

洋蔥盛產期 農糧署籲食在地享當季

【記者冀敏／南投報導】

2014 年 04 月 11 日 21:23



▲值洋蔥盛產農糧署籲嘗鮮趁早

又是省產洋蔥盛產期，農糧署籲請國人多多享用，並提供食譜讓婆婆媽媽學做犒賞家人。不但可增進蔥農收益又能促進大家健康。

農糧署為推廣國產洋蔥多元化利用，特於 11 日邀請營養師、產地農會與農會家政班示範介紹多道洋蔥料理與加工產品，希望大家食在地享當季，多多享用安鮮洋蔥美食。黃美華副署長也親自示範和風洋蔥沙拉做法，另外，彰化縣伸港鄉農會家政班成員料理焗烤洋蔥海鮮盅、洋蔥濃湯、洋蔥鳳耳等多道美味佳餚，教導消費者簡單動手做。

黃美華副署長表示，每年三月開始一直到六月是省產洋蔥進入盛產期，目前年產量僅約六萬多公噸，栽培面積均集中在高屏地區。由於產量不敷消費者約 11 萬多公噸需求，因此多於九月間就要採進口因應。

她指出，雖然省產洋蔥產量不多，品質十分優質。尤其，今年洋蔥經過冬天低溫與當地特有落山風的洗禮，品質格外優良，水分含量較往年低，民眾買回放在常溫下可貯藏 1 至 2 個月以上，可慢慢享用。

黃副署長說，省產洋蔥辛辣度低，質地細緻，無論鮮度或口感都較進口洋蔥佳。尤其洋蔥經加熱烹煮後，營養成分中的醣類轉化成葡萄糖與蔗糖，味道更顯甘甜，適合炒、煮、燴、入湯等各種料理方式。

中國醫學大學營養師吳素珍表示，洋蔥營養價值高，富含多種硫化物及類黃酮、斛皮素，可增強人體免疫力，尤其對喜愛高油脂民眾而言，它對降低體內血糖與血脂及改善心血管症狀等有很大助益，另外也含有豐富膳食纖維、維生素 A 及 C 以及中和人體酸鹼之鉀、鈣、鐵等，對嗜喝咖啡的上班族及熟齡女性可藉由食用洋蔥來補充鈣質。

目前，經由農糧署輔導屏東枋山地區、車城地區及恆春鎮農會等農民團體利用冷藏分批供應市場，延長國產洋蔥消費期，近年來產地農會也利用在地鮮採洋蔥，積極研發多樣化產品，包括洋蔥脆片、洋蔥蛋捲、洋蔥泡菜及洋蔥紅酒等加工產品，創造產業競爭力。