

洋蔥



性：溫 味：辛

歸經：肺、肝

功能與營養：洋蔥在西方被譽為菜中皇后，含豐富的纖維素及多種抗氧化元素(槲皮素、大蒜素等)。洋蔥含有寡糖，是益生菌的食物來源。多食用洋蔥，有助腸道健康，減少罹患慢性疾病的風險。

洋蔥可以多種手法烹調，生吃及熟吃均可。生吃多以沙拉涼拌，能通氣除濕、降血脂；熟吃多以燉湯或配以肉類煮食，可溫中散寒、強筋骨。

與之前*介紹過的洋蔥頭*不同，洋蔥頭生吃味道較為苦澀，而洋蔥生吃味道是辛辣，煮熟後味道則甜美可口。洋蔥頭是整個洋蔥最具營養價值的部份，最能吸收其營養的吃法是整個洋蔥吃掉。

😊 **注意事項：**眼疾或皮膚病人士食用前可諮詢醫生或營養師意見。

