

NO. 273 Vol. 23
MAR 2017

Food | Lifestyle | Culture

ASO



eating
BUGS

9 770858 842008 (TH) 90.00
170301

contents

RECIPES

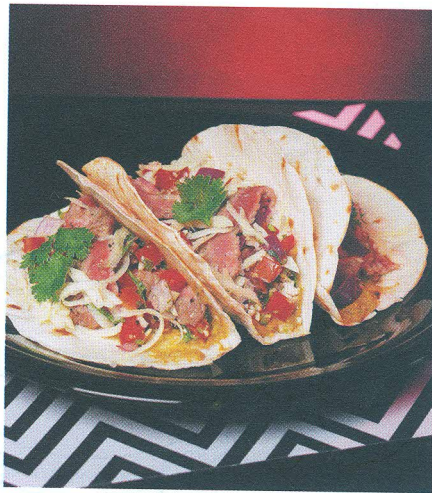


20

กินต้านโรค

Eating Purple for Health

สลัดผักม่วง, มีถั่วคาร์ปาสโซ, โรซเบอรรี่เคลิฟอร์เนียนากิ, โคลสลอว์กะหล่ำม่วง, ขนมันม่วง

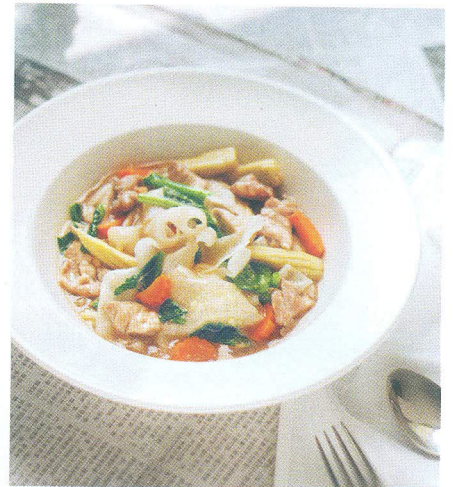


30

จานเด็ด

Taco

ทาโก้กุ้งย่างอะโวคาโด, สลัดมันนาโฮส, สดัดทาโก้, ทาโก้ปลาทอด, ทาโก้ปูขี้



38

เร็ว ง่าย อร่อย

ถ้วยเดียวเซียงไฮ้

ราดหน้าเซียงไฮ้กรอบ, ยำเซียงไฮ้ น้ำพริกเผา



40

ว่องหวาน

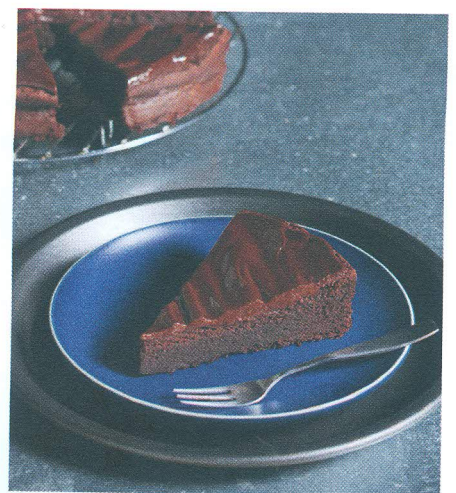
คุกกี้แยมรัมปรินต์



42

C.I.Y.

by Chef Nan
แกงเผ็ดเปิดอย่าง



46

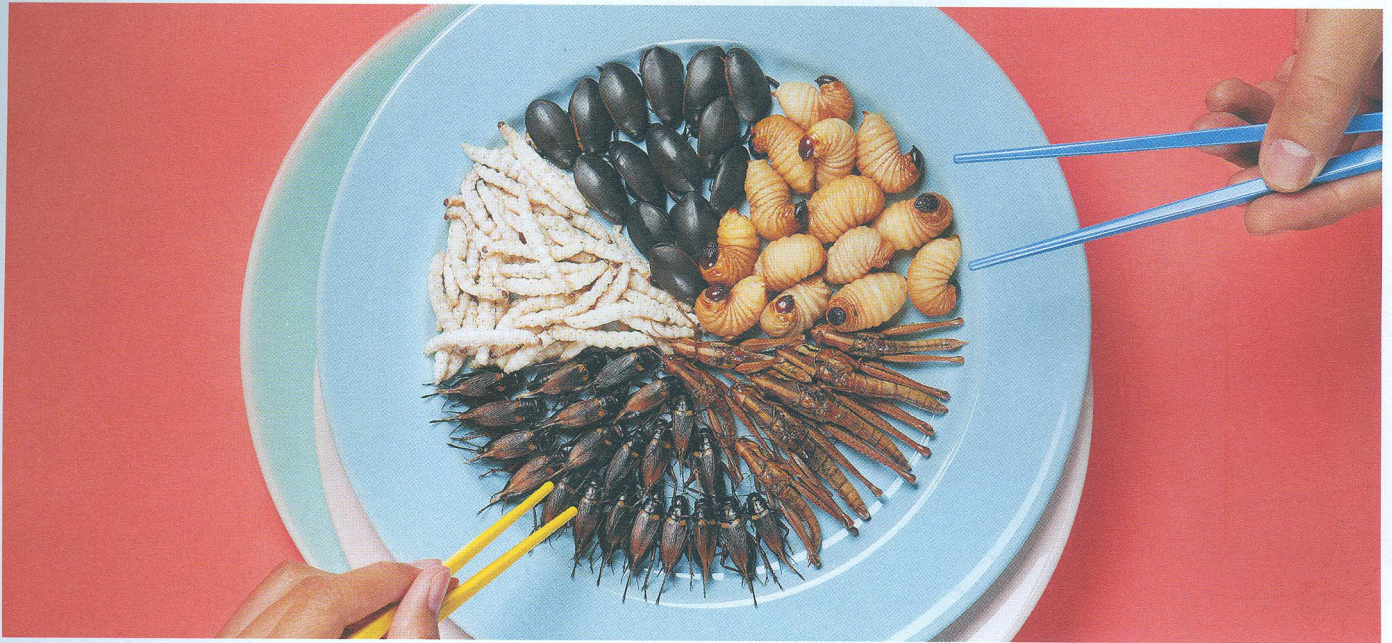
Cooking Essentials

by Navara
Chocolate

คุกกี้ดัมเบิลช็อกโกแลต, ซูเฟลไวท์ช็อกโกแลตกับ
ซอสช็อกโกแลตคัลวาดอส, เค้กช็อกโกแลตไร้แป้ง

contents

FEATURES



52

Cover Story

EATING BUGS

จากเป็นพิษสารถึงโภชนาการแห่งอนาคต



92

วิทย์มูรุษ
ปลาสามกวันพะเยา

หม่อมเนื้อปลา ของดีจากภูมิปัญญาท้องถิ่นคนเมือง



96

Travel

Liverpool-Edinburgh

มรดกโลกสองสไตส์บนบริเตน

contents

DEPARTMENTS



Food Tablet

10 Spotlight

Food Waste อาหารกินได้ที่ถูกทิ้ง แก้ได้จริงหรือ

14 Trending

ตามหาความอร่อยไปกับ Tabelog

Food Doctor

16 Focus

ผงชูรส อันตรายหรือไม่

18 Discovery

Bug vs Steak ยกนี้ใครชนะ

19 Food Saying

“เมื่อคุณซื้อผักผลไม้จอร์เจนิค
คุณกำลังใช้ช้อนส้อมไหวตเสียง...”

8

จากบรรณาธิการ

122

ถามตอบ
กับ อ.ศรีสมร

124

ฟู้ดนิวส์



112

โต๊ะจีน

โต๊ะในวัฒนธรรมจีน



114

วิถีชีวิต

ไปพม่าตอนผลัดแผ่นดิน
(ตอน ๑)



116

ธรรมชาติบำบัด

มะเร็ง

มาทกับอาหาร อากาศ อารมณ์



128

คำถามสุดท้าย

ทำไมหมั้นกับปูน
ถึงเข้ากันไม่ได้