## เมี่ยงคำกลีบบัวหลวงแบบโบราณ

เมี่ยงคำกลีบบัวหลวง เป็นอาหารพื้นเมืองที่มีสรรพคุณต่อสุขภาพ ตามวิถีภูมิปัญญาท้องถิ่น ของจังหวัดอุบลราชธานี มีความโดดเด่นและมีเอกลักษณ์ที่มีความประณีตสวยงาม เป็นต้นตำรับเมนูสมุนไพรของคนไทยโบราณที่มีมาช้านานทั้งในเรื่องของรสชาติที่กลมกล่อม เครื่องปรุงล้วนเป็นสมุนไพรจากธรรมชาติ มีคุณค่าทางสมุนไพรสูง เพราะมีคุณสมบัติในการบำรุงรักษาธาตุทั้ง 4 เพื่อให้สมดุลกัน กลีบบัวหลวง มีสีสันสวยงาม มีสรรพคุณบำรุงร่างกาย ห้ามเลือด มีเส้นใยอาหารสูง และกระตุ้นการขับถ่ายเป็นยาสมานแผล ช่วยบำรุงร่างกายบำรุงหัวใจ ลดความดันโลหิตสูง และลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ โดยมีเครื่องเคียงที่มีพืชผักสมุนไพรที่ถูกหั่นออกเป็นชิ้นเล็กๆความความประณีตในการหั่น ซอย เครื่อง หัวหอมแดง ขิง พริก มะนาว ต้องหั่นให้เป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าสวยงาม ถั่วลิสงคั่ว แล้วเรียงเม็ดจัดให้เท่ากัน แถมด้วยความกรุบกรอบของมะพร้าวคั่วที่นำเนื้อมะพร้าวแก่แต่ไม่แข็งจนเกินไป นำมาหั่นบางเท่ากัน ก่อนนำไปอบและคั่วด้วยไฟอ่อนๆจนหอมกรุ่นมะพร้าว เป็นสีเหลืองน้ำตาลอ่อน เมื่อห่อรวมกันเข้าแล้ว ราดด้วยน้ำเมี่ยงคำหวาน เวลารับประทานจะได้รสชาติของสมุนไพรพื้นบ้านทุกคำ จึงมีประโยชน์ต่อสุขภาพสูงมาก ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น โรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น

### ประโยชน์ของสมุนไพรที่มีสรรพคุณต่อสุขภาพ

มะพร้าวคั่ว เป็นสมุนไพรที่นำเนื้อมะพร้าวแก่แต่ไม่แข็งจนเกินไป นำมาหั่นบางๆ ก่อนนำไปอบและคั่วจนหอมกรุ่นมะพร้าว เป็นสีเหลืองน้ำตาลอ่อน มีสรรพคุณช่วยบำรุงกำลัง บำรุงเส้นเอ็น ใช้รักษาโรคกระดูก อีกทั้งในเนื้อมะพร้าวยังมีกรดไขมันอิ่มตัวและคาร์โบไฮเดรตชนิดดี ที่จะทำให้ช่วยลดระดับไขมันในเส้นเลือดได้

พริกขี้หนู เป็นสมุนไพรที่มีส่วนช่วยแต่งรสชาติและสีให้อาหารนานาชนิด มีการนำมาใช้ในการประกอบอาหาร เพื่อเพิ่มความเผ็ดทำให้อาหารมีรสชาติที่อร่อยยิ่งขึ้น มีสรรพคุณทำให้ระบบการเผาผลาญทำงานได้ดี ส่งผลให้ สามารถช่วยลดน้ำหนักได้ อีกทั้งพริกยังมีวิตามินซีสูง ที่จะช่วยขยายเส้นเลือดในลำไส้และกระเพาะอาหาร ทำให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารได้เป็นอย่างดี และยังมีส่วนช่วยกระตุ้นระบบการขับถ่ายให้ทำงานอย่างเป็นปกติอีกด้วย

มะนาว เป็นสมุนไพรที่ จัดว่าเป็นได้ทั้งผักและผลไม้ในตัวเดียวกัน เนื้อในของมะนาวอุดมไปด้วยน้ำที่มีรสเปรี้ยว เป็นเครื่องปรุงรสอาหารไทยซึ่งเป็นสัญลักษณ์ที่โดดเด่น ที่มีสรรพคุณทางยา สามารถช่วยลดอาการไอ ขับเสมหะ เนื่องจากในน้ำมะนาวมีกรดอินทรีย์หลายชนิด มีรสเปรี้ยวกระตุ้นให้มีการขับน้ำลาย ทำให้ชุ่มคอ จึงช่วยลดอาการไอได้ มะนาว ยังเป็น สมุนไพรแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ และช่วยในการขับลม ได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังอุดมไปด้วยวิตามินซี ซึ่งช่วย เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันและป้องกันโรคหวัดได้ดีด้วย

หอมแดง เป็นสมุนไพรที่มีการนำมาใช้ในการประกอบอาหารที่มีสรรพคุณทางยาสามารถ ขับลมในลำไส้ แก้ปวดท้อง บำรุงธาตุ แก้หวัดคัดจมูก อีกทั้งยังช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารดี เจริญอาหาร ทำให้ความดันโลหิตต่ำ ลดไขมันในเลือดได้ดีด้วย

ถั่วลิสงคั่ว เป็นสมุนไพรที่นำมาใช้เป็นอาหารคือเมล็ด ที่เอาเปลือกนอกออกแล้ว ที่มีการนำมาใช้ในการประกอบอาหารที่มีสรรพคุณทางยา ช่วยลดความดันโลหิตสูง ลดความเสี่ยงของโรคเบาหวาน ช่วยป้องกันโรคหัวใจ เนื่องจากในถั่วลิสงมีสารที่ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล จึงช่วยลดความเสี่ยงของภาวะไขมันอุดตันในเส้นเลือดและภาวะหลอดเลือดแข็งตัว ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคหัวใจได้

จึงถือได้ว่า เมี่ยงคำกลีบบัวหลวง เป็นอาหารพื้นเมืองที่มีสรรพคุณต่อสุขภาพ ของจังหวัดอุบลราชธานี มีความโดดเด่นและมีเอกลักษณ์ ของความเป็นไทย ภายในเมี่ยงหนึ่งคำ ล้วนแฝงไปด้วยความประณีต บรรจง ของเครื่องเคียงที่อยู่ภายใน มีคุณค่าทางโภชนาการ และสรรพคุณทางยาจากพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านที่มีประโยชน์นานาชนิด เป็นวัฒนธรรมอาหารที่ควรอนุรักษ์ และยังแสดงออกถึงภูมิปัญญาท้องถิ่น ถือเป็นภูมิปัญญาไทยและมรดกทางวัฒนธรรมอาหารพื้นเมืองที่ต้องรักษาสืบทอดกันต่อไป