

# 洋蔥



(Onion)

又名蔥頭或玉蔥，學名 *Allium cepa* L.，屬蔥科，具有強烈香氣。鱗莖大，為球型或扁球型，外包赤紅色皮膜，具耐儲藏之特性。

洋蔥具有一特殊辛味，為烯丙基二硫化合物(Allyl-propyl disulfide)，屬揮發性，煮後失去辛味變成甜味，不但是世界性的蔬菜，也是調味良品，生菜沙拉、漢堡若少了生洋蔥，則失去風味。

據研究指出，洋蔥中有一種類似口服降血糖的化合物，可以刺激胰島素之合成及釋放，達到降血糖的效果。其亦含有一種和人體腎臟分泌相似之激素，所以有降低血壓的作用。洋蔥也和韭菜、蔥、蒜等蔥屬蔬菜一樣都含有抗癌的化學成分。另有促進消化、增進食慾、調和神經、增進記憶等功效，在醫學上常用來治療失眠症和下痢，也做為發汗劑。

切洋蔥時有些人會淚水直流，可先將洋蔥泡在水中10分鐘左右或冰涼後，再拿出來切，就可減少這種現象了。

