

ASO



9 770858 842008 (CD) 90.00
170101

new year new you

contents

RECIPES



22

กินต้านโรค

Healthy Salad

สลัดเนื้อปูกับเซเลอรี, สลัดแอปเปิล
ชีสมมเพะกับกับทิม, สลัดร็อกเก็ตถั่วเลนทิลกับวอลนัท,
สลัดบิชัวส์, สลัดมันเทศควินัว



32

จานเด็ด

กรีกโยเกิร์ต

สเต็กหมูซอสโยเกิร์ตสะระแหน่, โทย่างหมักโยเกิร์ต,
โยเกิร์ตชีสคัมมะพราวด์, Mango Lassi

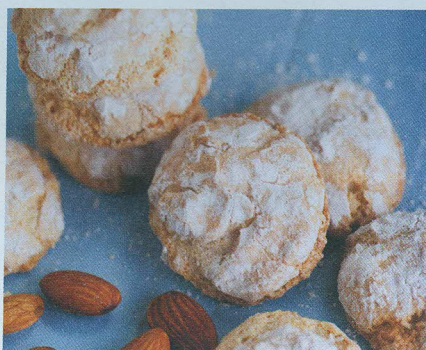


42

เร็ว ง่าย อร่อย

ผักซีไทย

ยำผักชีกรอบ,
มิซซุสลัดผักชี



44

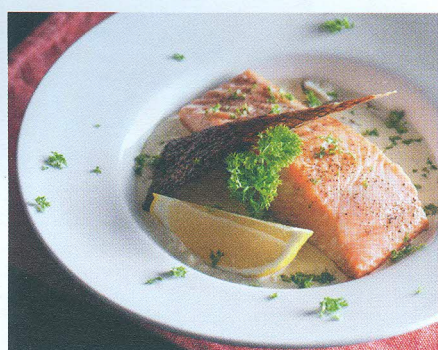
ทองหวาน

เมอแรงก์อัลมอนด์



46

เข้าครัวกับตัวจิ๋ว

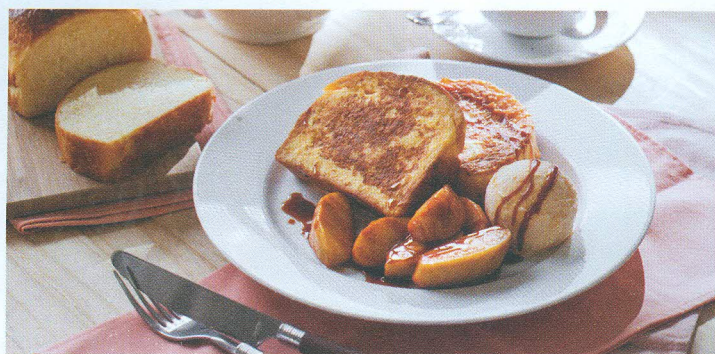


48

C.I.Y.

by Chef Nan

Salmon Steak with Mushroom
Cream Sauce



52

Cooking Essentials

by Navara

Bread (EP.2)

Ciabatta, Brioche, Challah

contents

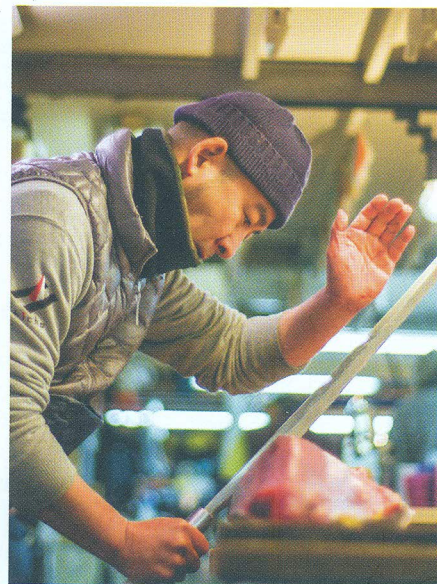
FEATURES



58

Cover Story 1
New Year New You

ปีนี้...ฉันจะทำได้



88

Cover Story 2
Tsukiji

เบื้องหลังอาณาจักรอาหารทะเลโลก



100

วันเก่า

อาหารมงคลของคนล้านนา
อาหารพื้นบ้านที่กินแล้วดี ประโยชน์ล้นคุณค่า



104

Travel

Terra Madre Salone del Gusto
มหกรรมอาหารและวัฒนธรรมที่ย่อโลกทั้งใบมาไว้ในตูริน

contents

DEPARTMENTS



Food Tablet

10 Spotlight

จากครกกะเบือถึงครกส้อมตำ

12 Spotlight

อิตาลี คู่กัด McDonald's

14 Trending

Milk Tea

Food Doctor

16 Focus

การเมืองเรื่องน้ำมันพืช ที่ความรู้ไม่นิ่ง

19 Focus

ติดตาม! เฟหวานมัน ระวังอายุสั้นนะคุณ!

21 Food Saying

“ขอแสงแห่งปัญญาวงเวียนรอบตัวเธอ

ความหวังยังบินดาลใจและเพิ่มพลังชีวิต...”

8

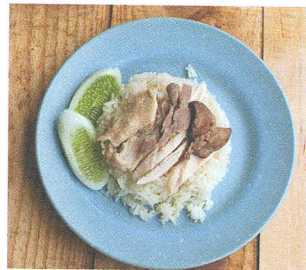
จากบรรณารักษ์การ

122

ถามตอบ
กับ อ.ศรีสมร

124

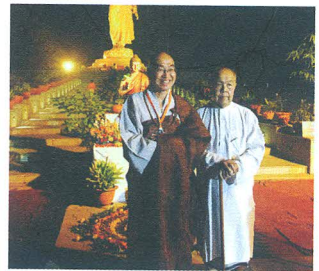
พืดนิวส์



114

โต๊ะจีน

โต๊ะในวัดมณฑลจีน



116

วิถีชีวิต

ไปอินเดีย

ตอนเปลี่ยนรัชกาล



118

ธรรมชาติบำบัด

เอนไซม์ พลังแห่งชีวิต



128

คำถามสุดท้าย

ทำไมบะหมี่ถึงมีสี่เหลี่ยม?