

洋蔥勇士 秘辛料理

今年屏東縣恆春、車城、枋山及高雄縣林園等洋蔥產地農會，組成國產洋蔥策略聯盟，攜手合作為國產洋蔥做宣傳促銷；並提供國產洋蔥宅配到府的服務。每箱5公斤重，以120元優惠的價格回饋消費者，只要打電話給上述產地農會或傳真訂購，即可收到新鮮的國產洋蔥。

洋蔥為國人熟悉且廣泛運用的蔬菜之一。在民國43年以前，台灣的洋蔥完全依賴進口，後經由引種及栽培試驗成功後，自45年起，除生產供國內消費，也外銷東南亞及日本市場，躍居台灣重要外銷新鮮蔬菜之一。國內洋蔥的栽培大部分集中在恆春半島，洋蔥的收益更為恆春地區農民的重要收入。農政單位協助農民品種改良和技術指導，以提升與進口洋蔥的競爭力。

洋蔥小檔案

(93年行政院農業委員會的統計資料)

- ◎ 高雄、屏東二縣的洋蔥產地，包含林園鄉、枋山鄉、車城鄉及恆春鎮等，種植面積約為606公頃，總產量約為38,128公噸。
- ◎ 洋蔥產地價格：大球：8.5-9.0元/公斤；中球：7.5-8.0元/公斤；小球：5.0元/公斤。
93年度的產地價格約較前一年度上漲25%
- ◎ 進口洋蔥與國產洋蔥之區別：
 1. 從表皮外觀來看，以最常見的橙褐色洋蔥為例，進口洋蔥顏色較深；國產洋蔥顏色較淺。
 2. 從球莖緊實度來區別，進口洋蔥因以長日照品系為主，生育期可長達6個月，蔥球較硬（較耐貯運）；國產洋蔥為短日照品系，生育期約為4個月，蔥球較富含水份而有彈性。
 3. 國產洋蔥纖維細緻、嗆辣有味，絕佳口感；進口洋蔥則纖維較粗硬，風味及適口性也略遜一籌。

洋蔥產期從12月開始採收，盛產期為隔年3-4月，因洋蔥屬耐儲藏性高的蔬菜，只要儲藏環境乾燥、溼度低，就能長時間保存，所以消費者在8-9月還能品嚐到新鮮味美的洋蔥。

洋蔥的品種除原有的黃色洋蔥外，另培育出紫色及白色的新品種。紫色洋蔥口感較脆，辛辣中帶有甜味，適合做洋蔥沙拉，風味極受好評。白色洋蔥甜而不辛辣，口感與蘿蔔絲相似，最適合炒蛋。不過因這兩個品種尚未大量栽培，因此想嚐鮮的民眾須在產期時先搶購，才有機會品嚐！在洋蔥盛產期間，屏東縣的恆春、車城、枋山等鄉鎮，到處可見洋蔥採收的田園景觀。

在選購洋蔥時，應以球體完整，沒有裂開或損傷，表皮完整光滑、沒有腐爛者為佳。而洋蔥刺鼻的味道最讓料理者困擾，其實只要在切洋蔥前，將洋蔥泡一下水，即可降低洋蔥對眼睛的刺激。

一、珍肝鮭魚拌洋蔥

材料

洋蔥1~2粒、海鱸魚肝、鮭魚表皮

佐料

魚露、醋、檸檬、蒜頭、醬油、糖

作法

1. 洋蔥切片，佐魚露、醋、檸檬及蒜頭，海鱸魚肝佐醬油及糖。
2. 鮭魚表皮稍微烤一下，切片。
3. 將鮭魚表皮拌上洋蔥及魚肝。



二、紅酒洋蔥野生蠔

材 料

洋蔥少許、生蠔一個、番茄半個

佐 料

紅酒、番茄醬、辣椒醬、檸檬汁、糖

作 法

1. 洋蔥浸紅酒稍微煮一下。
2. 番茄先切粒，生蠔再佐番茄醬、辣椒醬、檸檬汁、糖及番茄粒拌一下。
3. 將生蠔淋上洋蔥即可。



三、玉蔥起士焗津白

材 料

洋蔥半粒、櫻花蝦適量、白菜

佐 料

起士粉

作 法

1. 洋蔥切絲，與櫻花蝦以白菜包起來。
2. 灑上起士粉，以烤箱烘烤20分鐘即可。



四、創意生魚片（鮭魚、鮪魚、海鱺）

材 料

洋蔥一粒、新鮮魚肉、魚子醬

佐 料

鹽

作 法

1. 洋蔥切絲加鹽，拌過泡水。
2. 魚切片加洋蔥絲，捲起來加上魚子醬即可。



五、洋蔥野菜酥

材 料

洋蔥一粒、香菇一個、櫻花蝦、紅蘿蔔半個、香葉芹、麵粉

佐 料

醬油、味淋

作 法

1. 洋蔥、香菇及紅蘿蔔切絲
2. 將洋蔥絲、香菇絲、紅蘿蔔切絲、櫻花蝦及香葉芹以麵粉攪拌
3. 用麵粉拌過酥炸(油溫170°C)，起鍋將油瀝乾。

沾 醬

紫魚高湯、醬油、味淋

六、(紫)洋蔥浸紅葡萄酒

材 料

(紫)洋蔥1~2個、紅葡萄酒400-500毫升；喜歡甜的人可再加上一點蜂蜜

作 法

1. 將洋蔥洗淨、去掉表面茶(紫)色的外表皮、切成八等份的半月形。
2. 將洋蔥裝入玻璃瓶內、加上紅葡萄酒。(將剩下來的茶色的外皮也一起加下、效果會更好)。將玻璃瓶蓋好密閉、在陰涼的地方放置約二~八天。
3. 將玻璃瓶內的洋蔥片，用濾網過濾後，洋蔥、汁分開裝入瓶中放到冰箱中