



## 烹調料理，請多利用**洋葱**！

會玉惠

我在農村從事家政推廣工作時，經常有家政班員問我：為何她們製作的炒飯（或炒麵、炒米粉、炒河粉等）總不如餐廳師傅炒的那麼香？還有，日本料理店的味噌湯、鍋燒大麵，為何有一股特有的香甜味道？既不是來自味精，更非是調味用的糖。

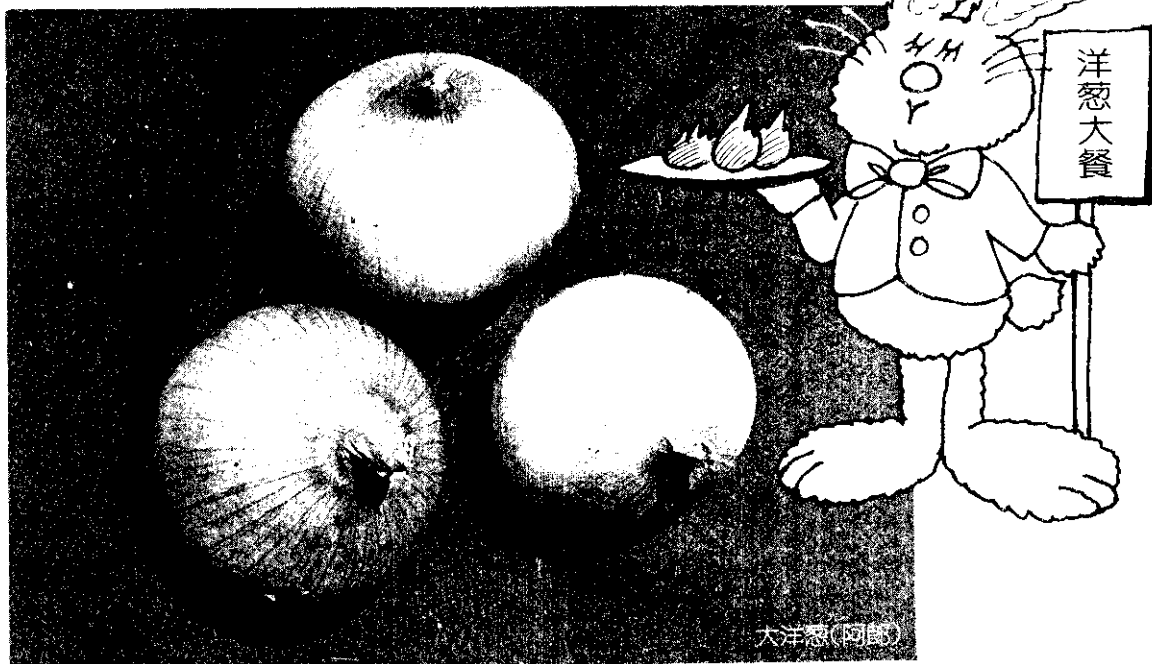
### 洋葱爆香炒飯香

其實，秘訣在於餐廳師傅善用洋葱罷了。炒飯時，先用洋葱爆香，再加肉絲或其他材料拌炒，最後投入白米飯及調味料炒勻，這是最基本的公式。但需

注意，用來爆香的洋葱量不宜過多，適可而止，過量也會影響整道菜的味道或質地，尤其對無法接受洋葱特殊氣味（或質地）者，會導致對該道菜的抗拒，因而得到反效果。

### 煮爛作湯味鮮美

使用於製作湯類時，須與熬湯用的其他作料同煮



大洋葱(阿蘭)



煎洋葱淋餅(阿娥)

至熟爛，熬的愈爛湯愈鮮、愈香甜。例如煮味噌湯時，先將洋葱（切絲或切丁）與柴魚、小魚干、海帶同煮至洋葱透明熟爛，再加入豆腐、油豆腐及調好水的味噌同煮開，食用前加蔥花即可。熬煮鍋燒麵的湯亦同，將柴魚、小魚干、海帶、洋葱的量增多，因而使高濃度的湯有其獨特顏色與味道。

### 名菜少不了加洋葱

用於製作葷菜或素菜類時，凡是加有咖哩粉或茄汁者，必離不開用洋葱爆香（如咖哩雞、茄汁魚片），如不知將洋葱爆香，總會覺得似乎少了某一種令人垂涎三尺的香味。昔日筵席上的一道名菜「五柳枝」（閩南語發音），淋於魚身上的作料必參有洋葱絲，而目前盛行於市面的快速餐——鐵板燒，淋於肉排上的醬汁，也有不少の洋葱末。（不仔細觀察還看不出來呢！）炒花枝更不用說了，沒洋葱拌炒，簡直就不是「炒花枝」，實在不好吃。

紅燒牛肉、羊肉、鴨肉，加幾粒洋葱同煮，也會有意想不到的美味，香醇的葱香，加上鮮美的肉味，真是一道宴客佳餚。

外國人生吃洋葱（如夾麵包、做沙拉）很普遍，國人則不太能接受，倒是西式炸洋葱與濃湯中的洋葱有逐漸被接受的趨勢。而牛肉（豬肉）漢堡中所加的洋葱，很少被排斥。

製作麵食點心却是相當可行：做葱油餅時以洋葱末代替蔥花，成品極香又吃不出有洋葱成分。炸丸子更少不了洋葱丁呢！

我曾試驗製作「洋葱淋餅」，經數十人品嚐，認為成品的被接受性相當大，連對洋葱敬而遠之者也能完全接納。茲將食譜介紹於後，以供參考：

### 洋葱淋餅真好吃

材料：①麵粉2杯，洋葱4兩，奶粉2湯匙，雞蛋3個，油6湯匙。

②鹽1茶匙，胡椒粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙，糖 $\frac{1}{2}$ 湯匙，清水1杯。

作法：

1.洋葱切細丁。（越細越好）

2.麵粉加奶粉拌後過篩。雞蛋打散。

3.鹽、胡椒粉與糖加一杯水溶勻。

4.將過篩的麵粉置於中盆，邊淋入打散的蛋液邊攪拌，待蛋液淋完後再慢慢加(3)項的水，直到水全部淋完再加一湯匙油（沙拉油、紅花子油等）拌勻成光滑麵糊，最後投入洋葱攪拌數下即可。

5.平底鍋燒熱加 $2\frac{1}{2}$ 湯匙的油，倒入一半麵糊，轉動平底鍋，使成一大張圓餅，煎至兩面呈黃色即可。（一份材料可煎兩張圓餅。）

營養成分：醣分141.5克、蛋白質44克、脂質110克，熱量1,732卡。

洋葱妙用的確不少親愛的家庭主婦們，上市場時可別忘了買幾個洋葱回家好好的露一手！



青春玉女(陳鎮山)

# 健康蔬菜食譜

## 蘿蔔嬰佳味冷盤

林妙娟

以蘿蔔種子培育，約7天採收幼苗生食。可拌生魚片食用，可做冷盤、羹湯、春捲、春餅、壽司最佳配料，可夾在三明治或漢堡中食用，單獨沾食調味料、沙拉滋味佳美。

材料：蘿蔔嬰4兩、紅燒肉6兩、滷蛋6個、香腸3節（或滷豬肚、海蜆皮、火腿、滷豬肝、烏魚子）

做法：將各種材料切片、擺置於盤上，蘿蔔嬰間置於其間或擺置中間亦可。



## 金粒拌麒麟

（蕨菜）

俗稱蕨貓，採取嫩苗食用。烹調前先浸水或以滾水殺菁去其澀味。可炒、裹麵糊軟炸，可加工成菜乾或醃漬物。

材料：蕨菜1斤、去皮碎花生仁（

熟）半杯、蒜泥1湯匙、鹽1茶匙、醬油2茶匙、油5湯匙。

做法：(1)蕨菜切段先殺菁處理過。(2)起油鍋入蒜泥爆香，下蕨菜、調味料拌炒幾下，起鍋前加碎花生仁拌勻即可。



棉子粕

三要素  
最均勻  
有機質肥料

讚

改良土壤  
肥効長久

含有成分：

氮 4.5-5.5%

磷 2.5-3.0%

鉀 1.5-2.0%

有機物 87%

適應作物：

蘋果、梨、葡萄、柑桔、菸草、茶葉、枇杷、蘆筍、番石榴、蓮霧、木瓜、草莓、甘蔗、番茄、蔬菜、豆類、花卉、盆栽。

頂新製油實業股份有限公司

榮譽出品

彰化縣永靖鄉永靖街60號

(048) 221166 (代表)

台北電話 (02) 5613909

5813907