

KHRUA Magazine

ครัว

ขนมจีน

อันตราย ใครรับผิดชอบ



ยำ-สลัด
อาเซี่ยน

วันรวมชั้น...

ข้าวต้มมัด
ไส้หน่อไม้

เวียดนามใต้
แบบครบรส

No. 263 Vol. 22
MAY 2016



RECIPES

ครัว ๗ พฤษภาคม 2559



26 จากเด็ด //
ขนมจีนสไตล์อาเซียน
ขนมจีนน้ำยาปลาร้าเขมร, หลีกซาเลอมีก,
Pancit Luglug, ขนมจีนหมยู่อย่างแบบเวียดนาม,
โมอิ่งก่า



16 กินต้านโรค //
ข้าวฟ่าง

ทอดมันข้าวฟ่าง, ข้าวต้มข้าวฟ่าง,
ข้าวฟ่างกวน, ข้าวฟ่างนํ้านมลูกเต๋อย,
ข้าวฟ่างเปียก

36 เรือง่ายอร่อย //
ผัดหมี่

ผัดไทยจุ่นเส้นกึ่งสด, ผัดหมี่โคราชกับส้มตำไทย



38 ทองหวาน
Upside down cake

42 C.I.Y.
by Chef Nan

Clean Food กับอกไก่ซอสพริกหวาน

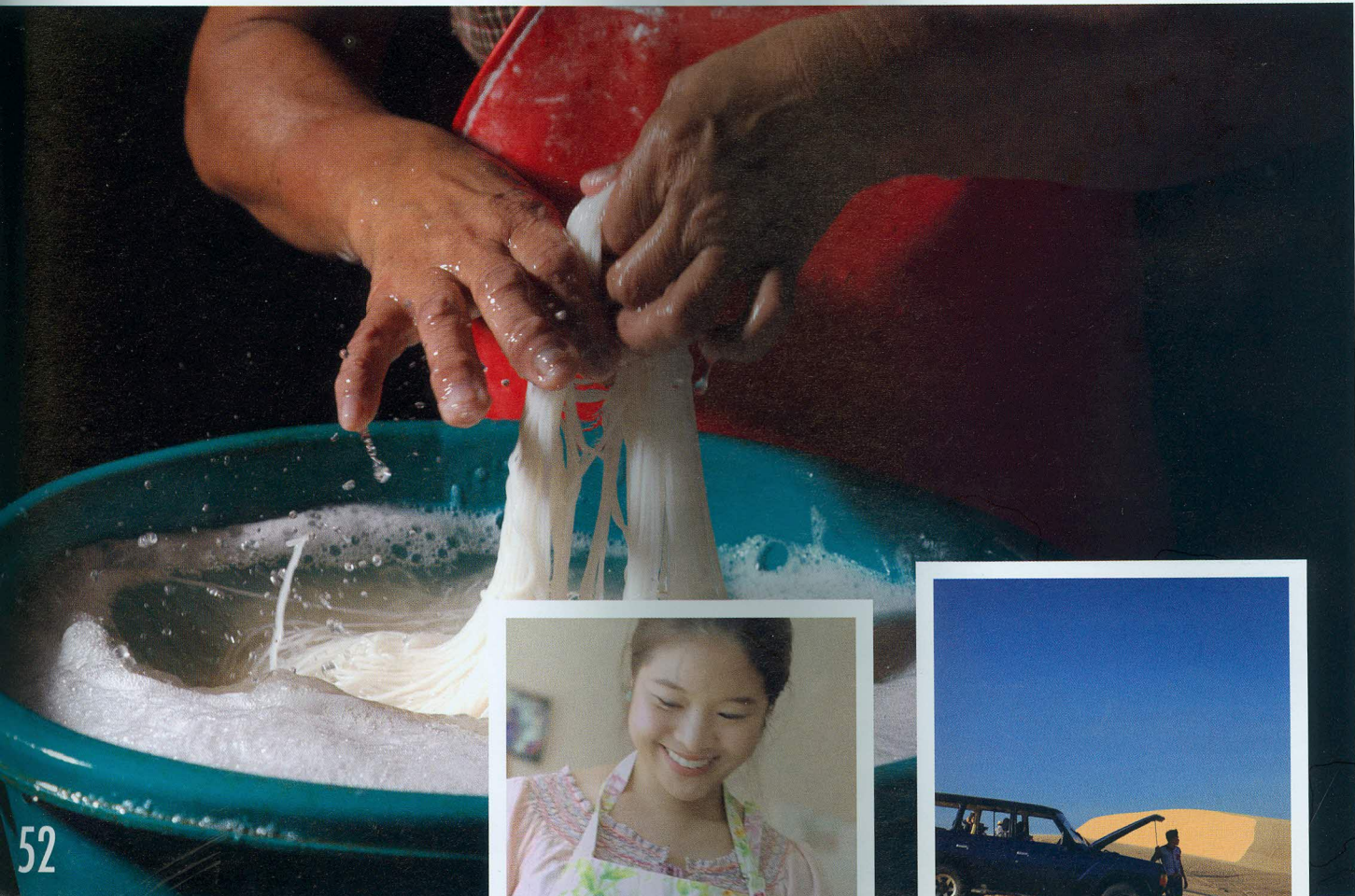


46 Cooking Essentials
by Navara // พิซซ่า

พิซซ่าโรลไส้กรอก, พิซซ่าเปปเปอร์โรนี,
คัสโซเนกุก่า

FEATURES

ครัว ๙ พฤษภาคม 2559



52

Cover Story //

52 **ขนมจีน**
อันตราย ใครรับผิดชอบ
ทำอย่างไรถึงจะได้กินขนมจีนไร้สารกันบูด

72 **ยำ-สลัดอาเซียน**

รู้จักประเทศอาเซียน
ผ่านตำรับยำ-สลัดรสชาติดี



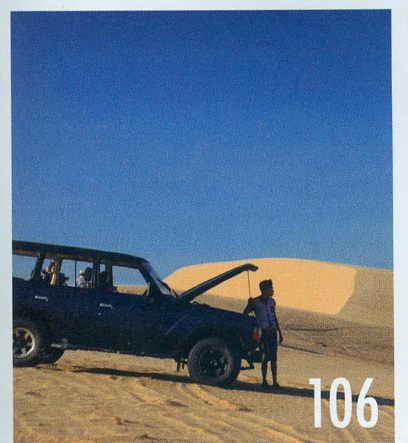
98

86 **Culture //** **วันรวมฉัน...**

ความรักความอบอุ่นของชาวบ้าน
และชุมชนใน อ.ละแม จ.ชุมพร

92 **Old Day //**
ข้าวต้มมัดไส้หน่อไม้

ขนมชุกๆ ในยุคคุณปู่



106

98 **Heartmade //**
ขนมเค้กของทะเลจันทร์

Heartmade by ทะเลจันทร์ บุณยรักษ์

106 **Travel //**
เวียดนามใต้แบบครบรส

โฮจิมินห์ซิตี้-ดาลัด-มุยเน่ เรียบร้อยในหกวัน

DEPARTMENTS

ครัว ๗ พฤษภาคม 2559



8 จากบรรณาธิการ

10 ฟู้ดอัปเดต

ขนมจีน จับใหญ่ ยาวๆ, มาร์ชเมลโลว์ทำจากอะไร, กล้วยกวนธรรมชาติจากลิบแล

120 ไต้ะจั้น

อาหารจีนกับผงชูรส

122 วิกิชีวิต

อินเดียครั้งที่ ๓ ในรอบ ๖ เดือน (ตอนจบ)

126 ธรรมชาติบำบัด

ร่างกายของเรา คือหมอที่ดีที่สุดในโลก

130 ถามตอบกับ อ.ศรีสมร

132 ฟู้ดนิวส์

136 คำถามสุดท้าย

ทำไมน้ำผึ้งถึงไม่บูด?

