

處處飄香話洋蔥

曾玉惠

一、洋蔥之營養成分

洋蔥學名 *Allium cepa* L.，屬蔥科，俗名蔥頭或玉蔥。洋蔥營養豐富，含鈣、磷、鐵及維生素A、B、C，其所含成分有幫助消化、增進食慾、調和神經及增加記憶力之功效，在醫學上也常用來治療失眠症狀、下痢及作為發汗劑。有研究指出，洋蔥所含成分中有一種類似口服降血糖之化合物，可刺激胰島素之合成及釋放，有降血糖之效果。

根據「現代醫療研究」Current Therapeutic Research 的報導，食用洋蔥可降低血壓及血膽固醇含量。每日食用洋蔥有養顏美容、預防便秘之效，洋蔥汁有殺菌、消炎及防腫作用，所以，洋蔥是天然的健康蔬菜。

洋蔥營養成分表（每100公克）

食品名稱		E. P. Or A. P.	熱 量 (大卡)	水 分 (公克)	蛋 白 質 (公克)	脂 質 (公克)	糖 類 (公克)	纖 維 (公克)	灰 質 (公克)	鈣 (毫克)	磷 (毫克)	鐵 (毫克)	維生素					廢 棄
中文 名稱	英文 名稱												A IU	B ₁ 毫克	B ₂ 毫克	Niacin 毫克	C 毫克	%
洋蔥	Onion	E. P.	25	92.5	0.9	0.4	5.0	0.5	0.3	31	34	0.3	10	0.02	0.02	0.2	15	
		A. P.	25	90.7	0.9	0.4	4.9	0.5	0.3	30	33	0.3	10	0.02	0.02	0.2	15	2

E. P.：可食部分之組成。A. P.：購買時形狀之組成。

二、洋蔥食用法

洋蔥具有強烈香氣，其特殊辛味為烯丙基二硫化物，烹煮後可使辛味消失變成甜味，利用洋蔥特殊鮮美的甜味，可將洋蔥用於烹調上，煎、煮、炒、炸、紅燒、燜、燴、滷及涼拌等，當主菜或當配料皆適宜。不過切洋蔥時為了避免「涕泗縱流」，可先將洋蔥冰涼或泡冰水降溫後再切，即可切的得心應手。

