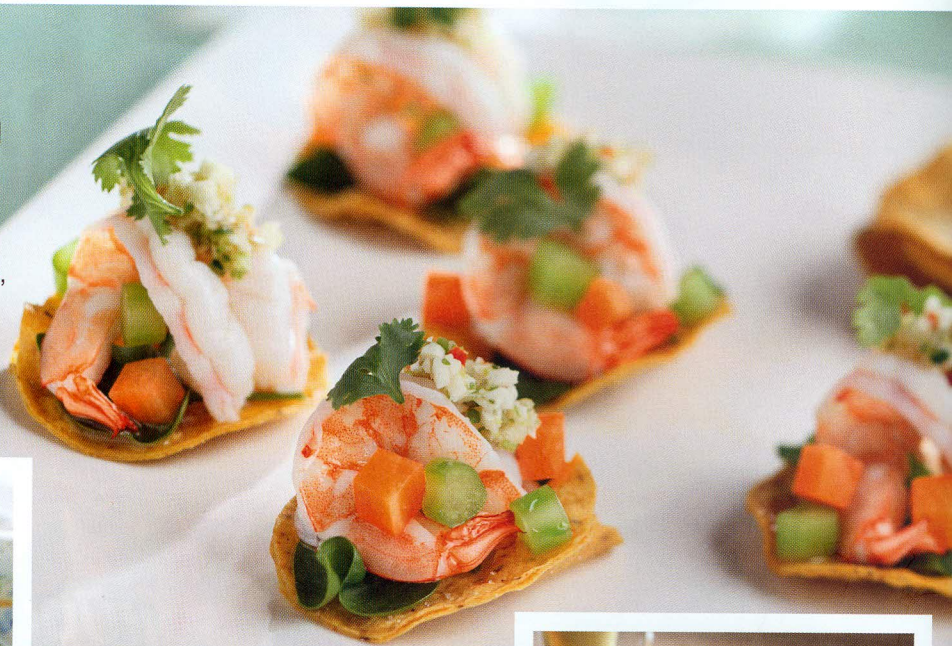
Cape Town
Kruger Park

RECIPES

ครัว มีนาคม 2558

30 จานเด็ด // อร่อยด้วย แผ่นแป้งทอร์ติญา

แบริหมูหมัก, ทาโก้ปลา, นาโชย่างกุ้ง
ก้านคะน้ากรอบ, คีซาติญาหีดและเบคอน,
ยำสมุนไพรกรอบด้วยทอร์ติญา,
พิซซ่าหมูบาร์บีคิว, สลัดเบ็กซิกัน



16



16 กินตำบโรค // กระชาย

น้ำกระชายกับใบบัวบก, แกงป่าหีด,
ขนมจีนน้ำยาหีด, หลนปลาร้าเจทรงเครื่อง,
ปลาตุ๋นผัดกระชาย, แกงเสียง, ยำกระชาย

เรียบง่ายอร่อย //

44 หวาน มัน แบบฉบับ ปลาทูไทย

สลัดปลาทูกรอบ,
สปาเกตตีปลาทูพริกกระเทียม

48



48 ทองหวาน //

บลอนด์ฟักทอง

50 Tokyo Café by Chef Bim

แฮมเบิร์ก

50



54 C.I.Y. by Chef Nan

ยำไข่ต้มยางมะตูม

58 Cooking Essentials by Navara // ซีส์

แคนโนลีส, ซูฟล่อมเลตแอมชีส, ซีสนักเก็ต

FEATURES

ครัว ๒ มีนาคม 2558



64 Cover Story

// สลัดญี่ปุ่น

จากสลัดแบบดั้งเดิมจนถึงร่วมสมัย
มีความเปลี่ยนแปลงอย่างไร มาดูกัน

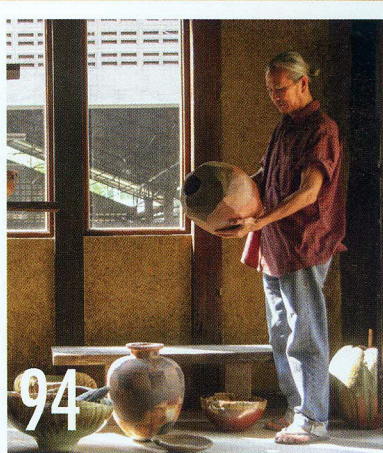


84

84 Culture //

งานฝีมือ

เรื่องราวของงานผลิตจิวที่มีดียิ่งกว่าขนาด!

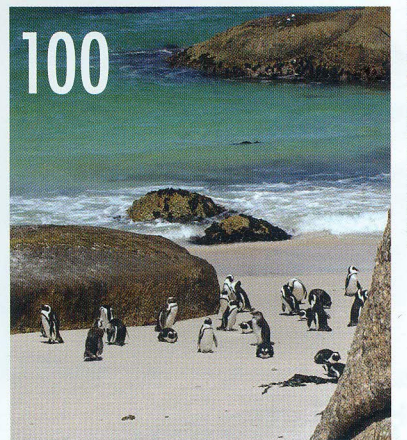


94

90 Old Days //

แมงดาทะเล

ของอร่อยที่วันนี้หากินได้ยากขึ้นเรื่อยๆ



100

94 Spirituality //

เรวัตร์ ไชยอารักษ์

ศิลปินเครื่องปั้นดินเผากับนิยามใหม่ของชราวมิตร

Travel //

100 Cape Town

Kruger Park

ทริปส่งท้ายที่จี้ กรุงเทพฯ-โจฮันเบิร์ก

DEPARTMENTS

ครัว  มีนาคม 2558

136 คำสุดท้าย

ไอศกรีมทอด



8 จากบรรณาธิการ

10 พุดอัปเดต
เรื่องของกล้วยแขก กับเกมปุระ,
ข้าวพันผัก, ห่อทึลละ

114 ไต้จิ้น
สารพัดหอยในตำรับอาหารจีน (1)

116 วัตชีวิต
ฉลอง IFOR ครบศตวรรษที่เยอรมัน (ตอน ๑)

120 สุขดุลงภาพ
ความจำเสื่อม หรือแค่เพียงหลงลืมชั่วคราว

122 ธรรมชาติบำบัด
วิตามินดีจากแสงแดด

128 ปลุกผักออร์แกนิก
ปลุกผักในแก้ว

130 ทามตอกับ อ.ศรีสมร

132 พุดนิวส์

