

KHRUA Magazine

# ครัว

รส  
vs  
กลิ่น



Bangkok  
Farmer's Market

Heartmade ตอน  
Veggiology

กู๋เงาโฟ  
โอบโอบปะทุ

No. 260 Vol.22  
FEB 2016



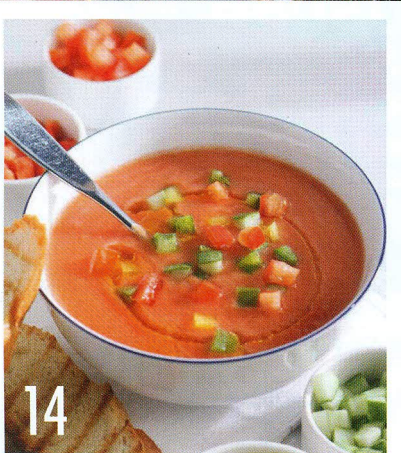
# RECIPES

ครัว ๒ กุมภาพันธ์ 2559



## 26 งานเด็ด // กับข้าวช่วงตรุษจีน

ต้มหน่อไม้จีนซีโครงหมู, จับจ่ายผัก 7 อย่าง, ผักดอกกุยช่ายกับตับหมู, ผัดหน่อไม้ทะเล, ย่อยจื้อ, หอยแครงลวก, แกลงจืดดอกไม้อจีน, ผัดหน่อไม้ฝรั่งกุ้งสด



14

## 14 กินต้านโรค // น้ำส้มสายชูหมัก

ยำเส้นหมี่, น้ำสลัดวิเนเกรตต์, ผักย่างราดซอสมิโสะ-วิเนเกรตต์, แยมสตอร์วเบอร์รี่บิลซามิก, แอปเปิ้ลไซเดอร์ดีทอกซ์, ซุปกาชปาโซ, น้ำบัลเบอร์รี่ไซเดอร์

## 38 เรียง่ายอร่อย // พาสต้าพิวชั่น

สปาเกตตีแกงเนื้อพริกขี้หนู, ฟูซิลี่แมกานากะเพรากรอบ



42

## 40 ทองหวาน

โรลเค้กฟักทอง

## 42 C.I.Y. by Chef Nan

มาการอง



46

## 46 Cooking Essentials by Navara // Cold Salad

พาสต้าเพสโต้ทูน่า, สลัดแอปเปิ้ลข้าวบาร์เลย์, สลัดบรอกโคลีแบบคอน

# FEATURES

ครัว // กุมภาพันธ์ 2559



52

## Cover Story //

**52** ลูกชิ้น vs มีทบอล  
ตำนาน วัฒนธรรม และเรื่องเล่าของลูกชิ้น

**70** Bangkok Farmer's Market

โรจฉาย ใครซื้อ ใครได้ประโยชน์



96

**90** Old Day //  
น้ำมะกรูด

รสเปรี้ยวคลาสสิกของคนโบราณ

**96** Heartmade //  
VEGGIOLOGY

Heartmade by แตน-ศุภฤทัย คงคาเจริญ



100

**100** Travel // โบทโมปะกู่  
สู่เหมืองแร่กำมะถัน  
คาเวาฮีเจียน

ทริปสุด Adventure บนเกาะชาว อินโดนีเซีย

# DEPARTMENTS

ครัว ๒ กุมภาพันธ์ 2559



**8** จากบรรณาธิการ

**10** พืคอัพเดต

สาหร่ายพวงองุ่น, ดอกผักปุย้า, ปลาย่างรมควัน

**118** ไต้ะจิ้น

หญิงจิ้นกับการไหว้เจ้า

**120** วัตชีวิต

เดือนเดียว ๓ ประเทศ - พฤศจิกายน ๒๕๕๗ (ตอน ๓)

**124** ธรรมชาติบำบัด

หินเกลือ กับการเยียวยารักษา

**130** ตามตอบกับ อ.ศรีสมร

**132** พืคนิวส์

**136** คำถามสุดท้าย

มาร์กาเรียนคืออะไร

