

KHRUA Magazine

ครัว

ปลาน้อย

ยิ่งใหญ่ในรสชาติ
และคุณค่าอาหาร



0
3
5



No. 254 Vol.22
AUG 2015



ทุเรียน | ไข่อบ นนปล่อย
หลง-กลิ่น | บางลอย อ้ายต้อ

หงสา-
ไชยะบุลี

KL-Melaka-
Singapore

9 770858 842008
20 150801 90.00 (฿)

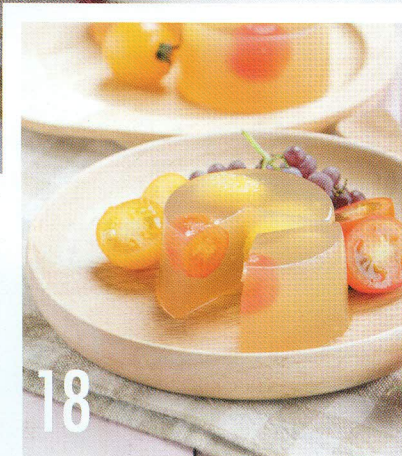
RECIPES

ครัว ๙ สิงหาคม 2558



34 งานเด็ด // ยำพม่า

ยำใบชาหมัก, ยำใบบัวบก, ยำกอดมันปลากทราย, ยำถั่วงอกเต้าหู้ทอด, ยำมะเขือเทศเขียว, ยำมะม่วง, ยำกุ้งกับแตงกวา, ยำเส้นหมี่



18

18 กินต้านโรค // ฤดู

ฤดูร้อน, ฤดูใบไม้ผลิ, ฤดูใบไม้ร่วง, ฤดูหนาว
เต้าหู้ผัด, ฤดูเต้าหู้ฟูรสลัด,
ฤดูซูปผัก, ปลากระพงในซูปซีอิ๊ว



52

48 ทองหวาน

ไอศกรีมเงาะ

46 เรือง่ายอร่อย // หนมจีน

ผัดหมี่หนมจีน, เมี่ยงหนมจีน

52 Tokyo Café by Chef Bim

พิศจน์ราวนี่



60

56 C.I.Y. by Chef Nan

ยำถั่วพู

Cooking Essentials

by Navara //

60 Reduction Sauce

ปลาหิมะราดซอสกุ้ง, ไก่อบซอสเกรวี่,
เซอร์ลอยด์ซอสพริกไทยดำ

FEATURES

ครุฑ ๒ สิงหาคม 2558



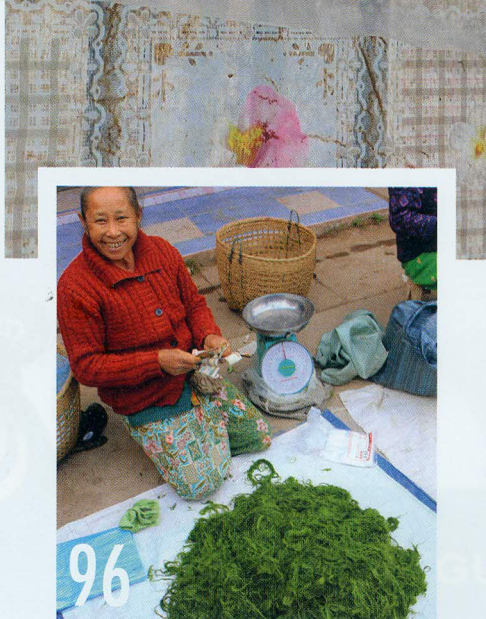
Cover Story //
66 ปลาเล็กปลาน้อย
ยิ่งใหญ่ในรสชาติและคุณค่าอาหาร



86

86 Culture // หลง-หลิน

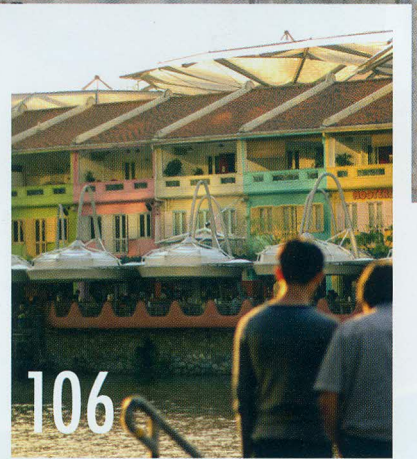
ทุเรียนพันธุ์พื้นเมืองชื่อดังของลพบุรี
อุดรดิตต์



96

96 Gourmet Travel //
เที่ยวอร่อยเลยเกิด

บ้าน เมืองเงิน หงสา ไซยะบุรี



106

106 Travel //
KL-Melaka-Singapore

บินสู่เคแอล ต่อรถบัสไปมะละกา ยาวไปยังสิงคโปร์

Old Days //
ไข่มุก นกปล่อย
92 นางลอย อ้ายต้อ
กินสี่ถ้วยในงานมงคล

DEPARTMENTS

ครัว ๙ สิงหาคม 2558



12

8 จากบรรณาธิการ

12 ฟู้ดอัพเดต

แกงบอน, แอ็บเกลือ, ข้าวซอยลาว

118 ภาพเล่าเรื่อง

น้ำตกลมะพร้าว

120 โต๊ะจีน

จิงจูห่วยฉ่าย-ดอกแก้วเมืองจีน

122 วิกชีวิต

จากเกาหลีใต้ไปสหรัฐอเมริกา พ.ศ.๒๕๕๗ (ตอน ๓)

126 ธรรมชาติบำบัด

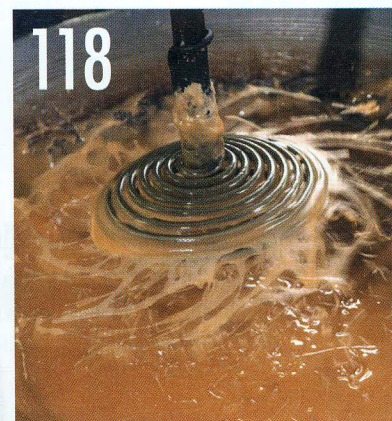
หินเกลือหิมาลัย ตอน 2

130 ถามตอบกับ อ.ศรีสมร

132 ฟู้ดนิวส์

136 คำถามสุดท้าย

ทำไมต้มไข่ต้องใส่เกลือ?



118