

洋蔥

3 準備和烹調秘訣

- 洋蔥可以切片、切絲或切碎，具體取決於用途或食譜。
- 口感不錯的生洋蔥包括紅洋蔥、白洋蔥或甜洋蔥。這些都非常適合三明治、沙拉或蘸醬。
- 黃洋蔥和小洋蔥最適合烘烤、燉或烹調。

2 購買與存放

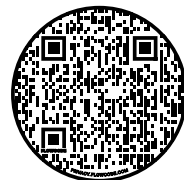
- 挑選球體堅實、乾燥、表皮完整且頂部沒萌芽的洋蔥。不應該有任何深色斑點或柔軟的地方。
- 存放在陰涼乾燥的地方。請勿將未切的洋蔥存放在密封容器、袋子或冰箱中。

1 營養成分

- 洋蔥中含有一種稱為類黃酮的抗氧化劑，有助於抵抗對細胞的損害。

立即體驗！

掃描二維碼瞭解更多資訊。
(將二維碼插入到連結樹)



美國農業部 (USDA) 是均等機會提供者和僱主。本資料由 USDA 的補充營養援助計畫 (SNAP) 資助。如需瞭解有關 SNAP 的更多資訊以及如何申請，請致電 832-369-9390。