



洋葱妙用多！

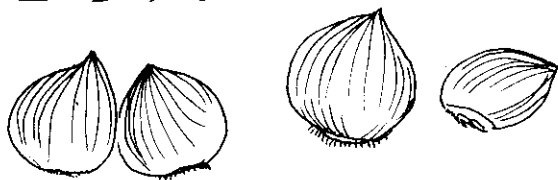
洋葱不但可作成菜，也是調味品，更具有數種有益健康的特性。

洋葱所含的水分達90%，其餘的10%是糖、維他命C、磷、硫和一些未知的物質。

很多人都不敢切洋葱，那刺鼻的葱味令人難於忍受，切開後，裏面的硫噴射出來，刺激到淚腺，任何人亦會因而流淚。切洋葱時如何避免流淚，方法是將洋葱放在水中剝皮、切片後撈起。但在水中切片的洋葱，切忌浸水太久，否則不但失去風味，炒起來亦增加了水份。

切開後的洋葱，噴出來的硫氣令人難於忍受，但亦有妙用，例如流鼻涕一類的傷風，忍受一下洋葱的刺激，有時可不藥而癒。

洋葱的殺菌力很強，但到現在為止，洋葱究竟如何殺菌，還沒人能徹底瞭解。科學家研究的結果發現洋葱的化學結構非常複雜，它擁有數以百萬計的細胞。每個細胞都不一樣，所含的化學成分及未知的物質也各不相同。但有一點為我們所確知的，就是在洋葱被切開或嚼碎時，各種化學成分便釋放出來，



彼此互相作用，因這種作用而產生強大的殺菌力量。

洋葱具有防腐及消毒作用，因此能清潔身體的污物，所含的硫磺對血液和使臉色紅潤都有裨益。但有一點要注意的是，患有消化性潰瘍、胃病或腸積氣的人以不食用洋葱為宜，因為洋葱對它可能產生刺激作用。

洋葱妙用雖多，但有不少人因為吃了它會產生滿腔的臭味而不敢吃。消除口腔內洋葱味的方法有：如嚼薄荷、檸檬、糖、吃蘋果、蘿蔔等都可奏效。清除手上的洋葱味，可用塩、馬鈴薯擦，再用肥皂和清水洗，就可除去。

據說用洋葱粉或成糊狀，塗於胸部能治療支氣管炎和呼吸系統的疾病，此說是否可信不得而知。

(張博容)



美麗的田園(廖壬生)