

## เมี่ยงคำ

เมี่ยงคำ เป็นอาหารว่างของคนไทยที่นิยมกินกันมาเป็นระยะเวลาช้านานแล้ว ดังปรากฏในบทพระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย กาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวาน ว่า  
“เมี่ยงคำน้ำลายสอ เมี่ยงสมอเมี่ยงปลาทุ  
ข้าวคลุกคลุกไก่อห่ม น้ำพริกคั่วทั่วโอชา”

ดูจากลักษณะของอาหารที่ใช้ทรัพยากรของสวนหลายอย่าง จึงสันนิษฐานว่าน่าจะเป็นอาหารของชาวสวน จนนักโภชนาการในปัจจุบันได้ให้การยอมรับว่าเป็นอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เป็นอาหารว่างไม่กี่ชนิดที่มีธาตุอาหารครบ ๕ หมู่อยู่ในคำเดียวกัน รวมทั้งมีคุณค่าสมุนไพรมากมาย

เมี่ยงคำประกอบด้วยส่วนประกอบสามส่วนคือ เครื่องเมี่ยง น้ำเมี่ยง และผักที่ใช้ห่อ เครื่องเมี่ยงประกอบด้วย มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้ง ชিং ถั่วลิสงคั่ว หอมแดง มะนาว ตะไคร้ และพริกชี้หนู ส่วนน้ำเมี่ยงประกอบด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลา กะปิกุ้งแห้งป่น และผักที่ใช้ห่อนิยม ใบชะพลู และใบทองหลางที่ไม่อ่อนไม่แก่จนเกินไป

วิธีปรุงเครื่องเมี่ยงคือ หั่นมะพร้าวที่ไม่แก่จัดจนเกินไปชิ้นบางๆ แล้วคั่วด้วยไฟอ่อนๆ หั่นหอมแดง ชิง มะนาวเป็นรูปสี่เหลี่ยมลูกเต๋า ซอยพริกชี้หนูชิ้นบางๆ ส่วนปรุงน้ำเมี่ยงนั้น เคี้ยวน้ำตาลปีบให้เหนียวข้นปรุงด้วยน้ำปลากะปิและกุ้งแห้ง เมื่อจะรับประทาน นำใบชะพลูหรือใบทองหลางล้างน้ำให้สะอาด นำเครื่องเมี่ยงใส่ลงในใบชะพลู หรือ ใบทองหลาง ตักน้ำเมี่ยงหยอดลงไปแล้วห่อเป็นคำ กินเป็นอาหารว่างที่มีครบทุกระสอยในคำเดียวกัน หวาน มัน เค็ม เปรี้ยว เผ็ด

เมี่ยงคำ เป็นอาหารว่างครบ ๕ หมู่ อยู่ในคำเดียวกัน เพราะได้วิตามินแร่ธาตุจากผักที่ใช้ห่อและจากมะนาว ได้โปรตีนจากกุ้งแห้ง ได้คาร์โบไฮเดรตจากน้ำตาลและได้ไขมันจากมะพร้าวและถั่วลิสง และยังได้ใยอาหารและสารพฤกษเคมีที่ออกฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งบางชนิดได้นอกจากนี้ ยังให้คุณค่าทางสมุนไพรจากหอมแดง ชิง และใบชะพลูอีกด้วย

การรับประทานเมี่ยงคำยังบ่งบอกถึงมารยาทการกินอาหาร ต่างคนต่างหยิบใบชะพลูและเครื่องเมี่ยงที่ละชิ้นห่อเป็นคำๆ ขนาดพอเคี้ยว จะไม่แย่งกันหยิบจนมือชนกัน เมี่ยงคำเป็นอาหารที่รับประทานพร้อมกันหลายๆ คนในหมู่ญาติสนิทมิตรสหาย นับว่าเป็นอาหารว่างที่ต้องใช้ศิลปะทั้งในการทำ การจัด และการรับประทาน

เมี่ยงคำถือเป็นอาหารว่างของไทยที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวอย่างโดดเด่น นับเป็นภูมิปัญญาทางอาหารและโภชนาการของคนไทยที่สำคัญยิ่ง ปัจจุบันมีผู้นิยมใช้ใบคะน้าแทนใบชะพลู ใบทองหลาง และเอาเครื่องปรุงทุกชนิดรวมคลุกเคล้ากันกับน้ำเมี่ยง ตักใส่คะน้ารับประทานเป็นคำๆ แทนที่จะยกเครื่องปรุงออกและหยิบใส่ใบชะพลูใบทองหลางที่ละชิ้นแบบโบราณ เรียกว่า “เมี่ยงคะน้า”