

เมี่ยงคำ

เมี่ยงคำเป็นอาหารที่คนภาคกลางนิยมรับประทานเป็นอาหารว่าง ในช่วงฤดูฝน เนื่องจากเป็นช่วงที่ต้นชะพลูออกใบและยอดอ่อนมากที่สุดและรสชาติดีแต่จริงๆ แล้วเมี่ยงคำสามารถรับประทานเป็นอาหารว่าง ได้ตลอดทั้งปี แล้วแต่ว่าจะมุ่งรับประทานเพื่อความอร่อยหรือจะรับประทานเพื่อการดูแลสุขภาพ (การปรับสมดุลธาตุในร่างกาย)



เครื่องเมี่ยงคำ

มะพร้าวหั่นชิ้นเล็ก ๆ คั่ว	1 ถ้วย (300 กรัม)	
กุ้งแห้งตัวเล็ก (ชนิดจืด)	1 ถ้วย (300 กรัม)	
ถั่วลิสงคั่ว	1 ถ้วย (300 กรัม)	
หอมแดงหั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ	½ ถ้วย (50 กรัม)	
ขิงหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ	½ ถ้วย (50 กรัม)	
มะนาวหั่นทั้งเปลือกสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ	½ ถ้วย (60 กรัม)	
พริกขี้หนูหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ	25 เม็ด (30 กรัม)	(กรณีคนชอบเผ็ด)
ใบชะพลู, ใบทองหลาง ชนิดละ	100 กรัม	
มะพร้าวขูดคั่วให้เหลือง	½ ถ้วย (300 กรัม)	



ส่วนผสมน้ำเมี่ยงคำ

กุ้งแห้งโขลกละเอียด	½ ถ้วย (100 กรัม)
ข่าหั่นละเอียด	1 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)
ตะไคร้หั่นฝอย	1 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)
หอมแดงซอย	¼ ถ้วย (25 กรัม)
น้ำตาลปีบ	1 ถ้วย (240 กรัม)
กะปิเผา	2 ช้อนชา (15 กรัม)
น้ำปลา	1 ถ้วย (60 กรัม)



วิธีทำ

โขลกข่า ตะไคร้ หอมแดง ให้ละเอียด ใส่กะปิ โขลกให้เข้ากัน
ใส่น้ำปลา น้ำตาลลงในหม้อตั้งไฟกลางๆ ใส่เครื่องที่โขลกคนให้เข้ากัน เคี่ยว
พอเหนียว ยกลงใส่กุ้งแห้ง มะพร้าวคั่ว ยกขึ้นตั้งไฟเคี่ยวให้เหนียว ยกลง

วิธีการจัดรับประทาน

ให้จัดใบชะพลูหรือใบทองหลางใส่จานวางเครื่องปรุงอย่างละน้อย
ลงบนใบชะพลู หรือใบทองหลางที่จัดเรียงไว้ตักน้ำเมี่ยงหยอดห่อเป็นคำๆ



สรรพคุณทางยา

1. มะพร้าว รสมันหวาน บำรุงกำลัง บำรุงเส้นเอ็น ใช้รักษาโรคกระดูก
2. ถั่วลิสง รสมัน บำรุงเส้นเอ็น บำรุงธาตุดิน
3. หอมแดง รสเผ็ดร้อน แก้ไข้เพื่อเสมหะ บำรุงธาตุ แก้ไข้หวัด
4. ขิง รสหวาน เผ็ดร้อน แก้จุดเสียด แก้เสมหะ บำรุงธาตุ แก้คลื่นเหียนอาเจียน
5. มะนาว เปลือกผล รสขม ช่วยขับลม น้ำมะนาวรสเปรี้ยว ขับเสมหะ แก้ไอ แก้เลือดออกตามไรฟัน ฟอกโลหิต
6. พริกขี้หนู รสเผ็ดร้อน ช่วยเจริญอาหาร ขับลม ช่วยย่อย
7. ใบชะพลู รสเผ็ดเล็กน้อย แก้ธาตุพิการ ขับลม
8. ใบทองหลาง ขับพยาธิไส้เดือน แก้ตาแดง ตาแฉะ ตับพิษ
9. ข่า รสเผ็ดปร่าและร้อน ช่วยขับลม ขับพิษโลหิตร้ายในมดลูก ขับลมในลำไส้
10. ตะไคร้ แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะ บำรุงธาตุ ช่วยเจริญอาหาร และขับเหงื่อ

ประโยชน์ทางอาหาร

เมี่ยงคำเป็นอาหาร ช่วยบำรุงธาตุ ปรับธาตุชั้นหนึ่งในเครื่องเมี่ยงคำที่ประกอบด้วยใบชะพลู มะนาว
บำรุงธาตุน้ำ พริก หอม บำรุงธาตุลม ขิงและเปลือกมะนาว บำรุงธาตุไฟ มะพร้าว ถั่วลิสง น้ำตาล กุ้งแห้ง บำรุง
ธาตุดิน เมื่อทำเมี่ยงคำเป็นอาหารว่าง ผู้รับประทานสามารถปรุงตามสัดส่วนที่สอดคล้องกับธาตุเจ้าเรือนของตน
ได้ หรือปรุงสัดส่วนตามอาการที่ไม่สบายได้อย่างเหมาะสม

คุณค่าทางโภชนาการ

เมี่ยงคำ 1 ชูต ให้พลังงานต่อร่างกาย 659 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย

- | | |
|----------------|------------|
| - โปรตีน | 114 กรัม |
| - ไขมัน | 88.6 กรัม |
| - คาร์โบไฮเดรต | 370.7 กรัม |

- กาก	9.6 กรัม
- ไยอาหาร	13.4 กรัม
- ถั่ว	6.4 กรัม
- แคลเซียม	1032 มิลลิกรัม
- ฟอสฟอรัส	1679.1 มิลลิกรัม
- เหล็ก	51.1 มิลลิกรัม
- วิตามินเอ	4973.7 IU
- วิตามินบีหนึ่ง	140.2 มิลลิกรัม
- วิตามินบีสอง	1.7 มิลลิกรัม
- ไนอาซิน	35.2 มิลลิกรัม
- วิตามินซี	186.4 มิลลิกรัม

