

蔬中玫瑰 洋蔥

文／呂增娣 攝影／楊志雄

採訪協助／臺北市立聯合醫院中醫院區醫師申一中

屏東縣車城鄉農會供銷部主任黃啟發

食譜示範／佟姍姍

洋蔥是最賺人熱淚的蔬果，若不懂得處理訣竅，想要一嘗，都得一一獻淚，才能品其鮮甜滋味；不過，縱使得冒著流淚的風險，洋蔥可沒就此被打入冷宮，反倒仗著風味多變的特色，成為東西料理中不可或缺的鮮蔬，一如英國作家羅伯特形容：「沒有了洋蔥，烹調藝術將失去光彩，洋蔥在廚房中消失，人們的飲食將不再是一種樂趣。」

然而，早在羅伯特發表洋蔥感

言之前，相傳在古埃及時代，便因其能當食物又能供藥用，讓古埃及人視為神奇之物，甚至起誓時也要手托洋蔥，以示誠意。另外，古羅馬、希臘時代，洋蔥也被視為珍寶般，士兵打仗時將洋蔥當做護身符，嫁女兒時還能作為嫁妝，甚至能當作是有價物品，用來交付租金或者作為借錢的抵押品。

從古時民間流傳的種種傳說，足見洋蔥在人類飲食史上的悠久

歷史與重要地位；其次，以各國的家常菜單來看，也不難發現洋蔥如何以其獨特風味擄獲人心；像是歐美料理中常見的洋蔥湯、洋蔥圈、羅宋湯、洋蔥豬排、義大利麵等，連生菜沙拉中也少不了洋蔥這一味；再看亞洲料理中，印度家常的咖哩飯、臺灣美味的洋蔥炒鱈魚、洋蔥炒蛋，日本人常吃的親子丼，哪一樣能少得了洋蔥！

然而，洋蔥除了口感獨特能夠提鮮提味之外，高貴不貴是它另一項受歡迎的原因，主婦們縱使手頭不闊綽也能毫不心疼買兩顆洋蔥當菜餚，回家只消打個蛋花，就能簡單完成洋蔥炒蛋這道下飯好菜；而這道菜，一般家庭飯桌上也常見，倒是瀟灑切洋蔥這等情景只要先把洋蔥去皮，再放在冰水裡冰鎮後，才切絲切塊，就可避免涕淚縱流，烹煮出的洋蔥口感也更為溫和順口，不論是炒蛋、炒肉、煮湯，皆能做好提味本分，不讓辛嗆味搶了主料的風采。

黃皮軟甜·紫皮鮮脆

雖說洋蔥已有近5千年的栽種歷史，但臺灣卻是在五十多年前才開始栽種洋蔥，根據高雄鳳山熱帶園藝試驗分所的資料顯示，國內約自民國41年開始從國外引進短日照的洋蔥品種，開啟臺灣與洋

蔥的緣分；至今，國內洋蔥的栽種面積已在800公頃以上，以高屏地區所占面積最廣，其中又以屏東縣車城鄉的產量最大，約占全國產量的一半。

車城鄉農會供銷部主任黃啟發表示，目前坊間常見的品種，依外型以黃皮、紫皮2種居多。在口感上，黃皮的糖分較高，果肉較細軟，水分較多，不論煎、煮、炒、炸都合適，十分好佐菜；紫皮洋蔥則口感較辣，果肉較清脆，做成沙拉十分可口，而在主菜，如牛排、豬排等肉排食用前，先嘗幾片紫洋蔥，能為肉品提味，增添肉質美味。黃啟發更進一步指出，若是深紅或暗紅皮色的，大多是進口洋蔥，雖然較耐儲存，但纖維粗、水分及糖分都低，口感較不理想，且在鮮度及甜度上，都較國產洋蔥略遜一籌。

發散風寒·抗癌殺菌

洋蔥的滋味鮮甜，鮮吃入菜也都有適合品種得以選擇，其營養價值更是不可小覷。臺北市立聯合醫院中醫院區醫師申一中表示，就中醫性味而言，洋蔥屬性味辛溫，具有溫通解表、發散風寒、燥濕解毒、理氣和胃、健脾進食，用於外感風寒、身痛無汗、胃寒納呆、食積脹滿等症。尤其是對於因風寒引起的身體酸

痛、消化不良等症狀，有緩解作用。此外，不少研究中指出，洋蔥中所含的硫化硒，可殺菌抗癌，其富含的鐵、鈣以及維他命C，則能預防骨質疏鬆、強化骨骼；其他如硫胺基酸、二烯丙基二硫化物、半胱氨酸等成分，更能幫助降血糖、降血脂、預防心血管等疾病。

申一中建議，若是著了風寒，可以100公克的洋蔥、50公克的生薑，兩樣皆切成絲，放入500c.c.的水中，煮開後加入少量的紅糖或黑糖，可幫助祛寒。另外，平時也可以洋蔥、南瓜、米各100公克，將三樣混合煮成粥，當作點心食用，可幫助預防血糖、血脂過高及動脈硬化。至於食用洋蔥需注意的事宜，申一中則提醒，體質燥熱如手腳心易熱冒汗，以及排便較硬的人，不宜多食，或者可以在食用後搭配綠豆湯等降火的甜點；而容易腹脹者也不宜過量。

► 洋蔥小百科

學名：Allium cepa Linn.

別稱：玉蔥、蔥頭、胡蔥

原產地：中亞地區

產期：每年3、4月為盛產期

品種：品種眾多，粗略依外皮可分黃皮、紫皮、白皮、紅皮。

洋蔥►私房料理

鮮蔬洋蔥沙拉

材料：洋蔥1/2顆、透抽1條、青椒1/2顆、紅椒1/2顆、黃椒1/2顆、聖女小番茄10個、蒜頭2粒、香菜少許。

醬汁：水果醋1大匙、糖1湯匙、柴魚醬油1大匙、鹽1小匙、香油1小匙、橄欖油1大匙。

作法：

1.洋蔥去皮去蒂頭切成絲，青、黃、紅椒去籽切絲，兩食材以冰水冰鎮約3分鐘。

2.透抽洗淨去內臟後切塊狀（切花），汆燙至熟再過冰水備用。

3.小番茄對半切，香菜切成細末備用。

4.蒜頭去皮切末，加入醬汁中調和備用。

5.將放入冰水中的彩椒絲、洋蔥絲與透抽取出瀝乾水分，再加入切好的聖女番茄及香菜末，最後淋上加了蒜末的醬汁即可。



完成處理的各種材料及醬汁。



鮮蔬洋蔥沙拉。



芙蓉洋蔥。



洋蔥圈。

芙蓉洋蔥

材料：小洋蔥3顆、五花絞肉4兩、薑末1小匙、蝦仁4兩、蛋白1大匙、枸杞9粒、玉米粉2大匙。

調味料：醬油1/2大匙、米酒1小匙、鹽1/2小匙、香油1小匙。

作法：

- 1.洋蔥去皮去頭尾，將中間挖空，保留約2至3層外皮的厚度做成洋蔥盅，並將挖出的洋蔥果肉切成細末保留備用。
- 2.蝦仁洗淨剝碎，加入洋蔥末、薑末、蛋白、調味料攪拌成泥狀，最後加入1大匙玉米粉與五花絞肉攪拌成肉餡。

3.洋蔥盅內緣塗上一層玉米粉，續將肉餡填入，於肉餡頂端放上枸杞少許裝飾。

4.將充填好肉餡的洋蔥盅放入電鍋或蒸籠中，蒸約30分鐘至熟即可。



作法1。

洋蔥圈

材料：小洋蔥1顆、蛋1顆、麵粉1米杯、麵包粉1米杯、油3碗。

作法：

- 1.洋蔥去皮後，切去蒂頭，橫切成約0.5公分寬的圈狀，由中心層層剝下。
- 2.將蛋打散成蛋液。
- 3.洋蔥圈依序沾裹麵粉、蛋液、麵包粉，層層包裹均勻。
- 4.油倒入鍋中，以中火加熱至約150°C，將洋蔥圈放入至外皮炸成金黃，起鍋前將油瀝乾即可。

Tips：油炸時油溫不可過高，以免外皮焦掉。



洋蔥豬肉蓋飯。

洋蔥豬肉蓋飯

材料：洋蔥1/2顆、香菇2朵、火鍋豬肉片2兩、蛋1顆、油1大匙、白飯1大碗。

調味料：鹽1/2小匙、柴魚醬油1大匙、水半碗。

作法：

1. 香菇泡軟切成絲，洋蔥去皮去頭尾切絲。
2. 火鍋豬肉片以1/2匙柴魚醬油醃漬約3至5分鐘。
3. 起油鍋倒入香菇絲爆香，放入洋蔥絲、1/2匙的柴魚醬油，以及半碗水。
4. 將洋蔥炒至變軟，肉片倒入炒至

約8分熟，打入1顆蛋蓋上鍋蓋，以小火燜約30秒，使蛋呈現半熟狀態。

5. 將所有菜料倒在熟熱的白飯上即可。

Tips：

1. 在炒洋蔥的過程中，豬肉片應於洋蔥炒軟後且湯汁尚未收乾之前加入，肉片的口感會較為鮮嫩。
2. 蛋打入洋蔥等菜料時，不要攪拌弄散，最後在倒入白飯時再打散攪拌，使蛋汁與飯粒混合，可增添米飯滑潤的口感。



作法3。