



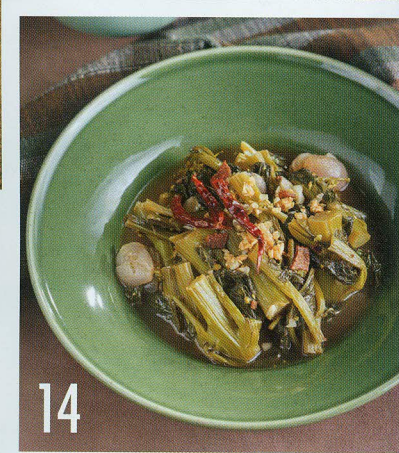
# RECIPES

ครัว ๕ เมษายน 2559



## 24 จานเด็ด // ข้าวแช่มังสวิรัต

ข้าว, น้ำลอยดอกไม้, หัวไชโป๊ผัดหวาน, พริกหยวกสอดไส้, ลูกกะปิมังสวิรัต, หอมแดงสอดไส้



14

## 14 กินตำโรค // ถั่วเน่า

แอ็บปลาช่อน, แกงเสียงหัดบวบ, น้ำพริกคั่ว, น้ำพริกเผาถั่วเน่า, หลนเห็ด, จมจันน้ำเงี้ยว, ผักกาดจ้อ



36

## 36 ทองหวาน แพนเค้กครีมชีส



38

## 42 Cooking Essentials by Navara // พาย

คัสเม-เนือเทศ, พายแฮมรมควัน, แอปเปิลพาย

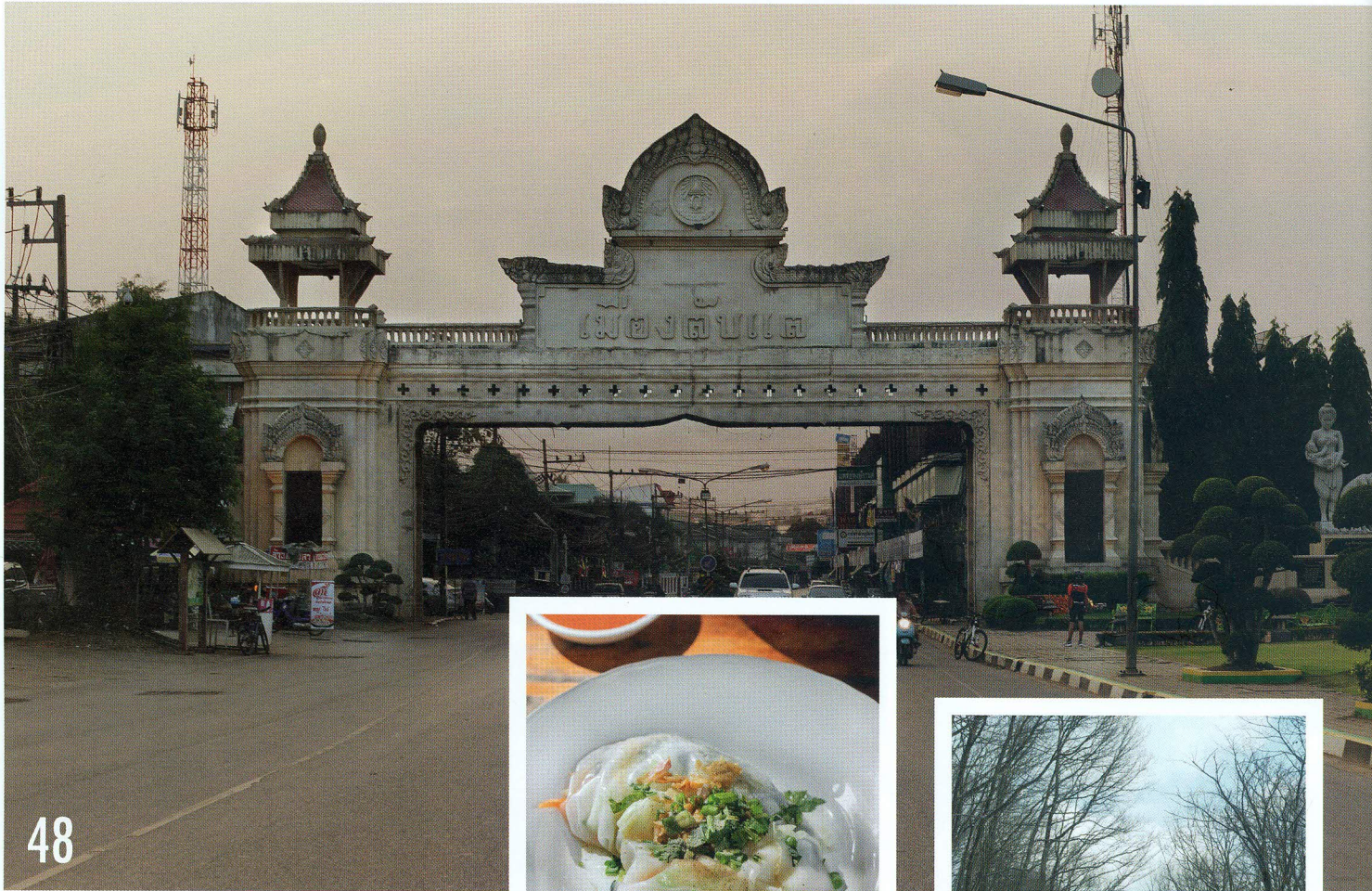
## 34 เรียง่ายอร่อย // ข้าวผัดมังสวิรัต

ข้าวผัดแหม่มเห็ด, ข้าวผัดธัญพืช

## 38 C.I.Y. by Chef Nan มะกะโรนือบชีส

# FEATURES

ครัว ๙ เมษายน 2559



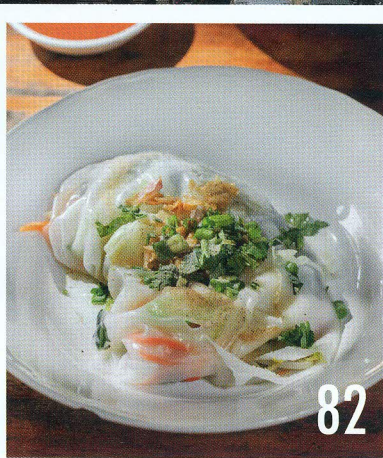
48

## Cover Story //

**48** The Three Musketeers  
ลับแล-พิชัย-พากท่า

**82** ข้าวพันผัก Makeover

ลองกินร่วมสมัยของลับแล  
ที่กลายเป็นรุ่มมาจากข้าวแคะ



82

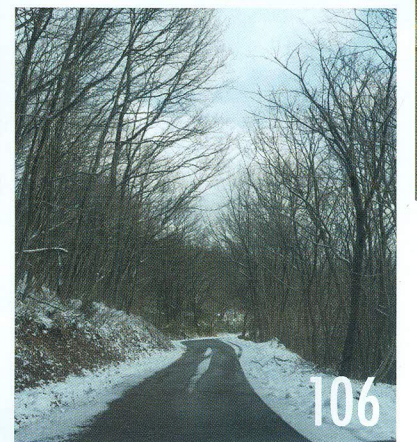
**90** ข้าวเกรียบว่าว

ทำอย่างไร ปิ้งอย่างไร กินอย่างไร  
จากปากคำผู้รู้

รู้จักลับแล  
ผ่านปราชญ์ชาวบ้าน

**100** อาจารย์สมชาย ปงศรีชัย

ความพยายามอันโดดเด่นของผู้มองเห็น  
คุณค่าวัฒนธรรมพื้นบ้าน



106

Travel //  
**106** Halfway More

ครึ่งทางที่เลื้อยบนโรตารีปะทะลุยหิมะ  
ที่ญี่ปุ่น... สุนัขจิ้งจอกรอเราอยู่

# DEPARTMENTS

ครัว ๕๕ เมษายน 2559



10

**8** จากบรรณาธิการ

**10** พืดอัพเทศ

ลอดช่องเค็ม, อัพเทศร้านข้าวแช่เจ้าดัง

**120** ไต้ะจั้น

กาน้ำฉ่าย

**122** วัตชีชีวิต

อินเดียครั้งที่ ๓ ในรอบ ๖ เดือน (ตอน ๑)

**126** ธรรมชาติบำบัด

อาหารดีที่กระตุ้นต้องการ

**130** ถามตอบกับ อ.ศรีสมร

**132** พืดนิวงส์

**136** คำถามสุดท้าย

ขนมปัง ยีสต์ และ-เบียร์ เกี่ยวข้องกันอย่างไร

