

ครัว



ส้มตำ

แซบ...ไร้พรมแดน

contents

RECIPES



24

กินต้านโรค
กินน้อย อายุยืน

ทรอปิคัลยูสลิบาร์, ฟร็อกหวานยัดไส้จ้าวกล่องอกโก้,
เอ็กเบบดิกต์กับนมมิงโฮลเกรน,
ข้าวผัดน้ำพริกกุ้งสด, เมี่ยงปลาทุบ้วน



34

จานเด็ด
ผักย่าง

สเต็กเชลมอนกับผักย่างซอสกระเทียม, เบคอนม้วน
ผักย่าง, สลัดโย่ย่าง ผักย่าง กับซอสบัลซามิก,
ซูพผักย่าง, ผักย่างกับซอสสา



44

เร็ว ง่าย อร่อย
กะเพรา

พิชซ่ากะเพรากับนาสไปซี่,
พาสต้ามิกซอสซอสไปซี่



46

วองหวาน
ทาร์ตช็อกโกแลต



50

C.I.Y.

by Chef Nan
NO-BAKE CARAMEL CUSTARD



54

Cooking Essentials

by Navara
สลัดนมมิงกรอบ
สไลด์สลัดตาเลียน, ปาเต้หีด,
สลัดฟาลาเฟลกับมะเฟืองม่วงอบ

contents

FEATURES



60

Cover Story 1 Som Tum Today

จากกองกินบ้านๆ สู่อหารบาทวิถี ชั้นห้าง ไอคอนเตอร์เป็นสลัดยอดรักของคนทั่วโลก



86

Cover Story 2 ตักบาตรถนนมรกต

งานบุญท้องถิ่นที่ถูกโปรโมตให้รับใช้การท่องเที่ยว



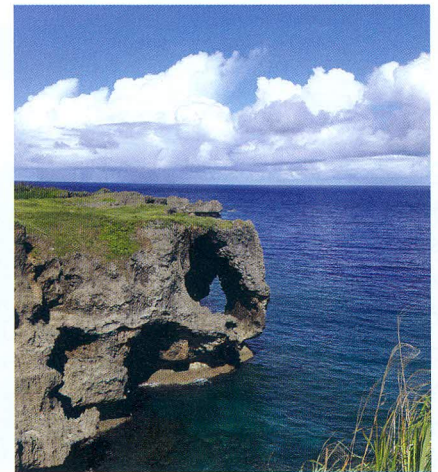
96

วัฒนธรรม เหลาจา ข้าวหมากจีน



102

วันเก่า แกงส้มอย่างคนเมือง



106

Travel แบกเป้เที่ยวไอกินาวา (ตอนจบ)

contents

DEPARTMENTS



Food Tablet

10 Spotlight

Soul Food อาหารคิดถึงบ้าน กินแล้วชุ่มชื้นหัวใจ

13 Trending

แมลงและหนอน โทษนาการแห่งอนาคต

Tsukiji Relocation

15 Bookworm

ระบอบอาหาร และคำถามว่าด้วยสังคมเกษตรกรรม

Food Regimes and Agrarian Questions.

Food Doctor

18 Focus

น้ำผึ้ง...หยดเดียวเท่านั้น

19 Celeb

ลอง “ปาก้อน” อย่างเชเลบตีโหม

20 Discovery

กินเนื้ออย่างฝรั่งเสี่ยงอัลไซเมอร์

เด็กหวานแหวว ไม่กินหวาน

21 Food Saying

“อายุเจ็ดสิบเรียกได้ว่ายังเด็กน้อย

แปดสิบก็อวยงนุ่มสาว...”

8

จากบรรณาธิการ

130

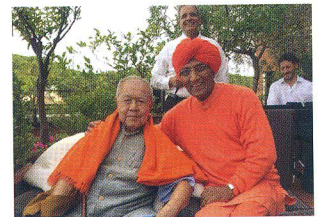
ถามตอบ
กับ อ.ศรีสมร

132

พืดนิวส์

136

คำถามสุดท้าย
มะนาวอัญชัน เจอกันทำไมเปลี่ยนสี?



118

โต๊ะจีน
โกในวัฒนธรรมจีน
(ตอน 1)

120

วิถีชีวิต
กรุงโรม พ.ศ.๒๕๕๙



122

อิตาดาคิมัส
อาหารญี่ปุ่น แบบไหนถูก
แบบไหนแพง

124

SSRMชาติบำบัด
High Altitude Sickness
เมื่อฉันป่วยบนที่สูงในทิเบต
ฉันจึงซึ่งในคุณค่าของออกซิเจนต่อการมีชีวิตร