

# ครึ่ง



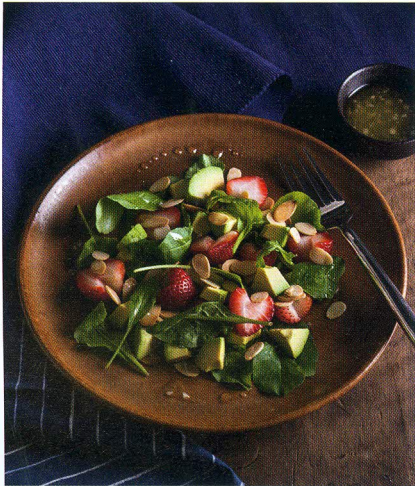
ตำนานร้านอร่อย  
ในบางกอก

ภาพปกที่ร้านข้าวแกงเจ๊กเป็ย อายุ 70 ปี  
นั่งกินแบบนี้แหละ ได้อารมณ์!



# contents

## RECIPES



24

กินต้านโรค  
แนวกิน Paleo Diet

สลัดสตรอว์เบอร์รี-โวกาโต, สปาเกตตี้ซุกินีมีทบอล,  
เอ็กซ์แอนดโปเตโต้แฮช, ออโตย่างสโตนโบริกโก,  
แซลมอนพีแคนคริสต์



34

จานเด็ด  
หอมกลิ่นน้ำปลา

โถบ้านต้มน้ำปลา, หมูสามชั้นทอดน้ำปลา,  
ถัวยเตี้ยวผัดน้ำปลา, ปลานิลทอดน้ำปลา,  
ผักกาดแก้วผัดน้ำปลา



44

เร็ว ง่าย อร่อย  
ยำไข่ต้มยางมะตูม



46

ทองหวาน  
ขนมปังผิวส้ม



50

C.I.Y.

by Chef Nan  
น้ำพริกกะปิปลาทุกอด



54

Cooking Essentials

by Navara  
เซอร์เบทมะม่วง, ไอศกรีมช็อกโกแลต,  
ไอศกรีมโยเกิร์ต

# contents

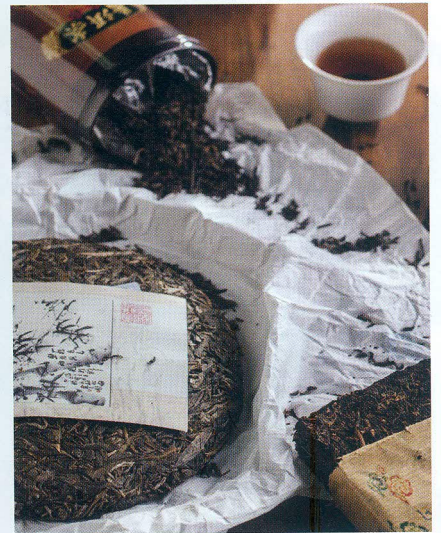
## FEATURES



60

### Cover Story 1 ตำนานร้านอร่อยในบางกอก

เรื่องเล่าร้านอร่อยที่ฟังแล้วน้ำลายสอ หวนถึงวิถีชีวิตดีครั้งอดีต  
กว่า วันนี้ยังมีร้านตำนานยื่นหยัดคำพิสุจน์ความเก่า



86

### Cover Story 2 พู่เออร์ ชาชั้นดีจากขุนนางตอนใต้

ชาโบราณรสพิเศษที่แม้แต่จักรพรรดิจีนยังชื่นชอบ  
ปัจจุบันรู้จักกันในฐานะชาสุขภาพ



94

### วัตมูSSSM กินอร่อยจากมะขาม

รสเปรี้ยวแสนอร่อยจากธรรมชาติ  
ที่ต้องจารึกไว้ก่อนเสียนหาย



98

### Heartmade THE OVEN FARM

ความหวังดีอบสดจากเตา



104

### Travel

#### Road Trip เยอรมนี-ออสเตรีย

ชมเมืองสวยและกินของอร่อย ท่ามกลางขุนเขาและ  
ธรรมชาติที่ยังไม่ถูกทำลาย

# contents

## DEPARTMENTS



### Food Tablet

#### 10 Spotlight

Have you ever eaten Shojin Ryori?

#### 14 Trending

Naked Restaurant ประสบการณ์มือเย็นแบบบูดๆ

Phaksi...บทนี้กำลังฮิป

#### 18 Food fun

ขนมหม้อตาลหลากสี

### Food Doctor

#### 20 Focus

ภาษีเครื่องดื่มน้ำตาลสูง ความจริงที่ต้องรู้

#### 21 Discovery

ดื่มร้อนๆ ระวังเป็นมะเร็งหลอดอาหาร!

Green Reduces Depression & Hypertension

#### 22 Herb & Spice

พริก ธรรมชาติอาหารแพ้ออก

### 23 Food Sayings

"If you want to meet yourself, renew yourself, integrate yourself, go into the kitchen and start cooking. ..."

8

จากบรรณาธิการ

130

ถามตอบ  
กับ อ.ศรีสมร

132

ฟู้ดนิวส์

136

คำถามสุดท้าย

ทำไมกล้วยน้ำว้าเชื่อมมีสีแดง กล้วยไข่เชื่อมมีสีเหลือง?



118

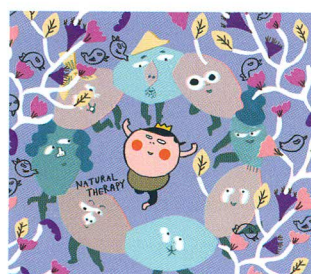
โต๊ะจีน

ถ้วยเตี้ยหลอด  
และขนมจีนไหหลำ

120

วิกิชีวิต

ฝรั่งเศส พฤษภาคม  
๒๕๕๘ (ตอน ๒)



122

อิตาดาคิมัส  
ความมั่งมั่ง  
ของแม่บ้านญี่ปุ่น

124

ธรรมชาติบำบัด  
เอนไซม์ (Enzyme)  
เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค ต้านมะเร็ง