

NO. 267 Vol. 23
SEP 2016

Food | Lifestyle | Culture

ครัว



เมื่อ
Organic
ถูกทำให้เป็นสินค้า

contents

RECIPES

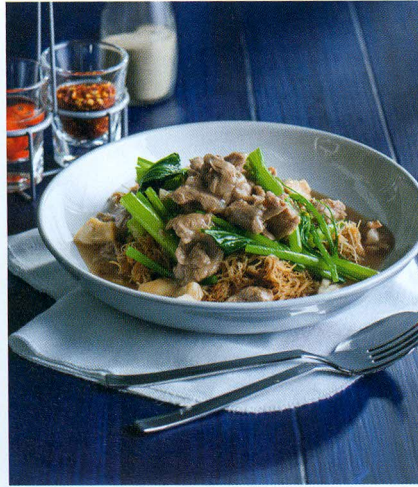


24

กินต้านโรค

5 ซูเปอร์ฟู้ด หาง่าย ราคาถูก

ข้าวราดบรอกโคลีผัดซอสเสฉวน,
เดวิลอ๊กซอสมะขาม, สลัดถั่วแขก,
สลัดผักโขมแดงและปวยเล้ง, เต้าหู้งา



34

จานเด็ด

ก๋วยเตี๋ยวผัด-ราดหน้า

ตำรับโบราณ

ชาก๋วยเตี๋ยว, ราดหน้าเนื้อ, ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่,
ก๋วยเตี๋ยวเนื้อสับ, ไทยซีหมี่



42

เร็ว ง่าย อร่อย

ใบเมี่ยงญวน

เปาะเปี๊ยะญวนทอด, ยำใบเมี่ยงญวน



44

วองหวาน

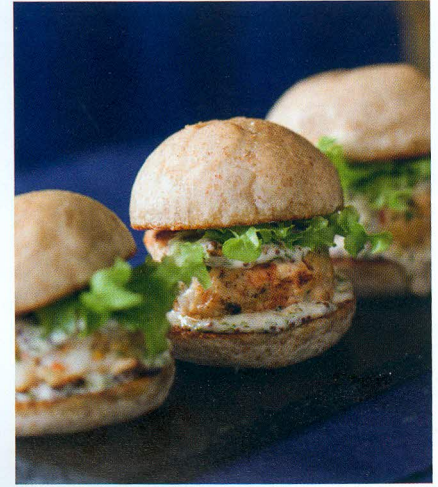
ซาลาเปาไส้มันเทศญี่ปุ่น



48

C.I.Y.

by Chef Nan
หมี่กะทิญวน



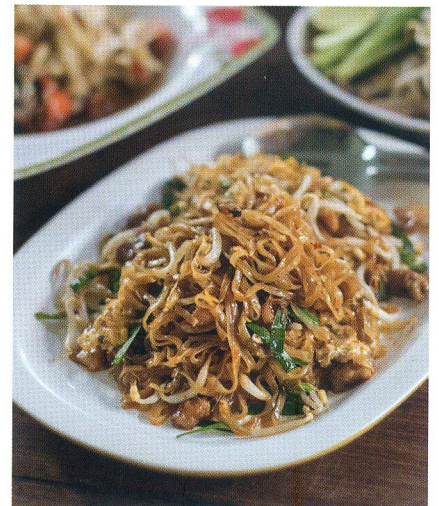
52

Cooking Essentials

by Navara
คลาสสิกเบอร์เกอร์, เบอร์เกอร์กุ้ง,
เบอร์เกอร์เซลมอน

contents

FEATURES



58

Cover Story 1

- 6 คำถามสำคัญเกี่ยวกับออร์แกนิก
- ออร์แกนิกถูกไหมไปแล้ว

ความเป็นไปของออร์แกนิกในโลกราคา จากปรัชญาระบบอาหารท้องถิ่นถึงการค้าอาหารระหว่างประเทศ

86

Cover Story 2 หมีโคราช

ออร์แกนิกเอกลักษณ์อย่างตำรับท้องถิ่น



96

วัฒนธรรม เรื่องเล่าจากลมเซิง

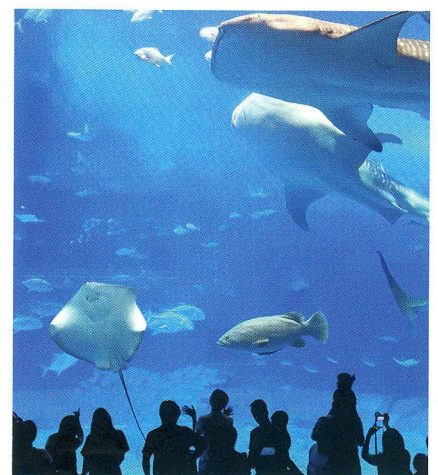
อาหารการกินอย่างธรรมชาติของคนปักขังใต้
ที่มาพร้อมลมเซิงและฝน



102

วันเก่า แอ่วกาด ทางongถิ่น

ชวนไปดูอาหารจากธรรมชาติในถิ่นล้านนา
ยามฤดูฝนมาเยือน



106

Travel

แบกเป้เที่ยวไอกินาวา (ตอน 1)

ออร์แกนิกและสนุกเสมอไปญี่ปุ่น

contents

DEPARTMENTS



Food Tablet

10 Spotlight

นมครกในสุวรรณภูมิ

13 Timeline

เส้นเวลาตุ๋น

14 Trending

Kale Goes Viral

15 Food fun

ลูกซุบ

Food Doctor

18 Focus

Superfoods or Super Marketing?

Mindful Eating เซนแห่งการกิน

20 Celeb

เคล็ดลับดูแลตัวเองง่ายๆ สไตล์ Cindy Crawford

21 Food Sayings

“เราไม่รู้ลึกถึงความเข้มข้น เมื่ออยู่ในซูเปอร์มาร์เก็ตขนาดใหญ่...”

8

จากบรรณาธิการ

130

ถามตอบ
กับ อ.ศรีสมร

132

ฟู้ดนิวส์

136

คำถามสุดท้าย
ทำไม? งดเบียร์ต้องมีสาขา



118

โต๊ะจีน

ก๋วยเตี๋ยวแคะ ก๋วยเตี๋ยว
เย็นเตาไฟ ก๋วยเตี๋ยวแต่จิว



122

อิตาดาคิมัส
หนึ่งวัน (อันหนักหน่วง)
ของแม่บ้านญี่ปุ่น



120

วิถีชีวิต

ฝรั่งเศส พฤษภาคม
๒๕๕๘ (ตอนจบ)



124

ธรรมชาติบำบัด

Slow Life

ชีวิตที่เนิบช้า สร้างภูมิคุ้มกัน
เพิ่มพูนความแข็งแรง