



## เรื่อง เมี่ยงซากงราว



### รายละเอียด

เมี่ยงซากงราว เมี่ยง หรือเมี่ยงซากงราวชาวจังหวัดกำแพงเพชรมีวัฒนธรรมในการอมเมี่ยง หรือกินเมี่ยง มาตั้งแต่สมัยโบราณ เพราะใบเมี่ยงจะมีคาเฟอีนเล็กน้อย โดยส่วนมากมักจะพบในงานศพ ซึ่งชาวกำแพงเพชรจะต้อนรับผู้ที่มาร่วมงานด้วยเมี่ยงเพื่อให้แขกได้อมเมี่ยงไปพลาง ๆ ก่อน ภูมิปัญญาด้านเมี่ยง ของกำแพงเพชร ได้แก่ นางกิมเฮียะ ปิยะพงษ์ เลขที่ 222/2 หมู่ที่ 3 ตำบลนครชุม อำเภอเมืองกำแพงเพชร และหาซื้อได้ที่ร้านของฝาก ร้านเมี่ยงซากงราว(เจ้ม่วย) ซ่างวัดบาง ตำบลในเมือง อำเภอเมืองกำแพงเพชร ซึ่งดำเนินการโดยนางกิมเฮียะ ปิยะพงษ์(เจ้ม่วย) และครอบครัวเมี่ยงซากงราว

### ส่วนผสม

(1) มะพร้าว (2) น้ำตาลทราย (3) ถั่วลิสง (4) น้ำมันพืช (5) กระเทียม (6) เกลือป่น

### ขั้นตอน/วิธีการ



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

- (1) นามะพร้าวไปชุดผิวให้ขาว แล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
- (2) ใส่น้ำมันลงกระทะตั้งไฟร้อน นำถั่วลิสงลงทอดให้สุกตักออกพักไว้
- (3) นำกระเทียมโขลกพอแหลกลงไปทอดให้เหลือง แล้วตักออกพักไว้ นามะพร้าวและน้ำตาลทรายใส่เกลือเล็กน้อย ลงไปคั่วให้น้ำมันให้เหลือง แล้วนำถั่ว กระเทียม ที่ทอดไว้แล้วลงผสมคนให้เข้ากัน

### ใบเมี่ยง(ใบหวาน)

เคี้ยวน้ำตาลกับเกลือให้เป็นน้ำเชื่อม ยกจากเตาทิ้งไว้ให้เย็น นำใบเมี่ยงลงไปทิ้งไว้ประมาณ 20 นาที แล้วรับประทานได้เลย

คำสำคัญ : เมี่ยง อาหาร ของฝาก

ที่มา : <http://www.m-culture.in.th/album/46256/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2023-11-07

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=2188&code\\_db=620001&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=2188&code_db=620001&code_type=01)