

常吃洋葱好處多

台北農產運銷公司蔬菜課課長／吳昭其

每年三至四月是本省洋葱盛產採收期，此時前往南台灣遊覽墾丁公園，路過枋山、車城、恆春時，沿路兩旁可見青翠的洋葱田，結實累累的洋葱球，和農友們正忙著採收洋葱的農村景氣相互輝映。今年的洋葱比往年豐收，又逢外銷日本數量減少，大量貨源轉為內銷，因此今年洋葱比往年量多、質佳、價廉，消費大眾有口福了。

根據營養專家分析，洋葱含有蛋白質、碳水化合物、鈣、磷、糖類、纖維、維生素A、B₁、B₂、C、鐵、水份等豐富營養，具辛辣味，能消除疲勞，強壯身體，促進胃腸蠕動，增進食慾，加強消化力，日本人常煮味

噌湯食用，而歐美人士常伴漢堡做鮮食不無道理。

為使消費大眾瞭解洋葱吃法，並促進打開洋葱銷路，特介紹幾種料理，請消費大眾多多品嚐，增進健康。

1. 咖哩洋葱：備洋葱中球二個，絞肉五兩、咖哩粉一大匙、蒜頭二瓣、食鹽半匙、適量油、味素、糖。將洋葱去外膜，洗淨切丁，蒜拍扁剝碎，絞肉加適量鹽、味素調和。起油鍋，爆香蒜，再投入洋葱快炒，約三分鐘加咖哩粉及絞肉略炒片刻，待肉熟加調味即可。

2. 老虎醬：備洋葱大球一個、花胡瓜二條、芫荽末、葱末、蒜末、紅辣椒末各適量。甜麵醬二大匙、糖二小

匙、醋一大匙、麻油一大匙、味素等調成味料。將洋葱、花胡瓜切成小丁狀，與葱末、蒜末、辣椒末、芫荽末一起混拌調合均勻置盤上。將所有味料淋在葱丁上拌合均勻即成一道鮮美好料理。

3. 葱絲濃湯：備洋葱中球二個、吐司麵包二片、奶油三大匙、胡蘿蔔一小條、麵粉二大匙。將洋葱及胡蘿蔔切細絲，麵包烤成黃色切丁。奶油入鍋加熱溶化，爆香洋葱絲，加入麵粉炒香，另加水四杯，以中火煮沸並予攪拌至湯汁濃香味，再加入胡蘿蔔絲，適量鹽、味素、糖等調料，最後灑黑胡椒及麵包丁滾開即成。此道葱絲濃湯是營養美味的佳餚，吃起來味道十足，尤其喝在嘴裏，溫暖在心，令人難以忘懷。

4. 玉葱炒蛋：備洋葱中球二個、蛋三個。將洋葱切成絲條狀，入熱油鍋炒至半熟，加適量鹽、味素、烏醋等調料炒至全熟，蛋打成均勻後倒入鍋中，拌炒至蛋熟後即可。

目前已是省產洋葱開始採收上市之際，省產洋葱多屬橢圓狀，新鮮品質又佳，不遜進口外國洋葱，購買時只要球體完整，不裂球或損傷，表皮（外膜）完整亮麗滑，不腐爛即是上品。 ❀



洋葱採收