

KHRUA Magazine

ครัว

เสน่ห์
พริกแห้ง



งานพระไถ่
ศิลาอาสน์

น้ำมันปาล์ม
สำคัญที่บาหลี

Road Trip
in Japan

No. 261 Vol. 22
MAR 2016



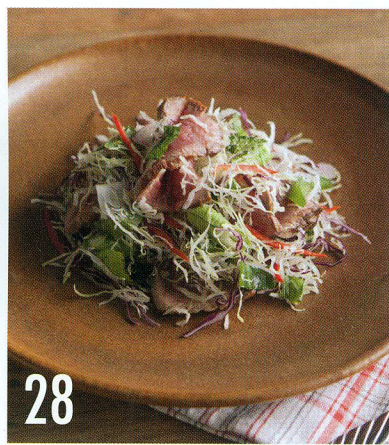
RECIPES

ครัว ๙ มีนาคม 2559



16 กินต้านโรค // มัลเบอร์รี่

สลัดมัลเบอร์รี่, ทาร์ตมัลเบอร์รี่,
มัฟฟินมัลเบอร์รี่, เซอร์เบทเลมอนมัลเบอร์รี่,
เยลลีมัลเบอร์รี่, อกเปิดซอสมัลเบอร์รี่,
โยเกิร์ตมัลเบอร์รี่



28

28 งานเด็ด // ยำเขมร

ยำส้มโอ, ยำเนื้อย่าง, ยำไหลบัว,
ยำแตงร้าน, พล่าเนื้อ,
ยำสะเดา, ยำปลาทอด

36 เรียง่ายอร่อย // สลัดงานเดี่ยวเอาอยู่

สลัดผักกับฮูมมูสและขนมปังฝรั่งเศส,
สลัดปลาอย่างพริกไทยดำกับมันฝรั่ง



38

38 ทองหวาน แอปเปิลบาร์

42 C.I.Y. by Chef Nan

ข้าวพุดธรรมดาที่ไม่ธรรมดา



46

46 Cooking Essentials by Navara //

ถั่ว

อกไก่ยัดไส้ปวยเล้งเม็ดมะม่วงหิมพานต์,
สลัดแอปเปิลวอลนัท, มิกซ์นัทบาร์

FEATURES

ครัว ๙ มีนาคม 2559



Cover Story //

52 เสน่ห์พริกแห้ง
รสเผ็ดร้อนคู่ครัวไทย

74 งานพระแทนศิลาอาสน์
งานบุญยิ่งใหญ่ของอุตรดิตถ์ ศูนย์รวมใจและ
พลังศรัทธามหาชน



82 Culture // น้ำมันปาล์ม
สำคัญที่บริโภคน

Heartmade //
90 Peace Oriental
Teahouse

Heartmade by ธี-ธีรัชย์ ลิ้มไพฑูริย์



96 Travel // Road Trip
In Japan

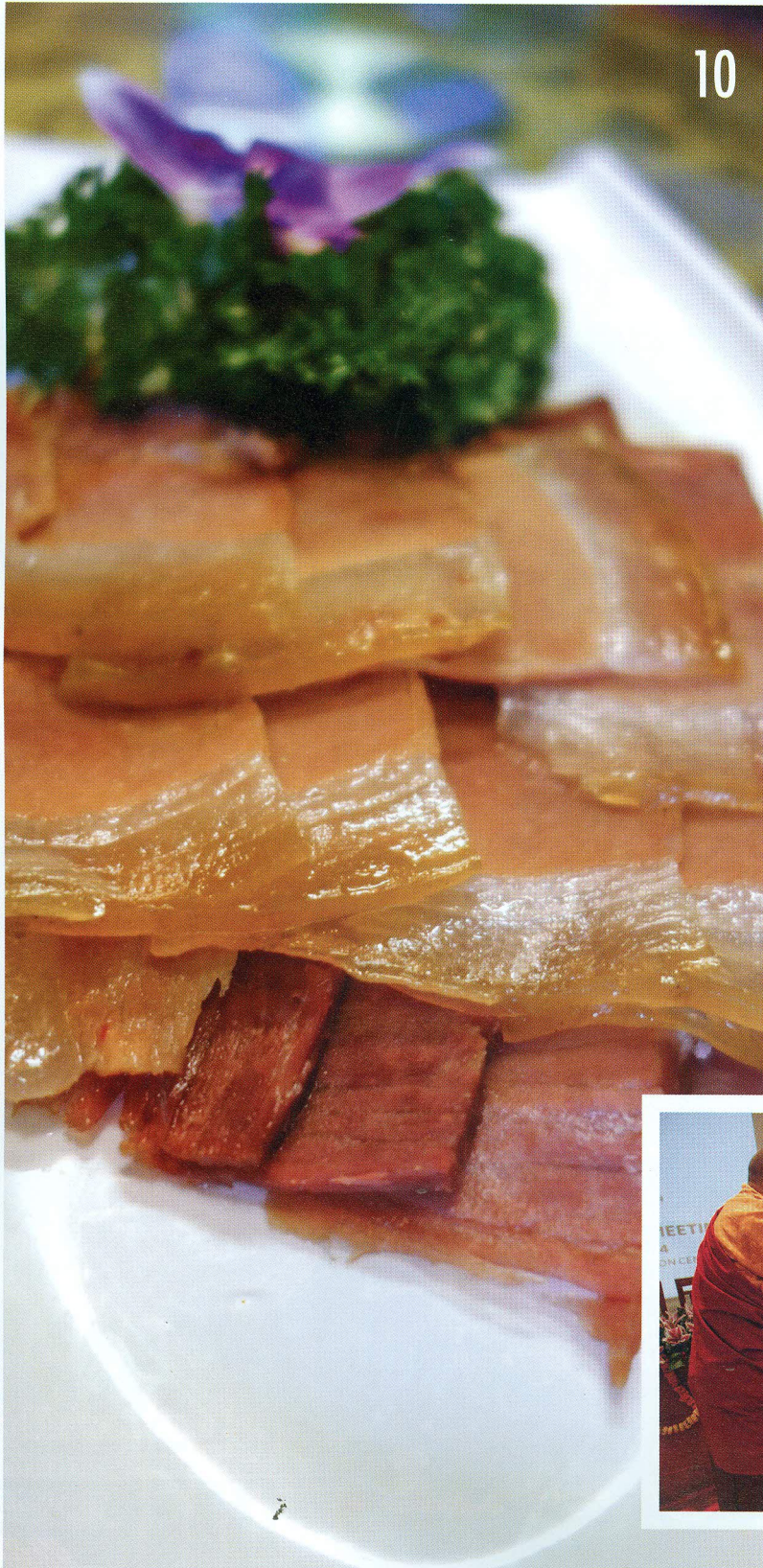
โรดทริปตะลุยหิมะจับหน่อ จากโตเกียว
สู่อาโอโมริ

110 Travel // I amsterdam

ใช้ชีวิตอิสระแบบสโลว์ไลฟ์

DEPARTMENTS

ครัว ใ มีนาคม 2559



10

8 จากบรรณาธิการ

10 พุดอัปเดต

โอชะแห่งยูนนาน : ก๋วยเตี๋ยวข้ามสะพาน, หมี่เย็นเหลียงปั้นหมี่เซียน, แอมยูนนาน

122 โต๊ะจีน

กำเนิดหม้อไฟจีน

124 วิกส์ชีวิต

เดือนเดียว ๓ ประเทศ - พฤศจิกายน ๒๕๕๗ (ตอนจบ)

128 ธรรมชาติบำบัด

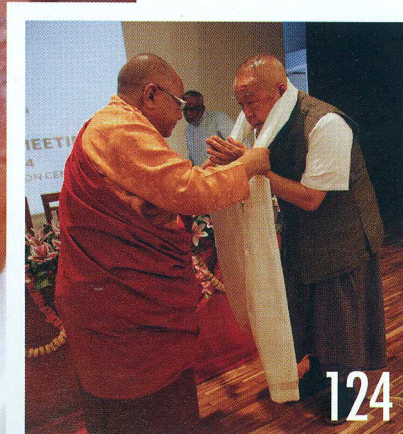
โรคกระดูกพรุนกับอาหารการกิน

130 ทามตอบกับ อ.ศรีสมร

132 พุดนิวส์

136 คำถามสุดท้าย

ทำไมเวลาหันหัวหอมต้องร้องไห้?



124