

AŠO



9 770858 842008

ISSN 170501

90.00

contents

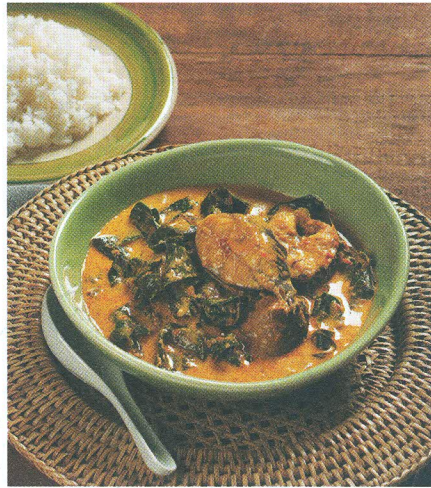
RECIPES



22

กินต้านโรค
ครึ่งมัน

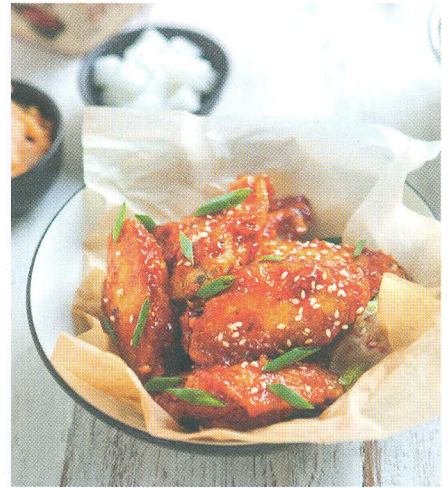
อัลมอนต์ลาเต้, โทย่างมัน, แทงกะหรี่ปลา,
คุกกี้มัน, บาร์มันเลมอน



32

จานเด็ด
ปลาตุก

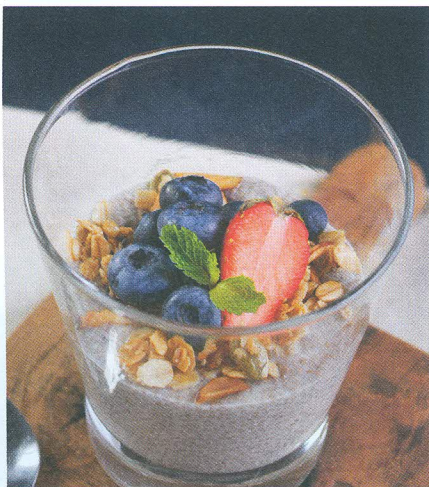
แกงอ่อนปลาตุกโขย, ลาบปลาตุก, ปลาตุกร้า,
ปลาตุกร้าทรงเครื่อง, ปลาตุกย่างกับสะเดา
น้ำปลาหวาน, ผัดแกงเขียวหวานปลาตุก



42

เร็ว ง่าย อร่อย
โคชูจัง

ไก่ทอดซอสเกาหลี, มาบ่าหมูเกาหลี



44

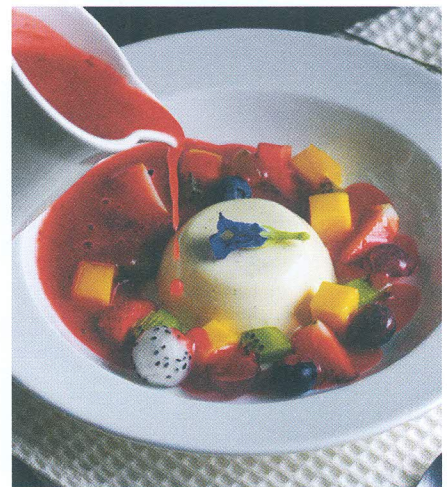
ทองหวาน
พุดดิงเชียว



46

C.I.Y.

by Chef Nan
กับทีมกรอบ



50

Cooking Essentials

by Navara

Fruits

เค้กมะยงชิดโยเกิร์ต, สลัดไทยทรงอปิคัล,
พืชนาคอดตำในซุ๊ปผลไม้

contents

FEATURES



56

Cover Story
Creative Coffee Culture



90

วัดบวสสุ
แลลาดใต้เคี่ยม

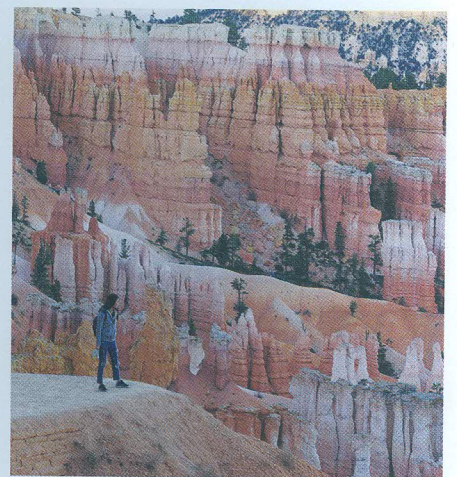
เตรียมเงินในกระเป๋าให้พอกับของกินอร่อยๆกึ่งเพ



94

Heartmade
Organic Supply

กรีน ซูเปอร์มาร์เก็ต



102

Travel
Road Trip USA (part 1)

ขับรถเที่ยวให้มันสุดๆ แบบที่คิดว่าจะไม่มาครั้งต่อไป

contents

DEPARTMENTS



Food Tablet

10 Spotlight

Non-Stick Pan ปลอดภัย คุ้มค่าแค่ไหน?

14 Timeline

เส้นเวลากระทะเคลือบ

16 Trending

บิงซู หวานเย็น อินเทอร์เน็ตสไตล์เกาหลี

Food Doctor

18 Focus

มะเร็งเต้านม ควรกินเต้าหู้หรือไม่?

20 Discovery

เอนไซม์ในเม็ดโต: Blood Clot-Buster

21 Food Saying

“เราทุกคนอยู่กับร่างกายของเราตลอด 24 ชั่วโมง...”

8

จากบรรณาธิการ

126

ถามตอบ
กับ อ.ศรีสมร

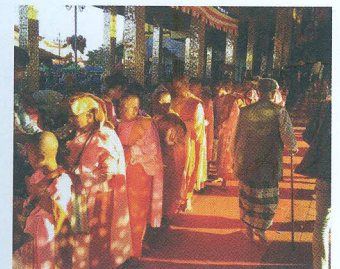


118

โต๊ะจีน

เกาที่ง่าย

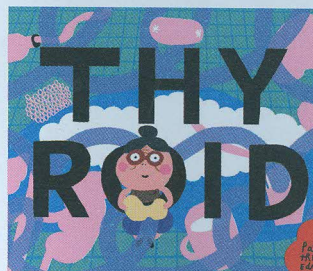
ผักกนอมดวงตาและผิวพรรณ



120

วิถีชีวิต

ไปพม่าตอนผลิตแผ่นดิน
(ตอน ๓)

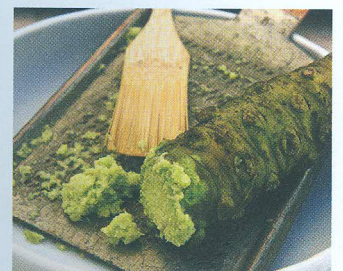


122

ธรรมชาติบำบัด

เอนไซม์

โรคไทรอยด์



128

คำถามสุดท้าย

กินวาซาบิ

ทำไมปื๊ดออกหู