

# 提示与品种: 洋葱



## 购买

寻找没有软斑点且表皮完全覆盖的坚硬洋葱。



## 储存

不要冷藏。鳞茎洋葱在凉爽，干燥，通风的环境中可持续数月。



## 准备

修剪洋葱和根的顶部，除去尽可能多的污垢越好。

## 常见品种



**White:** 非常适合烤，炒和炸。

如果您觉得缺少风味，他们会适合几乎所有菜肴。他们有刺鼻的味道，略带甜味。

*\*kitchn.com*



**Red:** 经常食用生，烤或轻度煮熟的食物。与其他洋葱相比，它们含有大量的类黄酮和纤维。它们在任何沙拉或菜肴的绝佳添加。

*\*treasuredtips.com*



**Shallots:** 可以生食或煮熟食用。它们含有大量的钾，维生素C，钙，铁和纤维。它们与西红柿，蘑菇，大蒜和青豆搭配得很好。

*\*healthline.com*

*\*precisionnutrition*



**Green (Scallions):** 非常适合用于生沙拉，装饰物，炖菜和油条。它们富含抗氧化剂和纤维。

*\*garlicdelight*

*\*nutrition-and-you.com*

## 芒果莎莎

配料 (5-6人份)

2大成熟的芒果

1个小黄瓜

1/4杯切碎的香菜

1/4杯切碎的葱

2个酸橙汁

1个中等大小的墨西哥胡椒

一小撮辣椒

1/2茶匙盐

可选配料:

1个中甜椒

工序:

1. 将芒果去皮。从坑里切芒果肉。
2. 纵向将黄瓜切成两半。去除种子。
3. 切芒果，黄瓜和甜椒（如果使用）。将葱切碎。
4. 将墨西哥胡椒切成两半。除去茎，种子和骰子。
5. 冲洗并切碎香菜。
6. 将酸橙切成两半。将每一半的汁液挤入一个中等大小的碗中。丢弃种子。
7. 充分混合所有成分。
8. 可能的话，盖上盖子并冷藏至少一小时，然后再食用。

## 你知道吗?

- 有27种不同类型的洋葱。
- 洋葱中的硫酸会让您哭泣。
- 洋葱是97%的水。
- 它们的热量低，钙和维生素C含量高。

*\*pbs.org*

*\*scienceforkids*

*\*healthline.com*

## 提示与技巧:

- 不要放在土豆附近。
- 将切好的洋葱用塑料包起来并冷藏。
- 您可以通过吃香菜来摆脱“洋葱味”。
- 咀嚼口香糖，在切菜板上放白醋，或在切开之前浸泡洋葱，以防止哭泣。

*\*onions-usa.org*

*\*spendwithpennies.com*

*\*healthline.com*

Thank you to our  
translation partner

亚协为您服务

[www.qarinyc.org](http://www.qarinyc.org)

**QARI**  
SINCE 1981