

สารบัญเด็ด

ปีที่ 39 ฉบับที่ 395

ISSN 0558-3153

UFM MAGAZINE

มีนาคม 2559

สูตรอร่อย

มูสเค้กยาคุลท์ กราโบล่าบาร์และพุดดิ้งนมสด ไก่ตุ๋นเหล้า ชัมเบอร์เค้ก คุณที่กระเจี๊ยบ
เครปกระเจี๊ยบพุทราจีน ขนมปังกึ่งทอด เค้กชอสซนุน ทาร์ตลูกชุป ข้าวตังห่อไข่ลาบอบชีส
สปาเกตตี้แกงคั่วสับประดกกับกุ้ง ข้าวผัดกับซีโรงหมอบน้ำผึ้ง เกี้ยวหวานสโตร์สึญี่ปุ่น

สารบัญ

ฉบับที่ 395
มีนาคม 2559

สารบัญในเล่ม

- 9 **คุยกันก่อน**
- 10 **คุณถามมา**
- 13 **เล่าขานขนมอร่อย**
Yatsushashi (ยัตสึฮาชิ)
- 14 **จากห้องวิจัย**
พาร์สลีย์...ผักใบเล็กเล็ก
- 16 **กินเพื่อสุขภาพ**
ตำรับตำรา
- 18 **ขนมของฝาก**
คุกกี้กระเจียว
- 21 **นานาสาระกับเบเกอรี่**
อีสต์ทิมการทำขนมปัง
- 24 **นำรู้รอบกาย**
ที่มาและความเชื่อของตะเกียบ
- 25 **เครื่องหมายคำถาม**
แปะแซ ที่คุณอาจไม่เคยรู้
- 26 **เลือกก่อนใช้ รู้ก่อนกิน**
ฉลาดเลือกอาหารเสริม ตอน 2
- 27 **ขนมอร่อยคุณขอมา**
เกี้ยวหวานสไตล์ญี่ปุ่น
เครปกระเจียวพุทราจีน
มูสเค้กยาคุลท์
- 34 **สูตรอร่อยจากโรงเรียน**
กราโนล่าบาร์และพุดดิ้งนมสด
- 36 **รังสรรค์ปั้นแต่ง**
ซิมเมอร์เค้ก
- 38 **ขนมของว่าง**
ข้าวตังหน้าลาบอบชีส



18



34



27



36

