NO. 274 Vol. 23
APR 2017

Food | Lifestyle | Culture

# ครัว

## สดๆ จากทะเล

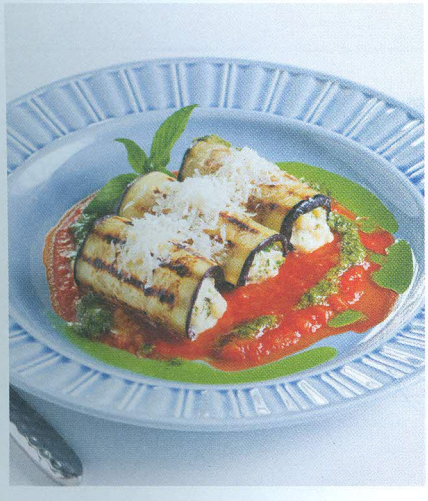
## ประมงพื้นบ้าน
SUSTAINABLE FISHING

0
3
5

9 770858 842008 20 170401 (H) 90.00

# contents

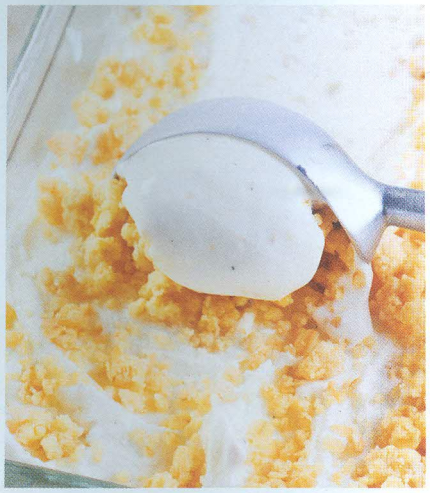
## RECIPES

**20**
กินต้านโรค
Homemade Chilli Sauce
ซอสพริกหมักธรรมชาติ, กุ้งผัดซอสพริกสไตล์สิงคโปร์, มะเขือม่วงอบซอสอาราบิอาต้า, เพนเน่ไก่ผัดซอสพริก, สุกี้น้ำทรงเครื่อง, เซอร์เบทซอสพริก

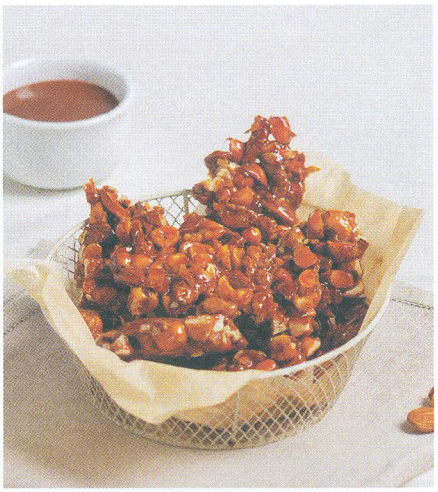
**32**
จานเด็ด
Vegetable Ribbons
เรนโบว์ส้มตำ, ผัดไทยเส้นผัก, เรนโบว์สลัด, บะหมี่เย็นเส้นหัวไช้เท้าทรงเครื่อง, ซูคินีพาสต้า

**42**
เร็ว ง่าย อร่อย
ปลาไข่
ชิชาโมะกรอบกับยำมะม่วงแซบ, ปลาไข่นึ่งฟอยล์



**44**
ของหวาน
ไอศกรีมวานิลลาคุกกี้ครัมเบิล

**46**
C.I.Y.
by Chef Nan
เส้นหมี่ผัดผักกระเฉด



**50**
Cooking Essentials
by Navara
Caramel
ทาร์ตคาราเมลฮาเซิลนัท, มิกซ์นัทบริทเทิล, เค้กแอปเปิลคาราเมลอัพไซด์ดาวน์

# contents

## FEATURES

ภาพปก

ปลาหางเหลือง

**56**

Cover Story

เรือเล็กควรออกจากฝั่ง

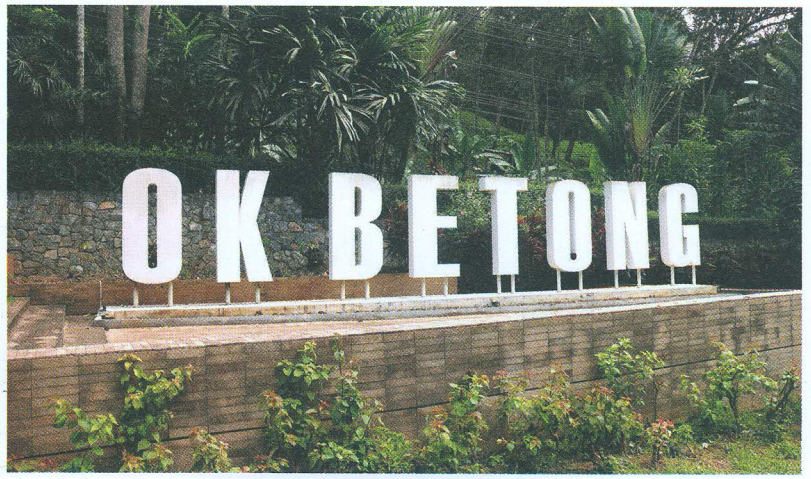
เพื่อชีวิตที่ดีขึ้นของประมงพื้นบ้าน และการประมงแบบยั่งยืน

**96**

วัฒนธรรม

ปี๋ใหม่เมือง

ฉ่ำกาย อิ่มท้อง ม่วนใจ๋ ในประเพณีสงกรานต์ของชาวล้านนา




**102**

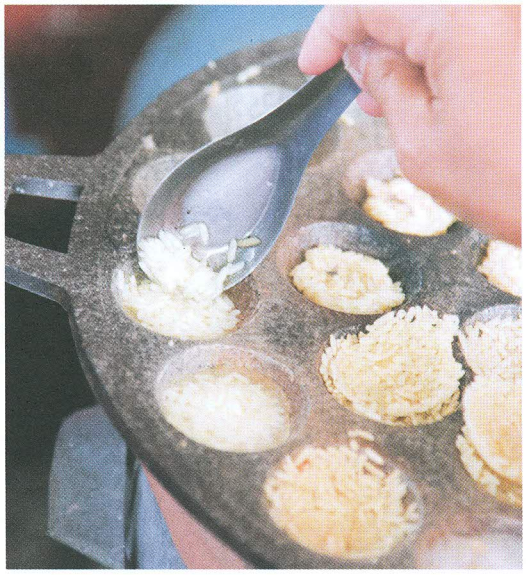
Travel

Betong Road Trip

ใต้สุดสยาม เมืองงามชายแดน

# contents

## DEPARTMENTS




**8**
จากบรรณาธิการ

**122**
ถามตอบ
กับ อ.ศรีสมร

**124**
ฟู้ดนิวส์

**Food Tablet**

**10** Spotlight
Expire Date Best Before Date
อีกเหตุหนึ่งของ Food Waste

**13** Spotlight
หนมครกเนียว

**14** Trending
ม็อกบัง กินโชว์

**Food Doctor**

**16** Focus
Veggies and Fruits - How to eat more?

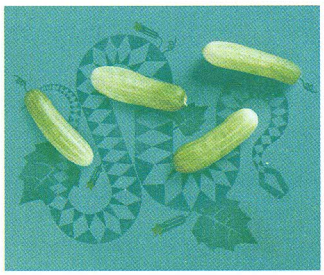
**18** Discovery
คาด ปี 2030 หญิงเกาหลีอายุขัยทะลุ 90

**19 Food Saying**
"มื้ออาหารนี่แหละ ที่เป็นเงื่อนไขแห่งการอุบัติขึ้น
ของภาษา..."

**114**
โต๊ะจีน
ไก่ในวัฒนธรรมจีน

**116**
วิถีชีวิต
ไปพม่าตอนผลัดแผ่นดิน
(ตอน ๒)

**118**
ธรรมชาติบำบัด
เอนไซม์
พลังชีวิต พิชิตมะเร็ง


**128**
คำถามสุดท้าย
แตงกวาขมเพราะงู
เลื้อยผ่านจริงหรือ?