

# ครัว

Dangerously  
sweet

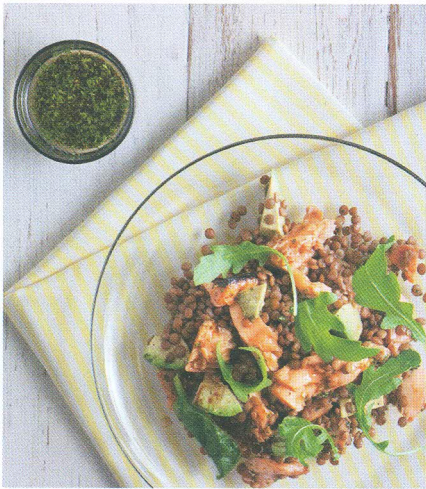
0  
3  
5

หวานเกิน...  
อันตราย



# contents

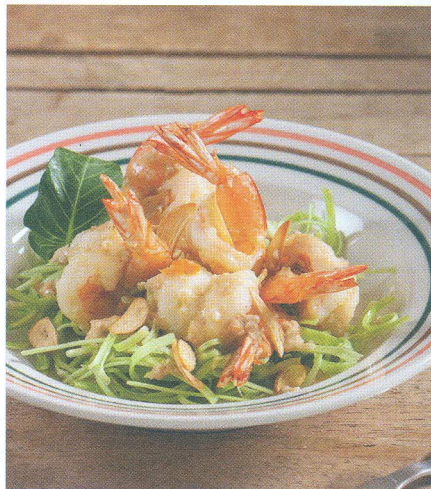
## RECIPES



20

กินต้านโรค  
เลนทิล ซูเปอร์ตัว

สลัดเซลมอนเลนทิล, แงทัวอินเดีย, ซูเลนทิลสไตล์ฝรั่งเศส, สตูโก้วเลนทิล, สลัดถั่วเลนทิลและถั่วแระ, เตอร์คิชคอฟต้า



32

จานเด็ด  
หอม เค็ม กลมกล่อมจากกะปิ

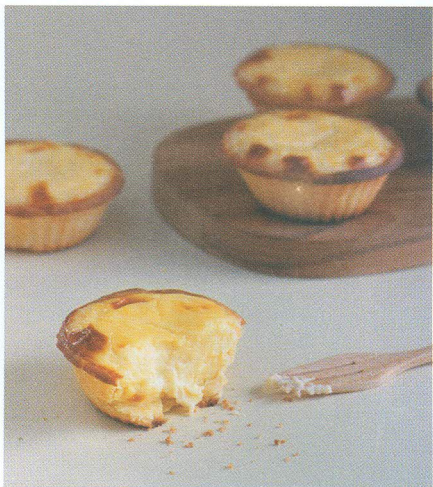
เปาะเปี๊ยะผักกบะปี้, ข้าวโก๋ทอดกะปิ, กุ้งกรอบซอสกะปิ, ยำข้าวทอดน้ำกะปิ, กะเจผัดกะปิใบกะเพรา



42

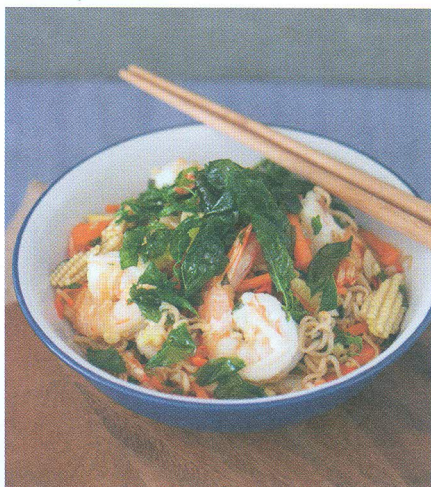
เร็ว ง่าย อร่อย  
แกงกะหรี่ญี่ปุ่น

ข้าวแกงกะหรี่ญี่ปุ่นแฮมเบอร์เกอร์ชีส, สปากัดดีแกงกะหรี่โก๋ทอด



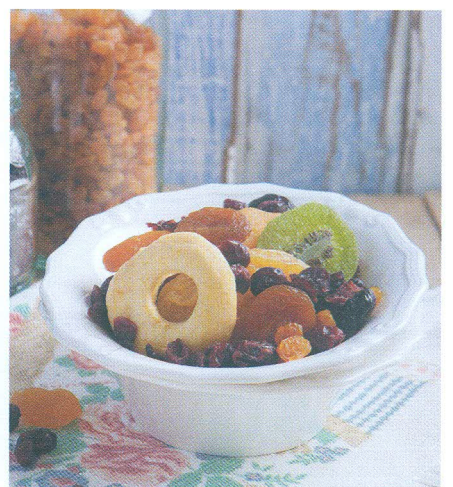
44

ทองหวาน  
ชีสอาร์ต



46

C.I.Y.  
by Chef Nan  
มามาพิงข้ามา



50

Cooking Essentials

by Navara  
ผลไม้แห่ง  
สลัดโก๋บวอลนัทแครนเบอร์รี่,  
โยเกิร์ตกับฟรุคคอมโพท, มินซ์นัทพาย

# contents

## FEATURES



56

Cover Story

เมื่อหวานใจกลายเป็นปีศาจ ในสงครามปราบโรคอ้วนฯ



82

วันเก่า

ขนมพื้นบ้านของชาวล้านนา

จงกินเล่นและจมนมท้องถิ่นรุ่นพ่ออ้วยแม่อ้วย

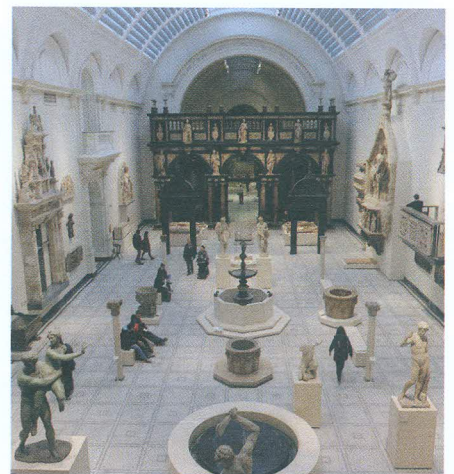


86

Heartmade

Café au Chum

สุดยอดเค้กนอกรอบ ที่ได้จากการโยนตำราทิ้ง



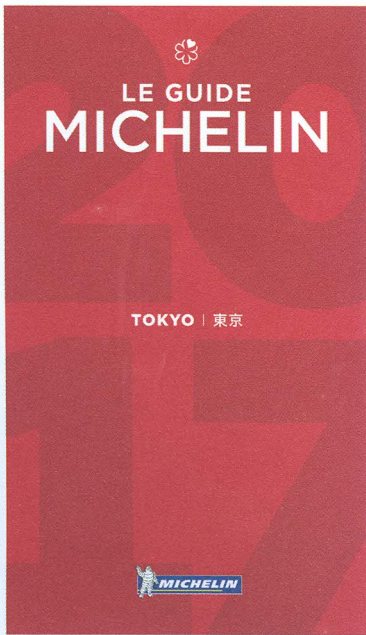
94

Travel

London 101

# contents

## DEPARTMENTS



www.hotelniwatokyo.com

### Food Tablet

#### 10 Spotlight

โตเกียว แซมเปียนมิชลินสตาร์

#### 13 Trending

Flexitarian Diet มังสวิรัติอ่อนโยน มาแรงปี 2017

#### 14 Timeline

เส้นเวลามิชลินไกด์

### Food Doctor

#### 16 Focus

มาร์กาเร็น อุดมโงมินทรานส์ อันตราย!

#### 18 Celeb

คุณปู่ 100 ปี เคิร์ก ดักลาส

### 19 Food Saying

“บริษัทอาหารจะผลิตสินค้าอะไรก็ได้ที่ขายออก...”

8

จากบรรณาธิการ

124

ถามตอบ  
กับ อ.ศรีสมร

126

พืดนิวส์



112

โต๊ะจิ้น

โต้วัดวัฒนธรรมจีน



114

วิกิชีวิต

ไปอินเดีย

ตอนเปลี่ยนรัชกาล (ตอนจบ)



118

ธรรมชาติบำบัด

เอนไซม์

ขาดไม่ได้ เช่นเดียวกับออกซิเจน



128

คำถามสุดท้าย

แป้งกัวยาม่อม

ทำมาจากอะไร?