



健康小貼士 洋蔥

Alice Leong

因洋蔥具有強烈的刺激性氣味和味道，小孩子一般不太喜歡，一些家庭主婦甚至對其頗為厭惡，因為切洋蔥時會產生一種揮發性油，導致人流眼淚。儘管如此，洋蔥還是無數中西方食譜的主要配料。

洋蔥是一種健康食物，可作為沙律配料或者配菜使用。洋蔥還有多種用途，可以用不同方式烹煮和使用；生洋蔥可殺死空氣中傳播的疾病，蒸熟後的洋蔥汁可以治療傷風感冒，用洋蔥泡過的酒還可以作為一種健康飲料。

洋蔥的好處：

1. 洋蔥含有植物素，可以激活我們身體內的維生素C的效果，有助於提高免疫力。
2. 洋蔥含有鉻，有助於調節血糖。
3. 洋蔥可以刺激有益膽固醇的產生，從而保護心臟。
4. 洋蔥內的槲皮素，可以預防癌症。
5. 洋蔥汁可以有效緩解疼痛和燒灼感。
6. 每天食用洋蔥有助提高骨質密度。

選擇和儲存：

- 洋蔥應選擇皮薄、乾燥、有光澤、頸部沒有缺口的，並且具有很少或者沒有氣味的。
- 洋蔥應儲存在涼爽、乾燥、陰暗的地方，除非是綠洋蔥（大蔥），否則不要冷藏。洋蔥需放在有排孔的吊籃或者碗裡，保持其下方空氣流通。同時，可以使用一條打結的連襪褲將其分開，這樣可以讓其正常呼吸，水分迅速蒸發，保存更久。洋蔥應該與馬鈴薯分開存放，因為馬鈴薯會吸收其水分，使其很容易變質。

洋蔥做法小貼士：

為了避免流眼淚，可以在自來水龍頭下切洋蔥，或者切之前將其冷凍一個小時。切完後要去掉手上的洋蔥味，可用檸檬汁或者醋擦拭。

據說洋蔥泡在紅酒內可以幫助治療慢性疾病，在此提供一個建議處方：

材料：

- 洋蔥2個
- 紅酒500毫升

準備：

- 洋蔥洗淨去皮。
- 每個洋蔥均分為8等份。
- 將切好的洋蔥放入廣口瓶裏。
- 倒入紅酒將其淹沒浸泡。
- 將廣口瓶密封，在陰涼處儲存7至8天。
- 將紅酒和洋蔥取出分別放在不同的容器中，放入冰箱冷藏。

飲用方式：

- 每日飲一杯50毫升紅酒，一日一次或兩次（老年人喝20毫升），同時食用泡過酒的洋蔥片，效果更佳。
- 不適宜飲酒者，可在酒中加入等量水，煮沸5分鐘，然後冷卻飲用。
- 喜歡甜飲料者，可在其中加少量蜂蜜。



Dicas de saúde Cebolas

Devido ao seu forte odor e sabor, as cebolas não são do agrado das crianças. Quando precisam de picar cebola, algumas donas de casa também se aborrecem, porque o óleo volátil libertado provoca o lacrimejar dos olhos. No entanto, as cebolas são um ingrediente importante em inúmeras receitas, tanto nos pratos chineses quanto nos ocidentais.

As cebolas são uma espécie de alimento saudável que pode ser servido como um ingrediente de saladas ou de pratos principais. Este tipo de legume é versátil no uso, podendo ser utilizado em bruto para curar doenças transmitidas através do ar, preparado e servido em estilos diferentes: cozido no vapor para curar constipações ou, quando em conserva com vinho tinto, servido como uma bebida saudável.

Os benefícios das cebolas:

1. Os fitoquímicos presentes nas cebolas activam o efeito da Vitamina C no nosso corpo, o que poderá ajudar a melhorar a imunidade.
2. As cebolas contêm cromo. Isso ajuda a ajustar o açúcar no sangue.
3. As cebolas aumentam a produção do bom colesterol, protegendo assim o coração.
4. A quercetina em cebolas previne o cancro.
5. O sumo de cebola pode aliviar a dor e a sensação de ardor.
6. O consumo diário de cebola ajuda a aumentar a densidade óssea.

Escolha e armazenamento:

- Escolha cebolas com casca seca, brilhante e fina, sem abertura na casca e com pouco ou nenhum cheiro.
- As cebolas devem ser armazenadas em local fresco, seco e escuro. Não devem ser congeladas, excepto as cebolas verdes. Coloque-as numa cesta de suspensão perfurada ou tigela, de modo a permitir que o ar circule por baixo. Pode-se usar um par de meia-calça para manter as cebolas com nós entre elas. Isso permite que as cebolas respirem adequadamente e a humidade evapore mais rapidamente, resultando numa melhor conservação. Todas as cebolas devem ser mantidas afastadas das batatas, uma vez que essas irão absorver a sua humidade, fazendo com que se estraguem facilmente.

Dicas para preparar cebolas:

- Para evitar as lágrimas, deve cortar as cebolas debaixo de água corrente ou colocá-las no congelador durante uma hora, antes de as cortar. Para remover o cheiro da cebola das suas mãos, deve esfregá-las com sumo de limão ou vinagre.
- Diz-se que as cebolas embebidas em vinho tinto poderão ajudar a curar doenças crónicas. Aqui está uma receita:

Ingredientes:

- 2 cebolas
- Vinho tinto 500 ml

Preparação:

- Lave e retire a pele às cebolas.
- Corte cada cebola em 8 partes iguais.
- Coloque as cebolas cortadas num jarro.
- Cubra as cebolas com vinho tinto.
- Sele o jarro e armazene-o em local fresco durante 7 ou 8 dias.
- Coloque o vinho e as cebolas, separadamente, em recipientes diferentes, e congele-os.

Formas de beber:

- Beba um copo deste vinho (50 ml ou 20 ml para pessoas idosas), uma ou duas vezes por dia. Pode comer as fatias de cebola embebidas no vinho para um melhor efeito.
- Se não puder beber álcool, poderá adicionar a mesma quantidade de água no vinho e fervê-lo durante 5 minutos. Posteriormente, deixe esse preparado arrefecer e poderá, então, consumi-lo.
- Se gostar de bebidas doces, poderá adicionar uma pequena quantidade de mel.



Health Tips Onions

Kids dislike onions because of their strong odour and taste; some housewives feel annoyed at them because, when chopped, they produce a volatile oil that makes the eyes water. However, onions are a major ingredient in countless recipes in both Chinese and Western cuisines.

Onions are a kind of healthy food which can be served as a salad ingredient or a side dish. They are versatile in usage. They can be used raw to kill the air-borne diseases, cooked and served in different styles, steamed to get the juice to cure colds or soaked in wine to serve as a healthy drink.

The benefits of onions:

1. The phytochemicals in onions activate the effect of Vitamin C on our body, which helps to improve immunity.
2. Onions contain chromium. This helps to regulate blood sugar.
3. Onions increase the production of good cholesterol, thus protecting the heart.
4. Quercetin in onions prevents cancer.
5. Onion juice can relieve pain and a burning sensation.
6. Daily consumption of onions helps to increase bone density.

Choosing and storing:

- Choose onions that are dry, shiny, and with thin skins, without an opening at the neck and with little or no scent.
- Onions should be stored in a cool, dry and dark place. Do not refrigerate them, except for the green onions. Place them in a perforated hanging basket or bowl which allows air to circulate underneath. You may use a pair of pantyhose to keep the onions with knots between them. This allows the onions to breathe properly and the moisture to evaporate faster, hence a longer life span. All onions should be kept away from potatoes as they will absorb their moisture, causing them to spoil easily.

Tips for preparing onions:

- To avoid tears, you may cut the onions under a running tap or chill them for an hour before cutting. To remove the onion odour from your hands, you may rub them with lemon juice or vinegar.
- It is said that onions soaked in red wine help cure chronic diseases. Here is a suggested recipe:

Ingredients:

- 2 Onions
- Red wine - 500 ml

Preparation:

- Wash and remove the skins of the onions.
- Cut each onion into 8 equal parts.
- Put the cut onions into a jar.
- Cover the onions with red wine.
- Seal the jar and store it in a cool place for 7 or 8 days.
- Put the wine and onions separately into different containers, and refrigerate them.

Ways of drinking:

- Drink one 50ml glass of wine once or twice daily (or 20 ml for elderly people)
You may even eat the onion slices soaked with the wine for a better effect.
- If you can't drink alcohol, add the same amount of water to the wine, boil it for 5 minutes, then cool and drink it.
- If you like sweet drinks, you may add a small amount of honey.