

KHRUA Magazine

ครัว

ไข่เหล็ก
ของขวัญจากฤดูฝน



0
3
5

Vol.22
No. 256 OCT 2015

ครกหิน
อ่างศิลา

ขนมจีน
แป้งหมัก

ตลาดอูบุด

ฮาโกะดาเตะ

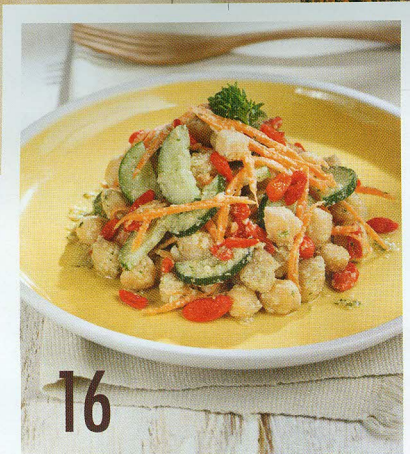
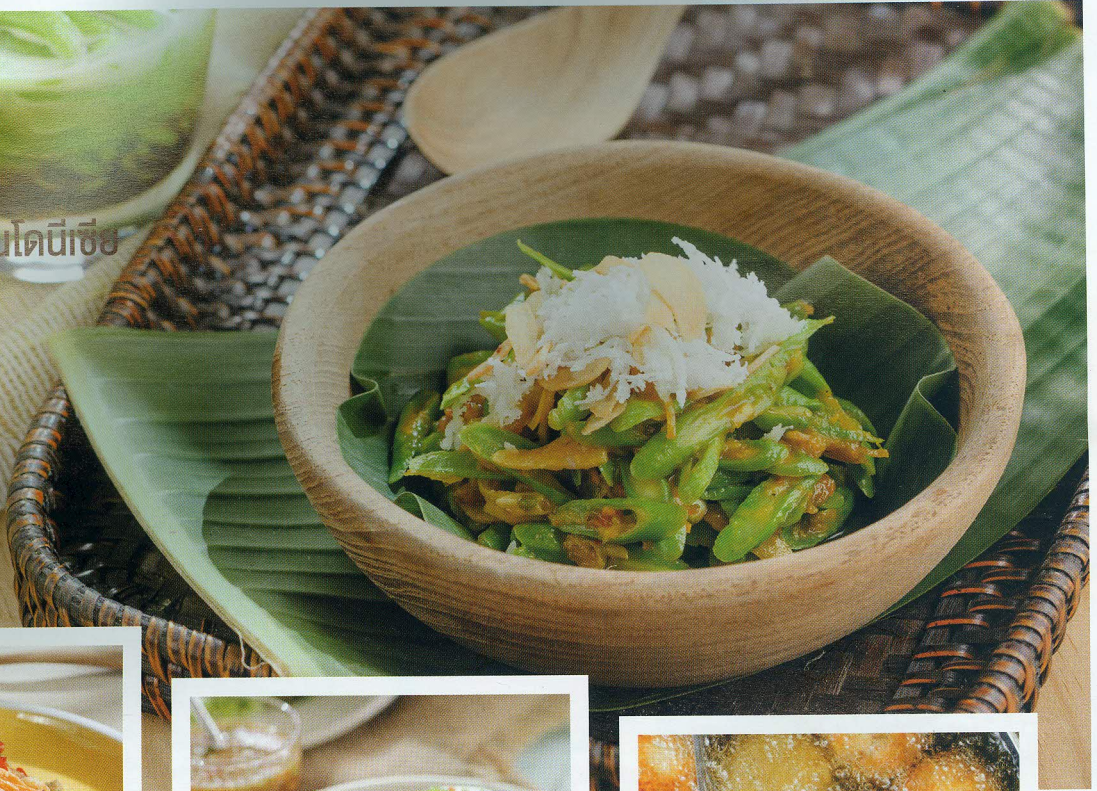
9 770858 842008
20 151001 90.00 (TH)

RECIPES

ครัว ๒ ตุลาคม 2558

32 งานเด็ด // สลัดอับโตนีเซีย

สลัดมะเขือปาระ-ซอสถั่ว,
สลัดมะพร้าวขูดทรงเครื่อง,
ข้าวราดยำผักต้มซอสถั่ว, สลัดแกง,
สลัดปลาโอย่างทรงเครื่อง,
สลัดถั่วงอกซอสเผ็ด,
สลัดผลไม้รวม



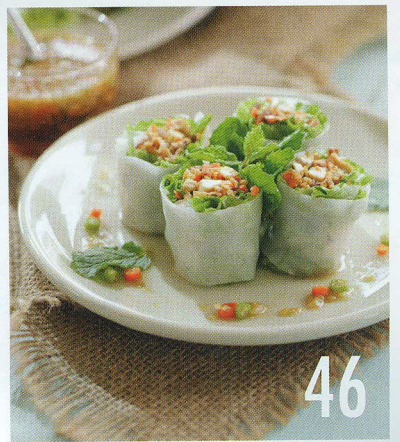
16

16 กินตันโรค // เก้าอี้

สมูตต์กล้วยหอมเก้าอี้, ข้าวผัดเห็ดทรงเครื่อง,
เต้าหู้ทอดซอสกุ้งน้ำแดง, คุกกี้ข้าวโอ๊ตเก้าอี้,
เต้าฮวยเก้าอี้, สลัดถั่วงอกพิงเก้าอี้, ไข่ตุ๋นยาจีน

42 เรือง่ายอรร้อย // แจ่วลาว

แจ่วหมากเล่น, แจ่วปลาใส่หมากทอด



46

44 ทองหวาน

คุกกี้แครงเบอร์รี่

C.I.Y. 46 by Chef Nan

ถ้วยเตี้ยลุยสวนมังสวิรัต



50

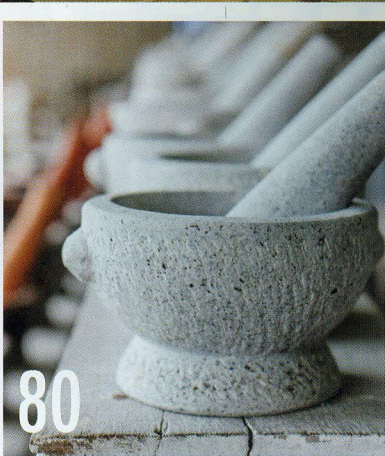
50 Cooking Essentials by Navara // การทอด

แฮมมอนแพตตี้, โดนัทไส้เลมอน,
ปลาซุบแป้งทอดกับถั่วงอกเต้าหู้

FEATURES

กรั้ว ๙ ตุลาคม 2558

56 Cover Story //
พี่เหล็ก
วิทยุโอสถ ของขวัญจากตุลุม



80

76 Culture // หัว

พิธีกรรมจากหนองน้ำ
เป็นทั้งอาหารและยา

80 ครกหินอ่างศิลา

ล้ำค่า...เหนือกาลเวลา



86

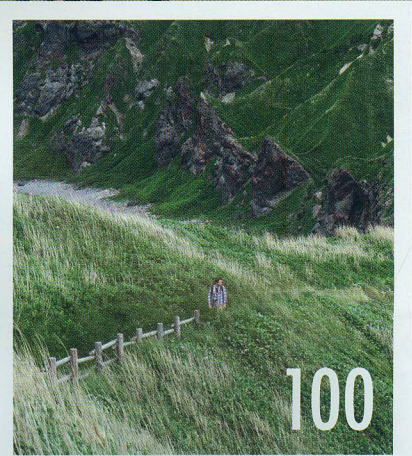
86 Old Days //
ขนมจีนแป็งหมัก

เส้นขนมจีนฉบับทำมือ กับเพื่อนรุ่นน้อง
ชื่อ "แป็งจี่" ที่ค่อยๆ เลือนหาย

92 Gourmet Travel //

ตลาดอูบุด

เสนาหาหาลี...ไม่มีส้ม



100

100 Travel // จากขอบฟ้า
สู่ผืนน้ำ ฮาโกะดาเตะ

เมืองท่าใต้สุดของเกาะฮอกไกโด ทิวทัศน์เมือง
ยามค่ำคืนติดอันดับ 1 ใน 3 ของโลก

114 Photo Essay //

ขนมหน้าจิ้มดิน เมืองนครฯ

DEPARTMENTS

ครุฑ ๙ ตุลาคม 2558



8 จากบรรณาธิการ

10 พุดอัปเดต

หน่อหวาย, เมล็ดเซีย, ผักโสม

118 ไต้จิบ

ผักแก๊โรคในอาหารจีน

120 วิถีชีวิต

จากเกาหลีใต้ไปสหรัฐฯ พ.ศ.๒๕๕๗ (ตอน ๕)

124 ธรรมชาติบำบัด

หินเกลือหิมาลัย ตอน 4

130 ถามตอบกับ อ.ศรีสมร

132 พุดนิวส์

136 คำถามสุดท้าย

ทำไมเต้าหูต้องคู่คู้เกลือ

