

ครัว

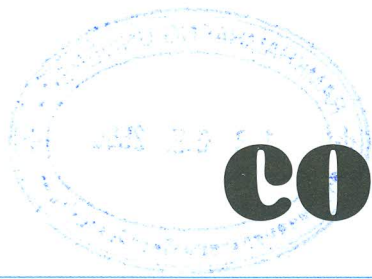


เครื่องดื่ม



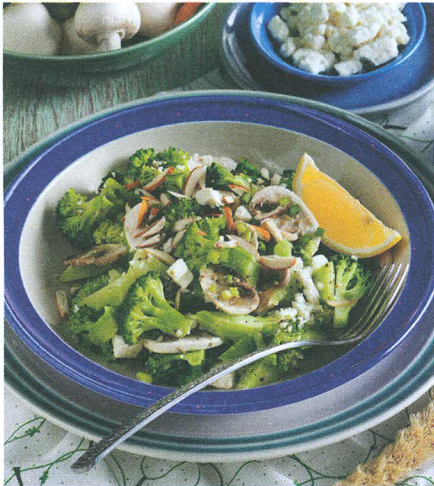
YOU ARE WHAT YOU DRINK

สุขภาพ



contents

RECIPES



20

กินต้านโรค
แนวกินเมดิเตอร์เรเนียน

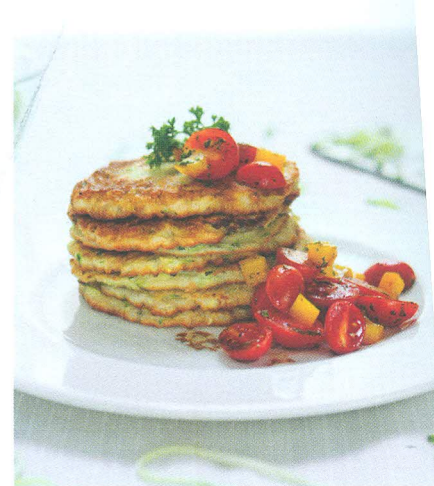
เฟียสตาดีป, สลัดถั่วดำ, ซุปเกาลัดและบัตเตอร์นัทสควอช,
แซลมอนย่างกับสลัดแตงกวา, สลัดเห็ดและบรอกโคลี



30

จานเด็ด
นานาชาติดอก

กุยช่ายทะเลทอด, ดอกแคเคี้ยวใส่ทอด ราดซอสน้ำพริกเผา,
ดอกขจร กุ้งกรอบ คั่วพริกเกลือ, แกงผักปลัง,
ทอดมันดอกโสนกับพริกขี้หนู



40

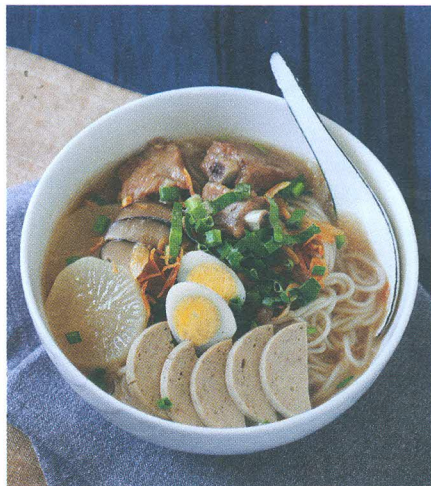
เร็ว ง่าย อร่อย
ซูคินี

ซูคินีครีมต้มยำกุ้ง, แพนเค้กซูคินีกับซัลซามะเขือเทศ



42

ทองหวาน
เฟรนช์โทสต์ซินนามอน



44

C.I.Y.
by Chef Nan
กวยจั๊บญวนกวนเมือง



48

Cooking Essentials

by Navara
Salt-Cured Meat

แซลมอนกรวาลาแลซ, ริชอตโต้แพนเซตต้า, คอร์นบีฟไซ

contents

FEATURES



54

Cover Story

You Are What You Drink

เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ



92

วัฒนธรรม

โก เทา เต่า โด

สารบัญน้ำจืดของพี่น้องไทย-ลาว



96

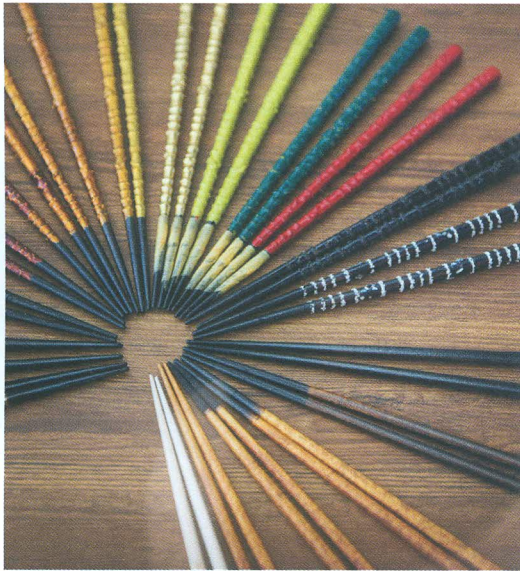
Travel

Road Trip USA (part 2)

จับสลากวงดาวเคราะห์

contents

DEPARTMENTS



Food Tablet

8 Spotlight

Clay Pot Cooking อาหารหม้อดิน อร่อย
ปลอดภัยที่สุด

12 Spotlight

Chopstick Culture เกาหลี จีน ญี่ปุ่น
ใช้ตะเกียบต่างกันอย่างไร

Food Doctor

14 Focus

Processed food อันตราย!

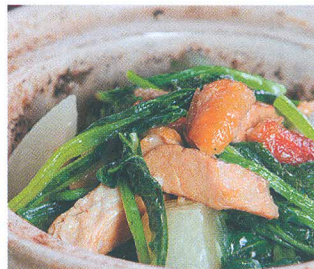
17 Food Saying

“...ต้องใช้หม้อเคลสเซอร์ลดดินเผา ที่ในเปริโตร์ด
เราเรียก ไปลอง...”

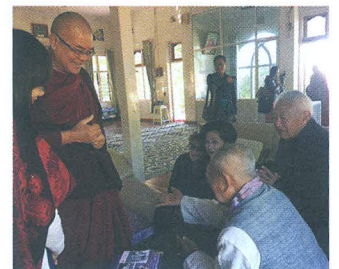
6
จากบรรณาธิการ

124
ถามตอบ
กับ อ.ศรีสมร

126
พุดนิวส์



114
โต๊ะจีน
ซ่งจ่าย
ผัดคิรสงมในหน้าร้อน



116
วิถีชีวิต
ไปพม่าตอนผลิตแผ่นดิน
(ตอนจบ)



120
ธรรมชาติบำบัด
เอนไซม์
พลังแห่งชีวิต พิชิตโรค



128
คำถามสุดท้าย
ทำไมกินทุเรียน
ถึงห้ามดื่มเหล้า