

KHRUA Magazine

ครัว

SUSHI

รักกินข้าวปั้น
ก่อนจะกินดำต่อไป



ดาหลา...
บุหงากินได้

ข้าวแดง

กุ้งโทฮิน
กินเซียงขวาง

No. **259** Vol. 22
JAN 2016

9 770858 842008

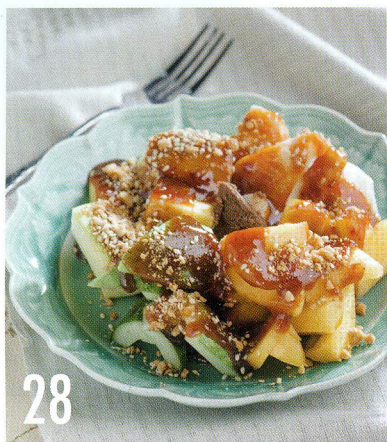
20 160101 90.00

RECIPES

ครัว ๙ มกราคม 2559

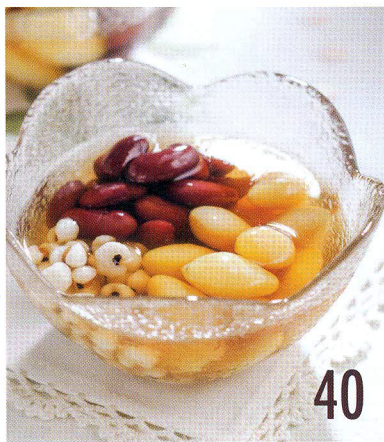
16 กีบต้านโรค // เมล็ดงา

สลัดญี่ปุ่น, สลัดทูน่าแตงกวา, สลัดไก่ย่างควีนัง, ถั่วแขกซอสงามิโสะ, บัวลอยน้ำจืด, บาร์งา, พุดดิ้งงาดำ



28 จานเด็ด // ยำ-สลัดมาเลย์

ยำหมักแห้ง, ยำไก่, โรจัก ปีนัง, สลัดบาน่า-ยำหยา, นาซี อุลัม, ยำกระเพาะหมู, ยำถั่วอก, ยำเส้นหมี่



44 ทองหวาน

มาร์ชแมลโลว์บาร์

40 เรือง่ายอร่อย // น้ำจืด

เต้าหู้ยงาดำน้ำจืด, แป๊ะก๊วยรวมมิตรน้ำจืด

46 C.I.Y. by Chef Nan Homemade Yogurt เท่านั้น



Cooking Essentials by Navara // 50 แพนเค้ก ครัว วาฟเฟิล

ครัวเนื้อซาวร์ครีมสไปซี่,
ครัวเค้กบัตเตอร์นัทสควอชชีสนมแพะ,
ครัววaffleกับชีสคอฟฟี่วานิลลา

FEATURES

ครัว ๕ มกราคม 2559

56



Cover Story //

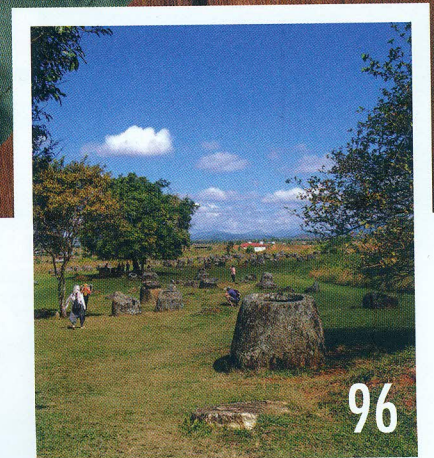
56 Sushi
รู้จักซูชิให้ดีก่อนจะกินคำต่อไป
ตั้งแต่ที่มาที่ไป วิธีกินซูชิที่ถูกต้อง
จนถึงทำซูชิเองที่บ้าน

80 ดาหลา...บุหงากินได้
ดอกไม้ในวัฒนธรรมอาหารไทย ชาว
และมลายู



80

92 Culture //
ข้าวแดกงา
ต้อนรับข้าวใหม่ด้วยขนมตำรับไทยๆ



96

96 Travel //
ทุ่งไหหิน ถิ่นเชียงขวาง
จากอดีตสงครามรับทาด สู่อุทยานแห่งชาติแห่ง
ท่องเที่ยวมรดกโลก

DEPARTMENTS

ครัว 11 มกราคม 2559



10

8 จากบรรณาธิการ

10 พืดอัพคต

น้ำผักผลไม้สกัดเย็น, ยอดอ่อนมะเขว่น, ตัวต่ออ่อน

120 ไต้ะจัน

ทองว่างจัน อดีตและปัจจุบัน

122 วิกซ์ชีวิต

เดือนเดียว ๓ ประเทศ - พฤศจิกายน ๒๕๕๗ (ตอน ๒)

126 ธรรมชาติบำบัด

หินเกลือหิมาลัย (ตอน 7)

130 ทามตอกับ อ.ศรีสมร

132 พืดนิวส์

136 คำถามสุดท้าย

สติกเนื้อกับไวน์แดง แกงได้กับผักเหาะ ทำไมๆ?

