



■洋蔥一年四季都買得到，以4月洋蔥最甜美。

有人切洋蔥的時候會流淚，有人剝洋蔥的時候也會忍不住淚水！洋蔥含有會使人眼睛刺痛的無色精油，也因此擁有特殊的氣味，是調理食物的好幫手，當然也擁有一批廣大的洋蔥迷。

認識洋蔥

洋蔥屬蔥科鱗莖草本，是世界性普及化的蔬菜也是調味料。食用部為鱗莖，係生長後期葉的基部及短莖所形成，鱗葉貯藏養分漸漸肥大而成球形，即為洋蔥球，有橢圓型、扁圓型、圓球型等不同的外型、大小、顏色及品種。



■洋蔥又名蔥頭，市場裡也可見進口的紫色洋蔥。

洋蔥以種子繁殖為主，亦可用子球栽培。發芽適溫約16-25℃，發育期適溫為20-25℃，以富含有機質、表土鬆軟肥厚、排水良好之砂質壤土栽植，日照之長短會影響球莖發育，至可採收大約需120天左右，等待鱗莖肥大之後，至葉片枯萎時即可收穫。

貯藏洋蔥的方法

隨著時代的進步，貯藏洋蔥的方法和早年不同。近年來洋蔥大都是採用冷藏庫低溫貯藏，1-2月間採收成熟洋蔥之後裝箱冷藏，至8-9月間仍有高品質的產品可應市，並且調節市場的需求。



■洋蔥是調味聖品，也是世界級的蔬菜。



■在美國超市販賣的洋蔥專用刀具。

早年洋蔥的貯藏方式是比較費時費事，將收採的洋蔥留下長長的莖，結紮成一束束的，吊掛在橫竿上風乾，使它的外層保護膜多了幾層，再行收存於通氣良好的倉儲間，雖然是古老的辦法，保鮮效果亦佳。

洋蔥料理

如果將洋蔥當調味料使用，一個人一生消費不了太多的洋蔥；如果當蔬菜食用，其消耗量即相當可觀。我通常是以洋蔥炒蛋、炒雞肉或豬肉、牛肉，有時燉煮牛肉洋蔥湯、咖哩洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯等。

我最近學會洋蔥涼拌，即先將生洋蔥切絲，過冷水後，存在冷凍庫一段時間，待洋蔥表面結薄薄的冰之後再移出加工，洒上柴魚花，並淋上檸檬、糖、醬油、麻油的綜合調味料，即是一道快速簡易完成的美食。

有一次和美國教授一起聚餐，教授親自下廚，同學



■洋蔥縱切八刀，但是不要切到底，停留在預留的1/4處。



■加上綠葉裝飾，襯托洋蔥花更美麗！



■花開富貴，引人垂涎。



■裹上油炸粉，以中火炸熟。

花開富貴 DIY

材料：

洋蔥數粒，油炸粉少許。

沾料：

番茄醬、胡椒鹽等。

作法：

1. 洋蔥去老皮，洗淨備用。
2. 洋蔥頂及底部削去少許。

3. 洋蔥的根蒂頭在下面，將洋蔥縱切八刀但是不要切斷，分成16等份。

4. 洋蔥略撲裹些油炸粉，然後以中火炸熟即可食用。

備註：有人說洋蔥冰過再切，比較不會刺激而流淚。有位朋友每次切洋蔥都戴大太陽眼鏡，效果亦佳。

們都說師母好幸福，其中一道佳餚洋蔥蔬菜濃湯，至今留下深刻的印象，煮洋蔥濃湯竟然是採用整鍋的洋蔥切碎絲狀，用油以小火慢慢的煎炒，耐心的翻過來拌過去，一直到洋蔥成透明的金黃褐色，再添入高湯燉煮，起鍋之後再加入西洋芹菜、番茄丁、煎烤麵包屑粒、起司粉、胡椒鹽等等。濃稠香郁的口感，來自洋蔥的原汁原味，真材實料轉化洋蔥的辛辣味為甜美湯汁，真是順口！

洋蔥藥用

西洋人有一種說法，就

是睡不著覺的人，可將洋蔥切成輪狀，放在床邊，藉著它的另項功能，有鎮靜的效果，可促使安心入眠，我常想如果這方法真是行的通，那就是洋蔥迷的福音了！它的美妙必然勝過5號香水。對不喜歡的人來說，那可慘啦！像睡在餐廳或者說像躺在廚房的灰姑娘，且要忍受那揮之不去的刺鼻味異味！

在民間認為洋蔥的效能為發汗、祛痰、利尿、治肺病等等，且和大蒜、大蔥一樣具有殺菌作用。營養成分含大量的A、C，常吃有益於健康。