



Food | Lifestyle | Culture

NO. 269 Vol. 23

NOV 2016

ครัว

ชวนชิมกลิ่นหอมระเหย
ระลึกในพระมหากรุณาธิคุณหาที่สุดมิได้

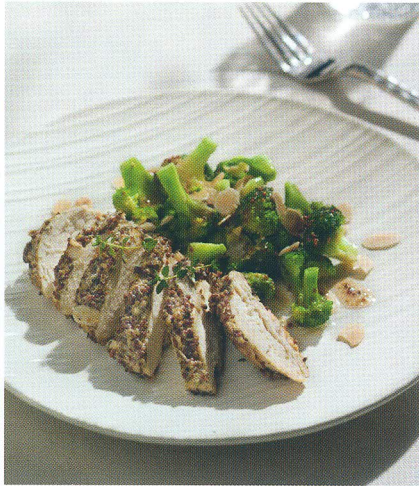


หมายเหตุ เนื้อหาในฉบับนี้
ยังคงเป็นสาระความรู้เรื่องอาหาร
และวัฒนธรรมตามเดิม



contents

RECIPES

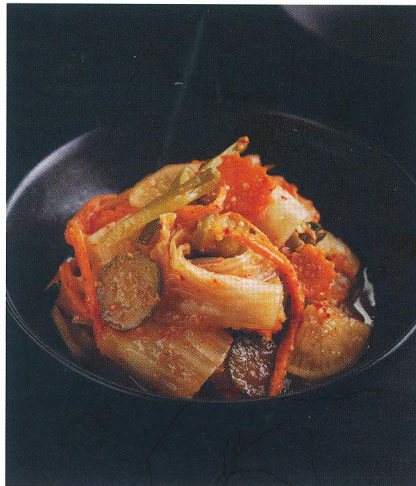


24

กินต้านโรค

MIND Diet

สเต็มปลาจะพอกับสตูว์ถั่วเลนทิล, สลัดสตรอว์เบอร์รี่อกไก่, สมูทตี้มิคซ์เบอร์รี่, สลัดเมล็ดข้าวเดือยเซลมอนรมควิน, โทย่างโรสแมรี่กับสลัดบรอกโคลี



34

จานเด็ด

กิมจิ

กิมจิโฮมเมด, ซุปกิมจิ, กิมจิผัดข้าว เสิร์ฟกับหมูทอด, โทย่างกับเบนฝรั่งผัดกิมจิ, แพนเค้กกิมจิ (Kimchi Jeon),



44

เร็ว ง่าย อร่อย

ไก่กรอบ

พิซซ่าไก่กรอบ,
ไก่กรอบ



46

วุ้นหวาน

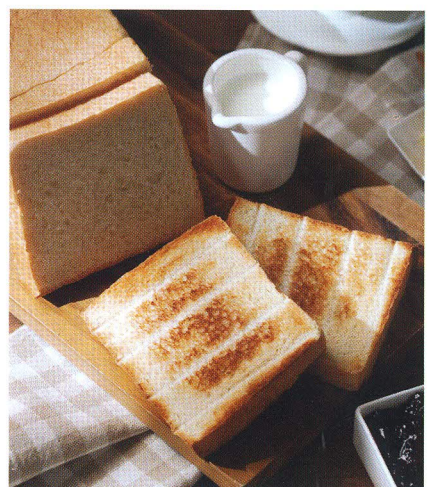
เค้กกล้วยหอมครีมเบ้า



50

C.I.Y.

by Chef Nan
บ๊นแซว นมเมี่ยงญวน



54

Cooking Essentials

by Navara
White Bread, Butter Bread,
Garlic Bacon Bread

contents

FEATURES



60

Cover Story
10 หมักต้องกินแล้วดี



96

วันเก่า

หน่อเรียวหน่อไม้

หน่ออ่อนๆ กินล้ำๆ อย่างคนเมือง

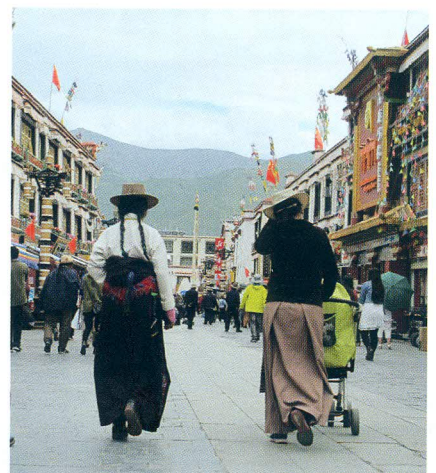


100

Heartmade

หอมฉวน

สูตรอาหารลับ ฉบับคุณแม่



106

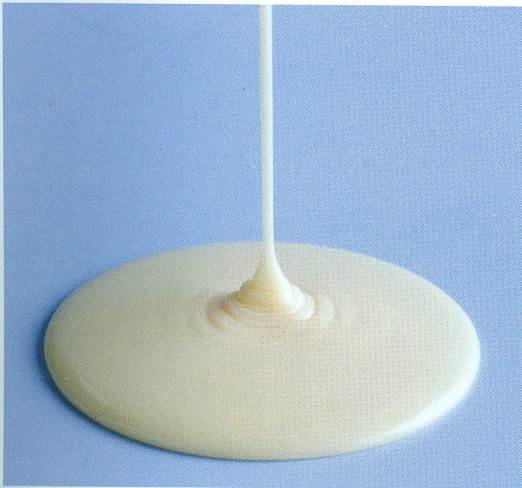
Travel

Tibet...Slow Life Slow Move

หนือสุดแดน...หลังคาโลก บนศรัทธาแห่งความเชื่อ

contents

DEPARTMENTS



Food Tablet

12 Spotlight

นมข้นหวาน VS ครีมเทียมข้นหวาน

Fine Dining

16 Trending

เบอร์เกอร์ go customized

17 Timeline

เส้นเวลาเตาไฟ

Food Doctor

18 Focus

Exercise Cure...กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ

20 Celeb

กวันเนิส พิลโรว์ Wellness Starlet ที่คนซิงว่าเวอร์

21 Food Saying

“หมักดอง เป็นการแปลงอาหารโดยการกระทำของแบคทีเรียต่างๆ รา และเอนไซม์...”

10

จากบรรณารักษ์การ

130

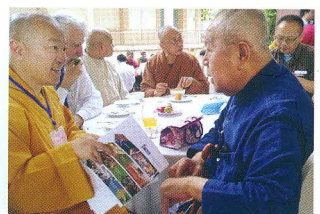
ถามตอบ
กับ อ.ศรีสมร

132

ฟู้ดนิวส์

136

คำถามสุดท้าย
เบกกิ้งโซดา เบกกิ้งพาวเดอร์ ต่างกันอย่างไร?



118

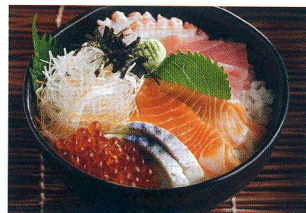
โต๊ะจีน

โต๊ะในวัฒนธรรมจีน
(ตอน 2)

120

วิกิชีวิต

นครโฮจิมินห์ ๒๕๕๘



122

อิตาดาคิมัส
รู้ไว้สอนลูก...อาหารเคียง
ของญี่ปุ่นเหล่านี้ มีไว้ทำไม

124

ธรรมชาติบำบัด
เร่งรีบ โกรธ กลัว เครียด
ทำลายภูมิคุ้มกัน