

ครัว

在
zai
ban
koku
no
oku
san
バン
コク
の
奥
さん

แม่บ้านญี่ปุ่นในบางกอก



contents

RECIPES



24

กินต้านโรค

กะหล่ำปลี

กะหล่ำปลีผัดเต้าหู้, กะหล่ำปลีม่วงผัดบิลซามีกินการ, โคลสลอว์, สลัดกะหล่ำปลีม่วง, กะหล่ำปลียัดไส้



36

จานเด็ด

Uramaki

แคลิฟอร์เนียโรล, โรลกุ้ง, เครซี่ แซลมอนโรล, บิ๊กแบงโรล, เซกิวาเกะโรล, ดราก้อนโรล



46

เร็ว ง่าย อร่อย

มันกุ้ง

ข้าวผัดมันกุ้ง, กุ้งแม่น้ำผัดมันกุ้ง



48

ทองหวาน

บัพฟินคินัว



52

C.I.Y.

by Chef Nan
พายบลูเบอร์รี่



56

Cooking Essentials

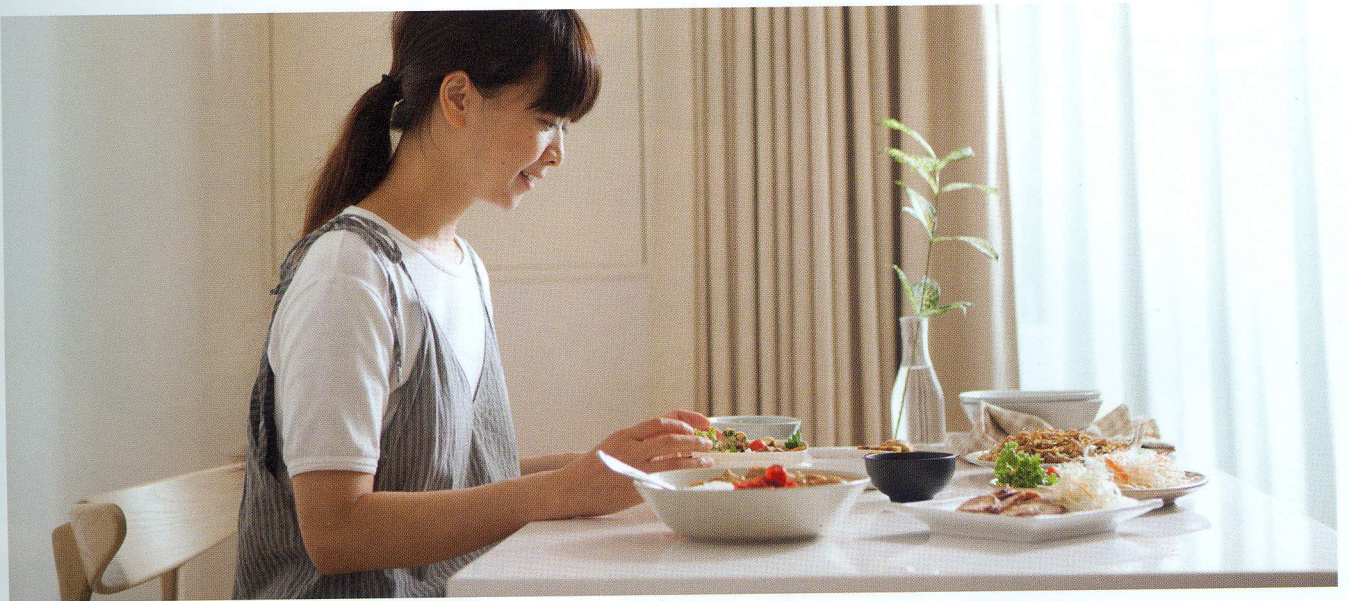
by Navara

พิพ

ไข่อบแป้งพิพ (Egg puff), พายไก่, เคล็ดลับการทำแป้งพิพ

contents

FEATURES



62

Cover Story

แม่บ้านญี่ปุ่นในบางกอก ชีวิตดีดีแบบมีสาระ



100

Old days

แมงบิน

มดมีปีกบนจานอาหารแบบบ้านๆ



104

Travel

Road Trip เยอรมนี-ออสเตรีย (ตอน 1)

เที่ยวชมเส้นทางธรรมชาติ ปราสาทเทพนิยาย และกินอาหารเยอรมันอร่อยๆ

contents

DEPARTMENTS



Food Tablet

10 Spotlight

จากหม้อดินหุงข้าวแบบบ้านๆ ถึงไฮโซ rice cooker donabe

14 Timeline

ลำดับเวลาหม้อหุงข้าวไฟฟ้า

16 Trending

If you like sushi, you'll love poke!

18 Food fun

Fun with Cold Somen

Food doctor

20 Focus

ข้าวกล้องดีกว่าข้าวขาวจริงหรือ?

21 Celeb

ทอม แฮงค์ส "I am a total idiot"

22 Discovery

กินผักผลไม้วัยสาวน้อย ต้านมะเร็งต้านมะเร็งสาวใหญ่

22 Herbs & Spice

พืชน เครื่องเทศแห่งปีในสหรัฐฯ

Food saying

23

"A recipe has no soul. You, as the cook, must bring soul to the recipe." - Thomas Keller

8

จากบรรณาธิการ

130

ถามตอบ
กับ อ.ศรีสมร

132

ฟู้ดนิวส์

136

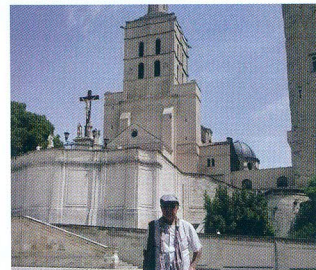
คำถามสุดท้าย
วันมะพร้าวทำจากอะไร?



118

ไต้หวัน

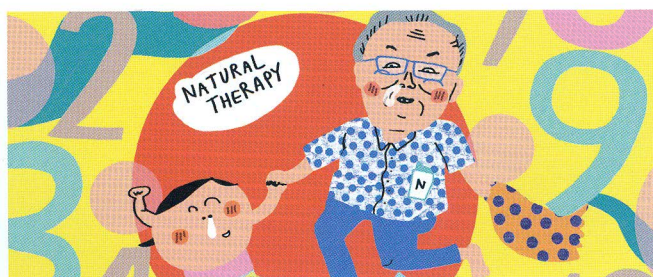
ก๋วยเตี๋ยวจีน
ตอน : ก๋วยเตี๋ยวผัด



120

วิกิชีวิต

ฝรั่งเศส พฤษภาคม
๒๕๕๘ (ตอนที่ ๑)



124

ธรรมชาติบำบัด

ยา (สารเคมี)

กณภูมิต้านทาน...กณการพัฒนางณภูมิต้านทาน