

อสท

ISSN 0125 7225
นิตยสารเพื่อการท่องเที่ยว
และสุขภาพธรรมชาติ ศิลปะวัฒนธรรม
ที่มีคุณค่าแห่งความสุขของคนไทย
ปีที่ 57 ฉบับที่ 7 กุมภาพันธ์ 2560



ช่างสาวสวย เกาะกูด
อุทยานแห่งชาติเขาสก
จังหวัดสุราษฎร์ธานี
เมืองมรดกทางอากาศ
พีระมิด นามมณฑลวิเศษ...ภาพ



หาดทรายขาวสะอาดเป็นธรรมชาติ
ของเกาะ Lord Howe พูโกย่ามีเกาะ
ทะเลเมดิเตอร์เรเนียน
จินจิวา อินทรีศักดิ์...ภาพ

เที่ยวสัปดาห์ผู้หญิง

010

ภูเก็ตกับการเดินทาง ในมุมมองที่ต่างออกไป

เที่ยวเกาะสวรรค์นาม "ไข่มุกแห่งอันดามัน" ด้วยมุมมองใหม่
ซีพีพี นุมาทิบูตตี พายู่อ่าน โดยเฉพาะนักเดินทางสาว ๆ
เป็นลัดฟ้าไปเยือนเกาะภูเก็ตด้วยแรลฟ่องเที่ยวรักใหม่
ผอมสถาน ปีนพืดิน ๆ ไปเยือนหาดทรายโอบล้อม
หล่นมันคนพุกพ่า่าน เดินย่านเก่าที่เต็มไปด้วยตึกซีโน โปรตุเกส
และระมรดกวิศยารัต เตือกพักเลือกกินนร้านอาหาร
และโรงแรมใหม่ ๆ เติมเต็มการท่องเที่ยวภูเก็ตให้มันส์สัน



024

เส้นทางสู่ขุนเขา และการค้นพบ...กะเจอลา

ท่ามกลางความรกรกรี่รของผืนป่าดิบเขาสูงชัน
แห่งผืนป่าตะวันตก หัตถิชัย บุญเนื่อง เริ่มค้นขอกคิดตาม
คันหากด้วยไม้ดอกสีขาวปากดำ ใช้แรงกาย และใจ
และเวลากว่าแปดปีในการตามหา เพราะนั่นคือ
กล้วยไม้ชนิดใหม่ของโลก นับเป็นความภาคภูมิใจ
ของคนรักกล้วยไม้และคนเดินป่า
ในผืนป่าชอเมืองไทย



038

ภูเขี้ยว ผืนไพรใ้รับพระบารมี

ผืนป่าภูเขี้ยวเคยเป็นพื้นที่ที่คนทั่วไปด้วยอันตราย
พว่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในพระบาทสมเด็จพระ
พระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงชมเชยว่าเป็นผืนป่าอันอุดมสมบูรณ์
มีคุณค่ายิ่งต่ออาณาจักรราชกรัที่หลาย
ชเบต จามสม นำเสนอพระอัฐยนิมภาพที่มองเห็นว่าจะเป็นประโยชน์อย่างยิง
ตยการอนุรักษ์ธรรมชาติและส่งเสริมการท่องเที่ยวต่อไป
รวมทั้งเผยแพร่วามงามของลัดฟ้าและป่าไม้
เพื่อที่คนและธรรมชาติจะอยู่ร่วมกันได้อย่างยั่งยืน



สารบัญ

สารคดี

- ๐๑๑ กูเกิด กับสายเคเบิลทาง
ในมุมมองที่ต่างออกไป
- ๐๑๒ เส้นทางสู่ขุนเขา
และการค้นพบ...กะหล่ำ
- ๐๑๔ กูเที่ยว
เดินไฟใต้ดินพระบาทมณี
- ๐๑๕ เทรนของ ลอแล่ว Young
- ๐๑๖ พิธีกรรมของ ท่องทะเลเมียนมา
Lord Loughborough
& Cock's Comb
- ๐๑๗ วัลกรด...
ปรากฏชัดท่งทำนองชีวิต
- ๐๑๘ เวิร์ดของ เมืองงามแม่ฮ่อง

คอลัมน์ประจำฉบับ

- ๐๑๑ บทบรรณาธิการ
- ๐๑๒ พิธีสารคดี
- ๐๑๓ พิธีสารคดีสาร
- ๐๑๔ ขวณิมวิโรต
- ๐๑๕ ไกลจรน
- ๐๑๖ ท่องโลกใต้ทะเล
- ๐๑๗ ขันรถเที่ยว
- ๐๑๘ ชูว้าฯ พวงเที่ยว
- ๐๑๙ 2 ๑๓๐๓, ๒ พวง...
- ๐๑๐ ขวณิมวิโรตเที่ยว
- ๐๑๑ ฉะชนนเสงเสงเสง
- ๐๑๒ สไลด์วีไอเอช
- ๐๑๓ จักรรถเที่ยว
- ๐๑๔ นำภาพสวยด้วยสมาร์ตโฟน
- ๐๑๕ สัจธรรมวาทะ
- ๐๑๖ ปักหมุดเที่ยว
- ๐๑๗ เที่ยวเมืองไทย ๑๓๐๓
- ๐๑๘ ขวณิมวิโรตเที่ยว
- ๐๑๙ ราชวณิมวิโรต
- ๐๒๐ ขวณิมวิโรต
- ๐๒๑ วัลกรดเที่ยว
- ๐๒๒ วัลกรดเที่ยว
- ๐๒๓ วัลกรดเที่ยว
- ๐๒๔ วัลกรดเที่ยว
- ๐๒๕ วัลกรดเที่ยว
- ๐๒๖ วัลกรดเที่ยว
- ๐๒๗ วัลกรดเที่ยว
- ๐๒๘ วัลกรดเที่ยว
- ๐๒๙ วัลกรดเที่ยว
- ๐๓๐ วัลกรดเที่ยว
- ๐๓๑ วัลกรดเที่ยว
- ๐๓๒ วัลกรดเที่ยว
- ๐๓๓ วัลกรดเที่ยว
- ๐๓๔ วัลกรดเที่ยว
- ๐๓๕ วัลกรดเที่ยว
- ๐๓๖ วัลกรดเที่ยว
- ๐๓๗ วัลกรดเที่ยว
- ๐๓๘ วัลกรดเที่ยว
- ๐๓๙ วัลกรดเที่ยว
- ๐๔๐ วัลกรดเที่ยว
- ๐๔๑ วัลกรดเที่ยว
- ๐๔๒ วัลกรดเที่ยว
- ๐๔๓ วัลกรดเที่ยว
- ๐๔๔ วัลกรดเที่ยว
- ๐๔๕ วัลกรดเที่ยว
- ๐๔๖ วัลกรดเที่ยว
- ๐๔๗ วัลกรดเที่ยว
- ๐๔๘ วัลกรดเที่ยว
- ๐๔๙ วัลกรดเที่ยว
- ๐๕๐ วัลกรดเที่ยว



๐๑๕ ละนอง ลอแล่ว Young

ปิยะฤทธิ์ ปิโยพิระพงศ์ พาองเรือเที่ยวทะเลเรนของ
ซึ่งเต็มไปด้วยความงดงามตามธรรมชาติ
ดึงดูดให้นักท่องเที่ยวเดินทางมาสู่เรนของ
เนื่องตูกการของการเที่ยวทะเลอันสวยงามมาเิง
ลางานะ แต่ก็รู้ว่าทะเลเรนงามนี้
ไม่ต้องปรุงแต่งก็ดีงาม



๐๑๖ พิธีกรรมของ ท่องทะเลเมียนมา Lord Loughborough & Cock's Comb

ความซาบซึ้งทะเลอันสวยงาม จังหวัดเรนของลางานะเชื่อมโยง
การท่องเที่ยวระหว่างกันได้ดีอีกด้วย **เชษฐา นุ้ยเด็ก** พาไปสัมผัส
ความสวยงามของภูเขาและท้องทะเลของประเทศเมียนมา
ที่เพิ่งเปิดให้ท่องเที่ยวได้ไม่กี่สอปี ซึ่งเป็นเรื่องดีในการส่งเสริม
ในแง่ฐนขึ้นแก่การท่องเที่ยวไทยเพิ่มขึ้นอีกไม่น้อย



๐๑๗ วัลกรด...ปรากฏชัดท่งทำนองชีวิต

ตลาด แม่เ้า สถานีรถไฟ คล้ายสัญลักษณ์
ของศูนย์กลางค้าขายของเมืองส่วนใหญ่
ฐาตุร โภมารกุล ณ นคร เดินเที่ยวย่านตลาดโบราณเก่าแก่ฉบับร้อยปี
ของหมู่บ้านวัลกรด อำเภอเมืองฯ จังหวัดพิจิตร สัมผัสภาพ
กลุ่มอาคารเรือนแถวไม้หลากทหลายอายุ
ที่ระกอบกันขึ้นเป็นตลาดไม้โบราณยุคต่อ
ระหว่างภาคเหนือตอนล่างและภาคกลางตอนบน
สัมผัสได้ถึงกลิ่นอายของตลาดเก่าพร้อมเรื่องราวในอดีต

CONTENTS 10 กุมภาพันธ์ 2560

ON THE COVER



16 Special Report
เรื่องเล่า ผู้ถูกกักขังคดี

18 Idol Secret
บันทึก (ไม่) ลับของดารานายฟ้าดี กับ "ซูเปอร์ฮีต "กฤษณ์และกอส้ม"

34 Secret of Life
พลิก "ชีวิตดีดล" เป็นพลังสู่ "ความสำเร็จ" ดร.ทวฤกษ์ สระยู

50 Dhamma Daily
ทวกลาซฤกษ์



IN EVERY ISSUE

- 6 Editor's Talk
- 8 Sharing
- 9 Subscription Page

NEWS

- 12 Open Eyes Open Mind
- 41 Bulletin
- 62 News Update

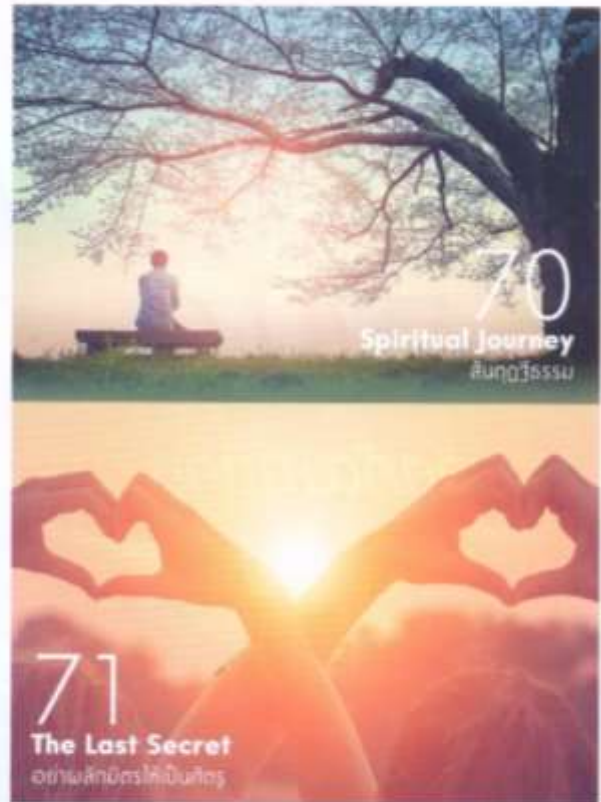
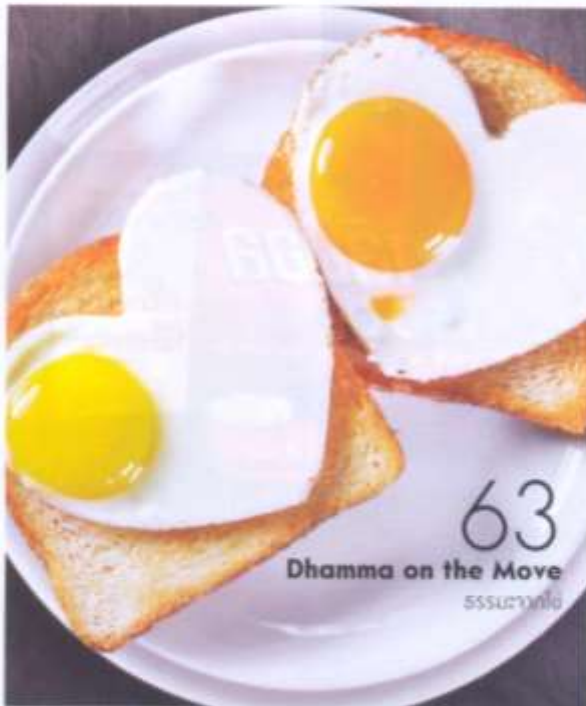
SECRETS OF LIFE & LIVING

- 24 **This is Life**
ความรัก ความทุกข์ คือเหตุผลความสุขในชีวิต ดิอิม-สมิทธิ์ เมินสุภณีย์ (งาน)
- 52 **VIP Talk**
ไม่ยึดติด โสภิตีรับความเปลี่ยนแปลง ชีวธัช ชัยจิตตวง กรรมการผู้จัดการ บริษัทไมโคร เอเชีย ซีเนเตอร์นชั่นแนล (สิงคโปร์)
- 56 **New Gen Dhamma**
ดำเนินชีวิตด้วยหลักคิดของธรรมะ พลิน-มณฑล สุวรรณมาศ

CONTENTS 10 กุมภาพันธ์ 2560

SECRETS OF SPIRIT & MIND

- 10 **Dhamma of King Rama IX**
พระบวชของพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชทินนยาภิไธย
- 22 **Serve Your Senses**
รับทราบ น. บ้านกรวดไทยในมือครู
- 27 **Online Stories**
จิตกับสติ
- 28 **Feature**
บุคลิกที่โดดเด่นของสมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณ "หลวงปู่แหวน" ด้วยพระมหากรุณาธิคุณ
- 32 **Key to Success**
คำ "อิมมมมม" ที่ว่า "อิมมมม"
- 42 **Power of Mind**
มันคือความจริง
- 44 **True Story**
มันก็เกิดจากดวงตาดอกฟ้าในป่าเขานั่น
- 48 **Healing Story**
เรื่องราวด้วยพระมหากรุณาธิคุณต่อการสาธารณสุขของไทย (๖)
"กาลครั้งพระราชนิพนธ์"
- 54 **Heart and Soul**
เพื่อคนทุกข์ ความทุกข์ และความตาย



- 58 **Stories from Aboard**
จากโลกที่มีผู้เขียน
- 64 **Dhamma is Everywhere**
อยู่กรรม
- 66 **You Are What You Do**
คิดบวกคิดลบ หรือคิดขี้โกง
- 68 **Travel in Peace**
"ธรรม" ตามจารีต น. ธรรมสถานวัดอวสาน

NEXT ISSUE

26 ก.พ. 2560

- "อย่าเสียเวลาไปกับอดีต" ปีใหม่แล้วไปต่อ โลกของ "ตา เอ็นโอรฟิน"
- มากกว่าคำว่า "อาสา" คือการพัฒนาจิต จากแนวความคิดสู่การปฏิบัติของหลวงปู่ดอด้วง "ธนากรจิตอาสา"
- "แยกขยะทิ้งลงถัง" ต้นแบบจากสนามหลวงสู่บ้านของเรา
- พระอาจารย์ต๋องปัญญารธรรม เรื่องของบาปและกรรม

794

สัตว์เศรษฐกิจ

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์, ผู้โฆษณา :
มุกดา วนิชกุล
ที่ปรึกษา :
รศ.ดร.เยาวมาลย์ คำเจริญ
ผศ.ดร.ศิริเสถียร
รศ.อุทัย หันโธ
ผ.น.สพ.ดร.รุ่งโรจน์ ธนวงษ์หนูเวช
ผศ.ดร.เสกสม ยาศมางกูร
อาจารย์ศักดิ์ชัย โดภาณวิกรณ์
บรรณาธิการบริหาร :
ทิพารัตน์ อธิภัทรพงศ์
กองบรรณาธิการ :
วิษณุ เจริญทองคำกุล
กองจัดพิมพ์ :
เอกบุรุษ อูมากุล
ออกแบบรูปเล่ม : AGGIE 19
พิสูจน์อักษร : วิชดา ภูโหว่
สำนักงาน : 74/423-424 ซ.รามคำแหง 180
อ.รามคำแหง มีนบุรี กรุงเทพฯ 10510
โทร. 0-2916-3786-7
แฟกซ์ : 0-2916-8005
E-mail : lippy@anot.net.th,
livestockmag@hotmail.com
โรงพิมพ์ : ก.พลพิมพ์
เขต : ทรกนก กราฟฟีก
โทร. 082-458-4318
จัดจำหน่าย : นานาสารวัน

สารบัญ ปีที่ 33 ฉบับที่ 794 ปีแรก กุมภาพันธ์ 2560

คอลัมน์พิเศษ

- 21 วิฟ เอเชีย 2017 พร้อมต้อนรับผู้เข้าชมงานจากจีน
- 22 การใช้สารเสริมที่ได้จากพืช (Phytogenic Feed additives) ในอาหารสัตว์ ที่ให้มากกว่าผลผลิตสัตว์
- 32 อ.ส.ค.ไขว่คว้าความรู้การพัฒนาโคนมครบวงจรสู่เวทีนานาชาติ
- 33 "เชื้อคือยาปฏิชีวนะ" กับ "ฟาร์มสุกร" ปัญหาที่ต้องตระหนัก
- 40 ซีพีเอฟ เดินหน้าอนุรักษ์น้ำ นุ่งใช้น้ำในฟาร์มหมอย่างรู้ค่ามีประสิทธิภาพสูงสุด
- 46 ภาคปศุสัตว์ ป้องเชื้อคือยาได้ดีกว่าคน !!
- 51 เชื้อคือยาถ่ายจากแม่ไก่สู่ลูกไก่ได้
- 52 ผลของแหล่งแคลเซียมต่อสมรรถภาพการผลิตของไก่ไข่
- 56 แนวทางการลดมาตรการกีดกันทางการค้าที่มีใช้ภายใต้ (Non-Tariff Measures: NTMs) ภาคสินค้าเกษตร ปศุสัตว์และประมง ในกลุ่มประเทศประชาคมอาเซียน +6
- 58 กรมประมง..ส่งเสริมการเพาะเลี้ยงปลา "พลวงชมพู" เป็นปลาเศรษฐกิจชนิดใหม่
- 60 ตลาดดอกไม้คึกคักในวันแห่งความรัก เชิญชวนเกษตรกรใช้ระบบน้ำหยดเพิ่มผลผลิต

คอลัมน์ประจำ

- 4 กิจกรรมเด่น
- 7 ปฏิทินปศุสัตว์
- 8 บอกกล่าวเล่าสืบ
- 11 แนวโน้มราคา
- 61 บริการทั่วไป

คอลัมน์เด่น

TT Garden and Goat Farm เชียงใหม่: แปรรูปนม ส่งจับห้าง

เนื่องจากมองว่า เป็นสัตว์ที่เหมาะสม และลงตัวกับฟาร์มในทุกด้าน ทั้งในเรื่องของการเลี้ยง การจัดการ และผลตอบแทนจากการเลี้ยง ที่มาจากหลายช่องทาง ทั้งจากการขายผลผลิตและผลิตภัณฑ์แปรรูป สายพันธุ์ บวกกับเป็นสัตว์ขนาดเล็ก ไม่ใหญ่จนเกินไป สามารถดูแลได้ทั่วถึง ไม่ยุ่งยาก จึงทำให้ “คุณวาสนา กุญชรรัตน์” และ “คุณอรรณพ ไทศาลพยัคฆ์” ตัดสินใจซื้อแพะนมมาเลี้ยง ก่อนจะพัฒนามาเป็นฟาร์มมาตรฐานจนถึงวันนี้



17

โคนม 60 “ลูกภาพ” และ “บาดรฐาน” ดันราคานมขึ้น

จากการที่รัฐบาลเดินหน้ากำหนดมาตรฐานน้ำนมดิบที่ส่งให้กับโครงการอาหารเสริมในโรงเรียน รวมถึงการประกาศมาตรฐานการรับซื้อน้ำนมดิบ ณ ศูนย์รวบรวมน้ำนมดิบควบคู่กับประกาศราคากลางรับซื้อน้ำนม ณ ศูนย์รวบรวมน้ำนมดิบ ที่มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2559 ที่ผ่านมา เกษตรกรผู้เลี้ยงจึงพัฒนาคุณภาพน้ำนมดิบให้ดี ส่งผลให้ประสิทธิภาพการผลิตก็ตามไปด้วย ปริมาณน้ำนมดิบภาพรวมในปี 2559 เพิ่มขึ้น ส่วนในปี 2560 คุณภาพและมาตรฐานน้ำนมดิบเป็นปัจจัยหลักในการกำหนดราคาน้ำนมดิบและรายได้ของเกษตรกร



25

“ปลูสัตว์” ยืนยันเนือหมูไทย “ปลอด” เชื้ออื้อยา

หลังมีการนำเสนอข่าวการใช้ยาปฏิชีวนะในฟาร์มสุกร ส่งผลให้เชื้อแบคทีเรียอื้อยาแล้วมีผลกระทบต่อคนทำให้เกิดความสับสน และสร้างความตื่นตระหนกจากความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนแก่ผู้บริโภค ส่งผลให้กรมปศุสัตว์ ร่วมกับ สัตวแพทยสภา สัตวแพทยสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ สมาคมสัตวแพทย์ผู้ควบคุมฟาร์มสุกรไทย สมาคมผู้เลี้ยงสุกรแห่งชาติ สมาคมผู้ผลิตอาหารสัตว์ไทย และสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ร่วมกันชี้แจง เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องให้กับประชาชน พร้อมยืนยันเนือหมูปลอดเชื้ออื้อยา ด้วยระบบมาตรฐานฟาร์ม ควบคุมให้ใช้ยาตามข้อกำหนด ช่วยให้เนือหมูไทยปลอดภัยต่อการบริโภค



41

สัตวแพทย์จุฬาฯ แจงปัญหา “เชื้ออื้อยา” กับ “การผลิตสุกร”

สืบเนื่องจากประเด็นข้อสงสัยเกี่ยวกับการใช้ยาปฏิชีวนะในฟาร์มสุกร ส่งผลให้เกิดปัญหาเชื้อแบคทีเรียอื้อยาแล้วมีผลกระทบต่อมนุษย์ รวมถึงการนำเสนอข้อมูลจากการศึกษาวิจัยที่ทำให้เกิดความสับสน และความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนกับสาธารณชน คณะสัตวแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในฐานะสถาบันการศึกษาที่มีการศึกษาวิจัยด้านสุกรเชื้ออื้อยา จึงจัดแถลงข่าวเรื่อง “เชื้ออื้อยากับการใช้ยาปฏิชีวนะในฟาร์มสุกร” เพื่อชี้แจงประเด็นข้อสงสัยต่างๆ พร้อมทำความเข้าใจที่ถูกต้อง ลดความตื่นตระหนก สร้างความตระหนัก ถึงปัญหาเชื้ออื้อยาที่ต้องอาศัยความร่วมมือกับทุกภาคส่วนในการควบคุม และยืนยันว่า เนือสุกรไทยปลอดภัยต่อการบริโภค



48



Contents

ฉบับที่ 573 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2560

Food Trends	4
อาหารที่ไม่ควรรับประทานหลังผ่าตัด	
Guide	6
ชีวิตช้า ๆ กับคนใจดีที่	
บ่อนอังกาบ สายลมแห่งชุมชนเขา	
Slimming	8
โยคะ 2	
Household Hints	12
วิธีมอกลา ปัญหามดเข้ากอมพิวเทอร์	
ทำจัดมดในบ้านอย่างง่าย ๆ ด้วยขมิ้นไล่ตัว	
นกกอชวนคุย	19
Health Food	20
ลด(รส)หวาน ลดได้ ลดแล้วดี	
อาหารลดน้ำหนักรับ	25
พุงหายได้โล้ !!!	
จากการเปลี่ยนพฤติกรรมเล็ก ๆ ในชีวิต	
เมนูครอบครัว	31
อาหารห่อใบตองสไตล์ไทย	
From Farm to Table	36
Peach รสหวานซ่าที่เมืองโอคายามา	
Feature	42
วาเลนไทน์วาไรตี้ สำหรับ 2 คน	
เมนูไทยพื้นบ้าน	54
แกงกระด้าง... แกงไม่มีน้ำเมนูพื้นบ้านภาคเหนือ	
Noodle Recipe	56
เนื้อตุ๋นเหลือทำอะไรดี	
เมนูปลาสดซีฟู้ด	58
ปลาซิล ซีฟู้ด นอด รากพริกแกง	
Quick & Easy	60
พิซซ่าหอบีก็ง่าย ๆ Step by Step	





แม่บ้านคลับ...

... ไม่ว่าเทศกาลไหน ๆ
ที่นี้ช่วยคุณได้



ก็อย่างที่เคยบอกไปว่าไม่ว่าเทศกาลไหน ๆ หากคุณต้องการตัวช่วยในการทำเมนูพิเศษ เพื่อเป็นของขวัญหรือเมนูสำหรับงานสังสรรค์ต่าง ๆ รับรองว่าที่แม่บ้านคลับไม่ทำให้คุณผิดหวังอย่างแน่นอน เพราะนอกจากเราจะสอนขั้นตอนการทำอาหารและเบเกอรี่ที่ละเอียดแล้ว ในเรื่องของการรังสรรค์ให้หน้าตาของอาหารหรือเบเกอรี่ให้ดูสวยงามน่ารับประทาน เราก็สามารถช่วยคุณได้เช่นกัน โดยในช่วงที่ผ่านมาเรานำเมนู ฮิปโปเครปเปก, ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก, เทรนดี้ดริ๊งค์อบฮีส, คริสต์มาสชีชอกโกแลตเค้ก, เค้กโรสเฟนชีคริสตมาส และบิราจโกทกรีมบราวนี่ ได้เรียนรู้วิธีการทำกันอย่างสนุกสนานอีกด้วย



The Bakery Magazine

The Bakery Magazine ขอเต็มใจให้เดือนกุมภาพันธ์ กลายเป็นเดือนที่มีมากกว่าความรัก ด้วยการเรียนรู้การทำเบเกอรี่ให้ดูน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น แถมยังสามารถนำไปใช้เป็นเมนูกับเมอร์กับคนพิเศษได้อีกด้วย ซึ่งในคอลัมน์ Bakery of the Month ได้นำเมนูที่ช่วยให้คุณ Valentine's Day มีแต่สุขสนุกมากยิ่งขึ้น ด้วยการทำเมนู **Apple Rose Pie** คอลัมน์ Dream Dessert เมนูที่ได้จากข้าวโพดพันธุ์หวานสร้างสรรค์ให้กลายเป็น **Sweet Creamy Corn** คอลัมน์ Trendy Drinks มีเมนูที่ช่วยเติมความชุ่มฉ่ำกับเครื่องดื่มหวาน ๆ จากแก้วใบลูกกลม ๆ รสหวาน และปิดท้ายด้วยคอลัมน์ เบเกอรี่และของว่างเพื่ออาชีพ ที่นำเทคนิคการเลือกบรรจุภัณฑ์สำหรับอาหาร ที่ช่วยเพิ่มความสะดวกในการกิน และเหมาะกับขนาดของขนาดสามารถทำเป็นอาชีพได้

Contents

ฉบับที่ 573 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2560

ขนมไทยร่วมสมัย	▶▶ Step by Step	62
คาราเมล... น้ำตาลหวาน ๆ		
ทำอะไรก็ได้ที่หลายอย่าง		
E-mail คุยคุ้ย	▶▶ Step by Step	65
Lamb Loin with Roasted Tomato		
Provence Style		
ของว่างวันหยุด	▶▶ Step by Step	68
Potato Blinis		
Signature Dish		70
ขนมที่โตกเด่นได้ด้วยเทคนิค		
"เซฟเอ-อูพวงษ์ นวลอวี"		
Talk Space /		72
แสบ อรพันธ์ รักษานล		
พูดเพื่อพ่อหลวง พูดเพื่อประเทศชาติ พูดเพื่อคนไทย		
ชวนชิมรับทาน		76
สตูเนื่อในตำนาน... อุดมโภชนา		
Eating Out		78
ฮิป ฮิป แฮะ		80
กินถ้วยเดียวแล้วไปเดินเที่ยวในร้านหนังสือกัน		
ดวงชะตา		108
Marketing News		110
Book Center		113