

蔥的效用

人類食用蔥的歷史已經有二千多年，蔥屬於多年的草本植物，是應受人們喜愛的佐料之一。「本草綱目」中記載：「蔥白，興奮、發汗、祛痰、利尿、驅蟲藥。」可見早在我國古代，人們就深知蔥的美味和療效。

吃蔥的季節以農曆正月最好，由於天候和土壤的關係，正月蔥具有補身的功效，能清除人體內的污垢，使人體的各個機能煥然一新。一旦過了這個時節，蔥就不再具有神效，患有高血壓、駝背、流鼻血、扁桃腺炎等慢性疾病，或眼睛容易疲勞、神經衰弱和失眠的人，最好儘量少吃。

蔥的療效

夜盲症剋星：蔥葉綠色部份稱為「蔥管」，含多量的葉紅素，入人體後會轉變為維他命A，可以預防夜盲症、畏光等眼睛方面的疾病。

散發良劑：蔥的鱗莖稱為「蔥頭」，富含維他命B、C，能將澱粉轉變成熱量，而且具有解毒的作用。蔥的株體則是很好的散發劑，含有精油，加在食物中可以解寒性。民間流傳的經驗，傷風感冒的時候，將蔥白切段加薑片煮或濃湯飲用，再蓋棉被讓全身發汗，可以驅散熱。

如果久咳不癒，可以將蔥切或數段，塞在豬小腸裏面，隔水把豬小腸煮爛，吃了之後對咳嗽具有療效。

蔥不只是在感冒時才多吃，孩童在平時若能常吃，也可以驅除肚子裏的寄生蟲。



蔥具有佐味和療效等用途(阿豐攝)

蔥的食譜

法式沙拉

做法：

大葱二枝，切成4公分長的葱段，將它放在鐵線網上，用中火燒烤到微焦，盛在盤中，趁熱淋下五大匙法式沙拉醬，即成。

蔥絲春捲

做法：

大葱二枝，切去綠色部份，將蔥白縱切成細絲，再以乾布瀝水份。接著，將100公克絞肉與洋蔥屑同炒，加豆瓣醬、少許糖，一匙半番茄醬與1/4杯水，入鍋炒至水乾。即可以春捲皮包裹肉醬、蔥絲食用。