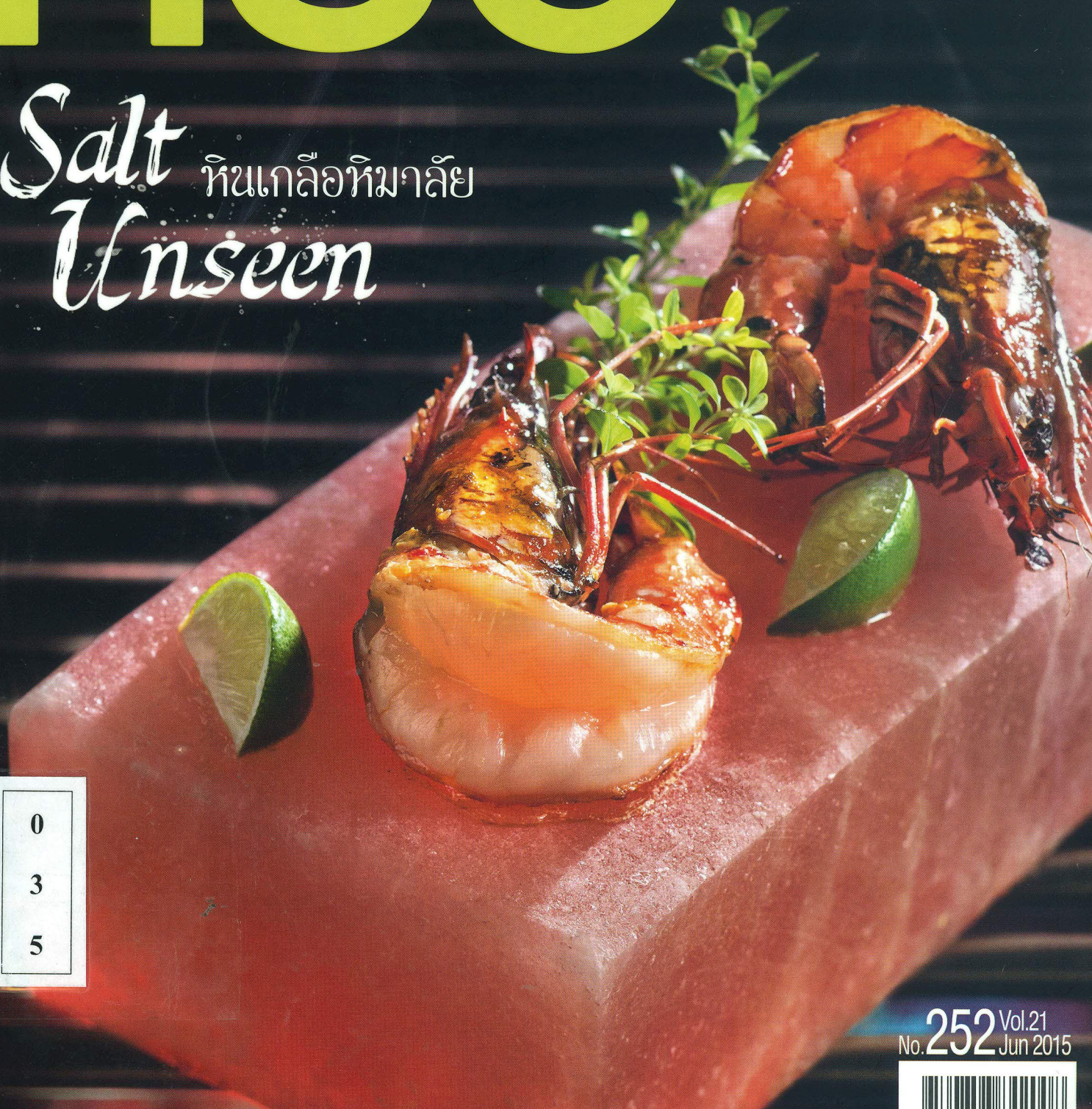


KHRUA Magazine

ครัว

Salt หินเกลือหิมาลัย
Unseen



0
3
5

No. 252 Vol.21
Jun 2015



150601 90.00

ลุ่มทะเลสาบสงขลา

กินข้าวเป็บ

พระโศภิตา
วิสาโล

เที่ยวโปงรา
ตอน 2

RECIPES

ครัว มี มิถุนายน 2558

16 ก็นตันโรค // ไข่

ไข่ตุ๋นญี่ปุ่น, สลัดไต้หวัน, ไข่สก็อต,
ข้าวหน้าไข่คนแบบญี่ปุ่น,
พริตทากาเห็ดและซุคินี,
คาราเมลคัสตาร์ด



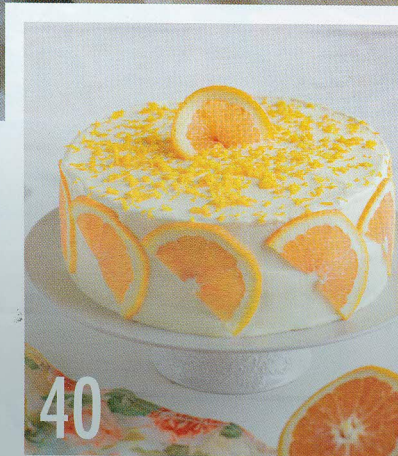
28

28 งานเด็ด // ของว่างไทย

ขนมปังหน้าหมู, กระจกทองไส้ข้าวโพด,
ไก่ห่อใบเตย, ขนมปังหน้ากุ้ง,
ข้าวตังส้มโอน้ำปลาหวาน,
เมี่ยงตะไคร้, บ้าฮ้อ

38 เรียบง่ายอร่อย // มันฝรั่งทอด

โปเตโต้บอล, เฟรนช์ฟรายส์



40

40 ทองหวาน

เค้กส้ม

42 Tokyo Café by Chef Bim

บุรามินเจะ



46

46 C.I.Y. by Chef Nan

ซอฟท์ลูกท้อข้าวโอ๊ตลูกเกด

50 Cooking Essentials by Navara // Meat

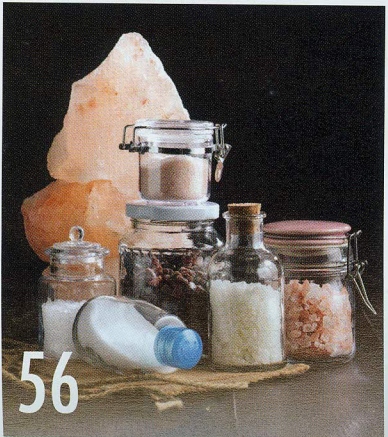
สเต็กเนื้ออย่างซอสจิมมิซูริ, พาหุมอบซอส
น้ำผึ้งโฮลเกรน, ซีโรงเทะย่างเลมอนโรสแมรี่

FEATURES

ครุฑ ๒ มิถุนายน 2558



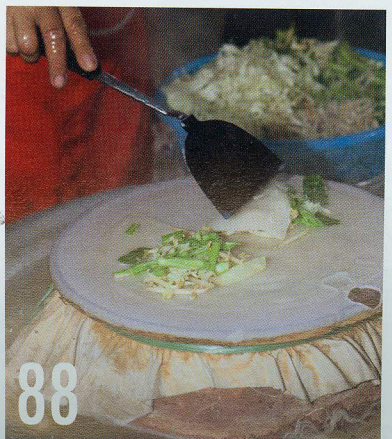
102 Travel // เทียวไปทรา ตอน 2



56

56 Cover Story // เกลือ

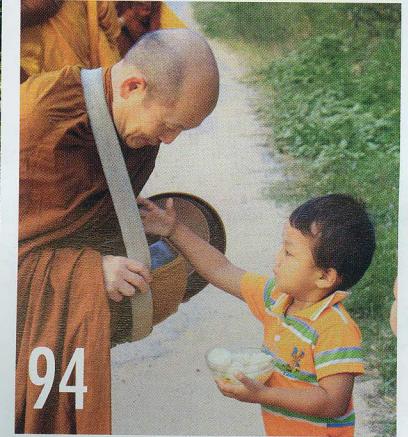
องค์ประกอบของชีวิต ปากะศิลป์แห่งแผ่นดิน และเกลือต่างถิ่นที่อาจไม่เคยเห็น



88

88 Old Days // กินข้าวเป็บ ชมผ้าหมักโคลน

ภูมิปัญญาบ้านนาต้นจันทน์ ดินแดนรุ่งอรุณแห่งความสุข



94

94 Spirituality // พระไพศาล วิสาโล

เรียนรู้ธรรมะผ่านงานเขียน การเดินทาง แล้วย้อนกลับมาของตน

80 Culture // โหนด นา เา

ภูมิศาสตร์และวัฒนธรรมอาหาร ลุ่มทะเลสาบสงขลา

DEPARTMENTS

ครัว ๙ มิถุนายน 2558

136



8 จากบรรณาธิการ

10 **พุดอัฟเดต**
Daal Bhaat, ฆนมาอาโปง, ทญาฝรัน

116 **โต๊ะจีน**
อย่ากิน...จงจ้อห้ามไว้

118 **วิถีชีวิต**
จากเกาหลีใต้ไปสหรัฐอเมริกา พ.ศ.๒๕๕๗ (ตอน ๑)

122 **ธรรมชาติบำบัด**
เลือดจัน

130 **ถามตอบกับ อ.ศรีสมร**

132 **พุดนิวส์**

136 **คำสุดท้าย**
ชีสสดโฮมเมด

