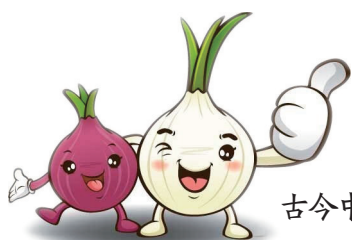


洋葱，又叫球葱、圆葱、玉葱、葱头、荷兰葱，被誉为“蔬菜皇后”，有5000多年的历史。18世纪的《岭南杂记》上记载，洋葱先由欧洲引种澳门，后再引种广东。



## 泼辣又美味的菜中皇后——洋葱



### 古今中外都十分推崇洋葱

古代中医认为，洋葱味甘、微辛、性温，入肝、脾、胃、肺经，具有润肠、理气和胃、健脾进食、发散风寒、温中通阳、消化化肉、提神健体、散瘀解毒的功效。主治外感风寒无汗、鼻塞、食积纳呆、宿食不消、痢疾等症。

近代医学也发现，洋葱具有消炎抑菌、利尿止泻、降血糖、降血脂、降胆固醇、降血压等多重作用。它是医学界所知道的唯一含前列腺素的植物，能保护前列腺。洋葱还含有一种名叫槲皮素的物质，能抑制致癌细胞活性，阻止癌细胞生长。

在美国独立战争进入高潮期间，格兰特将军给后方总部寄去一封紧急信件，信上说：“没有洋葱，我无法调遣我的部队。”翌日，满载洋葱的3列火车就开往前线。格兰特将军相信，洋葱可以预防痢疾和其他疾病。

### 常吃洋葱有五大好处

洋葱的辛辣味道让很多人接受不了，但英国《每日邮报》载文刊出“洋葱的5大保健作用”。

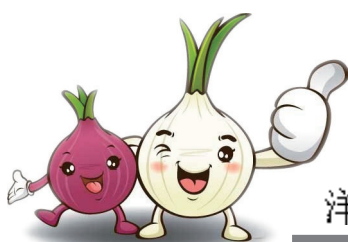
**护心。**研究发现，洋葱中的硫化物具有抗血栓功效，有助于防止不必要的小血小板凝集。研究还发现，洋葱中的硫化物还可以降低胆固醇和甘油三酯水平，改善红血球细胞膜功能。洋葱还富含抗氧化剂类黄酮，平时常吃有助于预防心脏病发作。

**增加骨密度。**吃洋葱有助于增强骨密度，对骨密度降低的绝经女性尤其重要。另有研究表明，绝经妇女每天吃洋葱可降低髋骨骨折危险。洋葱中富含的硫化物还对人体结缔组织的形成具有十分重要的作用。

**抗炎。**洋葱具有重要的抗炎作用。洋葱中独特的硫化物分子可以抑制巨噬细胞的活力。里面的抗氧化物质对人体抗击炎症起到重要作用。这些抗氧化物质可防止体内脂肪酸氧化。氧化脂肪酸水平越低，体内产生的炎症分子就越少，控制炎症的能力就越强。

**防癌。**适当食用洋葱可降低肠癌、喉癌和卵巢癌等多种癌症风险。

**降糖抗菌。**常吃洋葱还可以改善血糖水平，防止细菌感染。除了硫化物之外，洋葱中的黄酮类物质槲皮素还具有抗菌功效。



### 洋葱的实用技巧

#### 吃洋葱前必知九件事

**春夏肉厚，秋冬更辣。**在春夏两季，我们能买到新鲜的洋葱，这种洋葱最外层的皮更薄，而肉质更厚，水分更多，同时辣味也小一些。而在较冷时候的洋葱大多是经过储存的，它们的辣味更刺激，皮更厚，水分少一些。

**要在暗处储存。**买洋葱的时候，要买那种在手里掂起来很沉，表皮干燥、紧实，没有擦伤，也闻不到味道的（因为洋葱在被擦伤或划伤的时候会释放出气味）。买回来的洋葱要放在低温、干燥、黑暗且通风良好的地方。千万不要把洋葱放在塑料袋里——这样本来耐放的洋葱很快会腐烂。

**紫皮洋葱辣，白皮洋葱甜。**常见的洋葱分为紫皮和白皮两种。白皮洋葱肉质柔嫩，水分和甜度皆高，长时间烹煮后有黄金般的色泽及丰富甜味，比较适合鲜食、烘烤或炖煮；紫皮洋葱肉质微红，辛辣味强，适合炒或做生菜沙拉。紫皮洋葱营养更高一些。

**炒焦一点，风味更浓。**洋葱能给菜肴带来微甜为主的浓郁口感和漂亮的焦糖色。要达到这个效果，慢火加热是重要的秘诀。具体做法是：锅里倒一点油，放入切好的洋葱，用小火加热使洋葱缓慢充分地释放出糖分，偶尔翻炒一下可避免粘锅，盖上锅盖能保持温度和湿度。

**生洋葱带出清凉感。**生洋葱味道有些冲，但正是这些味儿冲的物质具有抗癌等优秀的保健功能。如果想更多地从洋葱中获得健康，生吃或拌沙拉是最好的办法。在吃牛羊肉等味重油腻的食物时，搭配生洋葱，能起到解腻的作用，带出清新的薄荷感。

**沙拉去掉“洋葱口臭”。**洋葱中的硫化物是有益的保健成分，但是却也有恼人的一面——会让人嘴里一直有洋葱味儿的“口臭”。这个时候刷牙也不一定有效，不妨试试吃沙拉吧，因为生的蔬菜水果中的酶类能中和硫化物，去除口臭。

**什么时候用洋葱粉。**除了胡椒粉、姜粉，超市的货架上也出现了洋葱粉。不过，这种洋葱粉的用途很有限——它没有鲜洋葱的浓郁风味和甜味。但是在不愿意吃洋葱的时候可以用到，比如油炸挂糊、做蘸水调料、烤饼干等。

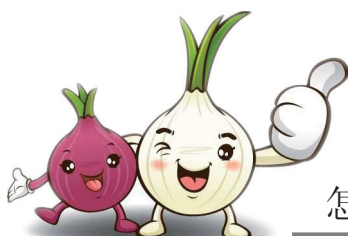
**洋葱还有这些亲戚。**比如大葱，许多厨师只用大葱白色和浅绿色的部分，它的辣味比洋葱淡，煮熟后味道更加柔和。细香葱，在摊蛋饼、做汤的时候放一点，能带出一点洋葱味，并有鲜香味。大蒜，比洋葱的水分低，糖分更高。它们在风味和保健价值上和洋葱都有相似之处。

**醋泡洋葱不长老年斑。**研究证明，多吃蔬菜和水果能有效减少老年斑的出现，尤其以常吃洋葱效果最好。洋葱中含有硫质和大量维生素等营养成分，能消除体内废物，使体内器官氧化衰老速度减慢。老年人最好每周吃2—3次洋葱。洋葱生吃效果最好，适量加点醋，效果还会增强。具体做法是：新鲜洋葱1个，切丝，浸泡在凉开水中20分钟，沥干水后，把洋葱丝放入盘内，倒入醋，陈醋、水果醋均可，至完全没过洋葱丝，搅拌，食用即可。

#### 这样吃洋葱效果最好

洋葱切开后长时间放置，会降低其中的有益成分。而烹饪时，加热超过10分钟，会导致洋葱营养保健价值大幅降低。

因此洋葱最好的进食方式是生食，能发挥出有机硫化物的健康功效。



### 怎么切洋葱防流泪

- 1、把切菜刀在冷水中浸一会儿，再切时就不会因受挥发物质刺激而流泪了；
- 2、将洋葱对半切开，先泡一下凉水再切；
- 3、放微波炉稍微叮一下，皮好去，切起来也不流泪；
- 4、将洋葱浸入热水中3分钟后，再切；
- 5、戴着冰镜切洋葱；
- 6、切洋葱时在砧板旁点支蜡烛可以减少洋葱的刺激气味。