



洋葱那点儿事

撰文

刘海明 夏晓飞

常常听到喜欢吃洋葱的朋友表达出对洋葱又爱又恨的感情：爱的是它鲜美爽脆的口感，恨的是切开它时哗哗留下的眼泪。那么，为什么会出现这种情况呢？让我们一起来认识认识洋葱吧。

洋葱概述

洋葱是一种较为常见的植物性食材，在我们身边的菜市场、餐桌上均能见到它。它的叶子为绿色管状的，叶子的表面有一层蜡质。叶鞘肥厚，像鳞片状，密集分布在短缩的茎的周围，形成了植物学上一种特殊的结构——鳞茎，也

就是我们常说的洋葱头。洋葱，是百合科的一种植物，它的花是伞状花序，花序中的小花是白色的，结的果子是蒴果。

从植物分类的角度来说，洋葱属于百合科葱属二年生的植物，拉丁名为 *Allium cepa* L.。根据鳞茎形成特性可分为：1. 普通洋葱(*A. cepa* L.)，按鳞茎皮色又分为红皮洋葱、黄皮洋葱、白皮洋葱；按鳞茎形成对日照长度的要求可分为长日、中日和短日生态型。2. 分蘖洋葱(*A. cepa* L. var. *multiplcans* Bailey sym. var. *Agrogatum* Don)，俗称毛葱。3. 顶球洋葱(*A. cepa* L. var. *viviparum* Metz.)。其中分蘖洋葱和顶球洋葱均是普通洋葱



左上：红皮洋葱 左下：黄皮洋葱 右：洋葱带花的植株 摄影 / 马炜梁

的变种。分蘖洋葱每一个个体能发生多个乃至10多个鳞茎，这些鳞茎大小不一，抗寒性强，耐储存，鳞茎品质较差，用分蘖小鳞茎进行繁殖。而顶球洋葱，也叫埃及洋葱，最典型的特征就是通常不开花，而是在花茎上形成7~18个气生鳞茎，也就是“头顶”上长洋葱，形状很独特，以这种方式进行繁殖，鳞茎的体积不膨大，抗寒性极强。

洋葱的世界种植和消费

洋葱是世界上消费量最大的蔬菜类产品之一。据统计，在全球范围内，洋葱的年产量

超过8000万吨，而种植面积在各类蔬菜中排名第一。根据联合国的统计数据，全球至少有175个国家出产洋葱，其中有8个主要的洋葱生产国，分别是中国、印度、美国、伊朗、俄罗斯、土耳其、埃及和巴基斯坦。这8个国家的洋葱产量达到了世界洋葱总产量的65%以上。而在我国，洋葱的主要产地在吉林、黑龙江、内蒙古、甘肃、山东、四川以及云南等地区，并已经形成了规模化种植。这些地区的洋葱总产量占到了国内洋葱总产量的75%左右。

就洋葱的消费而言，全世界人均洋葱消费量



上：油炸洋葱圈
中：瑞士洋葱纪念币
下：瑞士洋葱节上用洋葱制作的工艺品

最大的国家是利比亚，平均每年每人消费洋葱约30公斤。

洋葱在国际上大受欢迎

洋葱在国际范围内受到追捧，世界各地也产生了许多具有各自特色的以洋葱为主材或者配菜的美味佳肴。比如，在俄罗斯和波兰等东欧国家较为常见的罗宋汤中，就有洋葱的身影。在许多经典食品如牛排、汉堡、比萨中，会搭配一些洋葱丝来解腻。当然也有以洋葱作为主材的

食品，比如洋葱圈，深受小朋友们的喜欢。其他的比如法式洋葱汤、日式咖喱、鸡蛋洋葱煎等，也少不了洋葱的身影。在饮食方面更加多元化的中国，洋葱的运用更加多样，也更加脑洞大开，比如，洋葱牛里脊、洋葱花秋、金沙荷花、土豆洋葱圈、洋葱南瓜羹、炸洋葱碎、洋葱五花肉饺子、洋葱红酒、洋葱拌凉菜等。

洋葱生吃的时候有特殊的口感，所以经常出现在沙拉、调味品中。另外，洋葱的辣味在与肉类和海鲜搭配的时候，能够起到提味增香的作用，因此经常用在制作调味的酱料中，比如墨西

胡葱，18世纪《中国药用本草绘本》彩绘本插图
供图/佚名 FOTOE



哥“莎莎酱”、泰国“洋葱辣椒鱼露”、秘鲁“生腌海鲜”等。

还有的国家，比如瑞士，每年十一月的第四个周一，确定为“洋葱节”。节日期间，人们除了可以品尝各种洋葱制作的菜品外，还会将各种颜色和形状的洋葱编织成串用作装饰。甚至在2011年，瑞士还发行了一枚以洋葱为主体的纪念币。

除了食用之外，古人还曾赋予洋葱以特殊的使命。比如古埃及人认为，洋葱的本体形状为圆形，能够一层一层地剥开，与宇宙的同心圆概念相似，所以被视作是永恒与永生的象征。因此，在古埃及，洋葱曾被作为木乃伊制作的原料而使用。根据考古学研究，在公元前1160年，埃及新王国时期第二十王朝的第三任法老拉美西斯四世去世时，洋葱就作为陪葬品被放在法老的眼窝上。

为什么洋葱大受欢迎

中国元代的忽思慧在《饮食正要》中记载，洋葱能够“温中，消谷，下气，杀虫”。也

就是说，洋葱能够协助调理脾胃，有助于消化，同时能够帮助逆气之人下气，并具有杀虫的功效。所以中国人经常将洋葱作为配菜使用，尤其是跟肉食类搭配。印度早在公元前六世纪就已经发现，洋葱可以利尿，有助于消化，并有益于心脏、眼睛和关节。古希腊医生指出了洋葱的一些医药用途，并用食用洋葱来调整运动员的血液平衡。在比赛之前，运动员会喝洋葱汁，并在身体上擦洋葱。古罗马的观察家普林尼在庞贝观察到，洋葱具有很广泛的药用价值，并把洋葱的诱导睡眠、治愈口腔溃疡、治疗狗咬伤、缓解牙疼和腰疼、消除痢疾的功效进行了分类。这些特征使洋葱迅速进入几个古代文明的生活之中。现代研究认为，洋葱能够帮助降血压、降血脂、防止血管硬化。同时，洋葱有祛痰、利尿、健胃润肠、解毒杀虫等功效，可以治愈食欲不振、大便不畅、痢疾、肠炎、虫积腹痛、创伤溃疡等病症。此外，含有的前列腺素A具有明显的降血压、降血脂等效果；含有的硒元素能够使人体产生大量的谷胱甘肽，从而降低癌症的发病率。



上: 洋葱粉

下: 切洋葱时爱流泪 绘图/张雨薇

物、硫化丙烯、前列腺素A等。其中的硫化丙烯具有辛辣味,不仅能灭活流感病毒,还能刺激胃、肠及消化腺分泌,增进食欲,促进消化。在洋葱精油中还含有可降低胆固醇的含硫化合物的混合物,对于消化不良、食欲不振、食积内停等具有很好的辅助治疗作用。另外,洋葱是目前已知的唯一一种含有前列腺素A的天然食物,这种前列腺素A能够扩张血管、降低血液的黏稠度,并进而降低血压、减少血栓的形成,对于高血压、高血脂和心脑血管疾病的病人都有保健作用。当然,也可能会有不少人不太喜欢这种辛辣味,但是在加热后,洋葱的辛辣味就会减少,还会产生一种淡淡的甜味。所以,在生与熟的不同状态中,洋葱表现出的口感不同。正是这种差异的存在,在食物加工制作的时候,就会出现不同的味觉变化,这种变化足以满足不同人的需求。在常见的洋葱中,黄洋葱比红洋葱甜味稍大一些,而白洋葱的甜味最高,辣味最低。

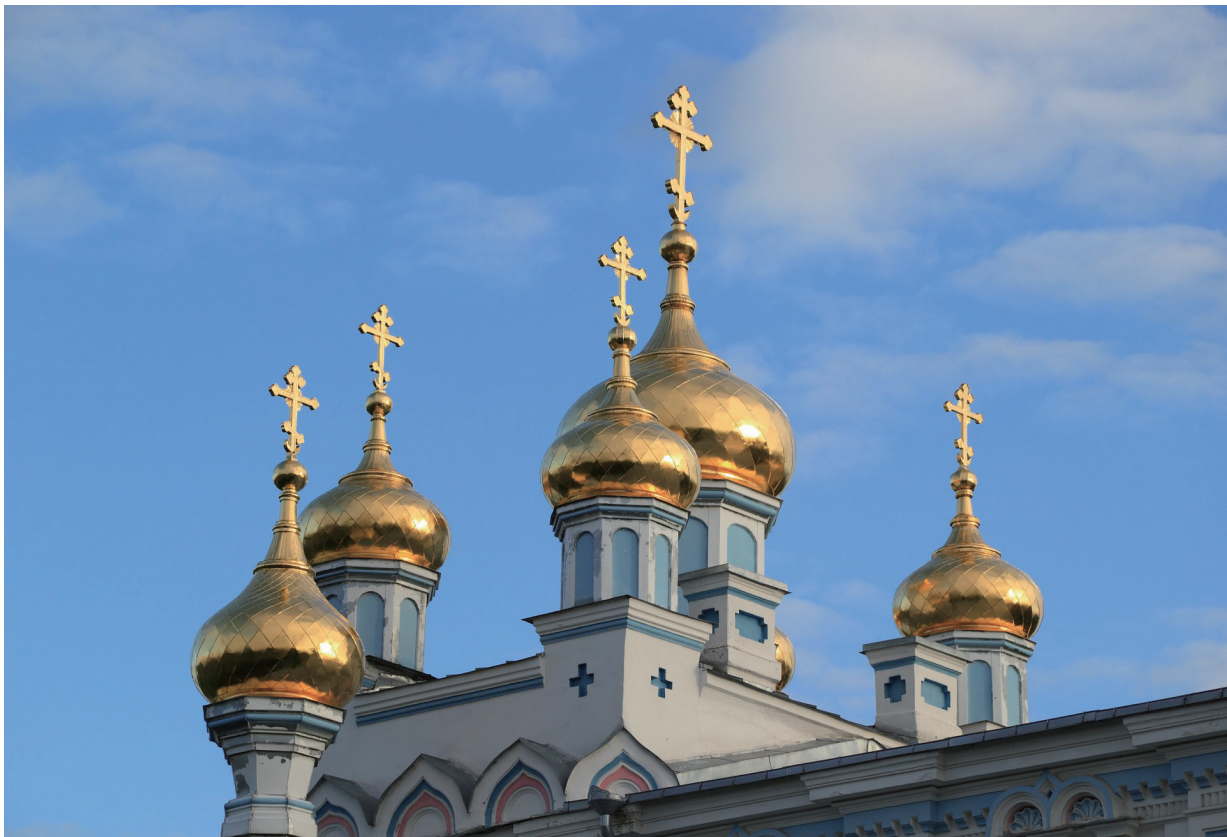
洋葱为什么会有辣味

洋葱具有独特的口感,生吃的时候,洋葱会有一种特殊的辣味。这种辣味是由洋葱鳞茎中的挥发油产生的,其包括蒜素、硫醇、三硫化

为什么切洋葱会流泪

在切洋葱的时候,由于洋葱细胞的破裂,会产生一种酶,叫作蒜氨酸酶。这种酶和洋葱





洋葱顶的建筑物

细胞中的氨基酸发生反应之后，氨基酸会被转化成次磺酸。次磺酸在分子重排后称为硫代丙醛-S-氧化物 (SPSO)，并被释放到空气之中。SPSO在接触到眼睛之后，会刺激角膜上的游离神经末梢，产生烧灼感，并引发泪腺流出泪水。这就是为什么在切洋葱的时候，大多数人都会流眼泪的原因了。洋葱在组织遭到破坏的时候释放出刺激性气体，是一种自卫的表现，能够使一些啃噬它的小动物受到刺激，并感到不适而离开。

那么，能不能切洋葱的时候不流眼泪呢？也是有办法的。第一种办法，就是在水体中切，这样，洋葱释放出的SPSO就会被释放到水体中，不会直接对人体产生刺激性作用。第二种办法，就是在切洋葱之前，先将它放进冰箱冷藏一段时间，这样再切的时候，刺激性气体就会释放的少一些。第三种办法，就是先将洋葱一切两半，然后将它放在凉水中浸泡10分钟以上。至于另

外的一些方法，比如嚼口香糖、戴护目镜、点蜡烛等是否有效，要因人而异。

脱水洋葱

由于洋葱的鳞茎中含有大量的水分，不太利于长期储存。近年来，市场上出现一种新的洋葱加工保存工艺，就是脱水洋葱丝制作工艺。这种工艺就是将挑选好的洋葱按照要求切成片、丝、条等，并在沸水中迅速焯熟，然后立即冷却、晾晒、烘干。洋葱的鳞茎在组织脱水后，细胞内蛋白质的化学性质发生变化，细胞内的一些储藏物在酶的作用下分解，借此提高洋葱脱水后的风味，并增加鲜甜味。相比于洋葱原有的辣味，脱水洋葱的口感有不小的提升。20世纪30年代，经干燥脱水和研磨后的洋葱深加工产品被称为“洋葱粉”，可以与盐搅拌在一起调成“洋葱盐”。

洋葱的起源

欧洲人认为,研究洋葱的起源,要有真实的证据才行。但是,洋葱的体积不算大,而且组织中水分含量较高,在各类考古遗迹中留下的痕迹很少,因此欧洲人对于洋葱起源的确切位置和时间没有准确的答案。不过,许多考古学家倾向于认为,洋葱起源于中亚,也就是如今的阿富汗及其邻国的大概位置。而且大多数研究人员都认为,洋葱已经被人类栽植5000年以上了。

韦达经典是用梵文撰写的反映古印度文化的典籍,包含有物质、宗教以及灵性等诸多方面的内容。有专家认为,在其中就记载了距今5000年前洋葱生长的情况。在埃及,洋葱的历史可以追溯到3500年前。在埃及一处壁画中,有一副农作物收获场景图,保存有两个女子手持洋葱的形象,但是仅根据画像无法判定她们收获的到底是人工种植的洋葱还是随手采摘的野生种类。有资料显示,参与金字塔建造的工人的食物中,就有萝卜和洋葱。洋葱甚至还被古埃及人称为“尼罗河河岸之神”。

根据美国国家洋葱学会提供的资料,洋葱

起源于亚洲,而且在公元前5000年的青铜时代的遗址中,就能够看到洋葱的踪迹。在公元前3500年左右,在中国、印度、希腊和罗马等古代文明中开始消费洋葱。也就是说,亚洲可能是洋葱的发源地。

在中东地区,现在的幼发拉底河和底格里斯河流域,在公元前2500年左右生活着一群苏美尔人。根据对这些人的考古研究发现,其中的一些苏美尔文字记载,有人在城市管理者的洋葱地里耕作。这说明可能在公元前2500年左右,在两河流域,已经开始有人种植洋葱了。而在美苏尔人之后,还在两河流域,生活的人群被定义为美索不达米亚人。在耶鲁大学的巴比伦藏馆中,保存着三块小泥板,上面刻满了楔形文字。1985年,这些楔形文字中隐藏的秘密才被解开,它们号称是世界上最古老的烹饪书,是由美索不达米亚人撰写的。美国亚述专家兼美食大师让·博特罗说:“他们似乎对洋葱家族的每一位成员都非常着迷!”《丝路美食家》的作者,食物史学家英国人劳拉·凯利说:“我们认为,按照基因分析,洋葱原产于中亚,因此在美索不达米亚人食用它们的时候,洋葱的足迹距离故乡已经非常遥远了。”这也足以旁证,洋葱



开满花的洋葱地

清代市景图：卖胡葱和卖菜
供图 / 文化传播 FOTOE



營業寫真

賣胡葱 (頌)

胡葱滋味特別。絕無
蔥真肥而潔。青者不如
黃者佳。異于食菜去黃
葉。食之開道氣能通
祇為心虛。蔥管空。我願
世間勝菜者。開通智慧
吃胡葱。

營業寫真

賣菜 (頌)

肩挑担子喊賣菜。碧綠冬
菜滿籃載。自古菜根滋味
長。耐人愛。窮人愛吃。
苦菜者。中狀元。居然苦菜
不哭。酸。那料。近日已無狀
元中。說來。吉語不相干。

可能是从亚洲起源而来的。

对于中国人而言，洋葱早在公元三世纪，西汉开通丝绸之路后就传入我国了。最初晋代郭义恭的《广志》提到我国引入“胡葱”的事实，首次在文字记录中出现“洋葱”两字是在清代吴震方编著的《岭南杂记》上。这本书记载了吴震方客游广东时所见，包括许多物产的来历，很有参照意义，其中就记载有关于洋葱的段落。吴震方说：“洋葱看起来跟独头蒜很像，只不过没有那么多肉，剥的时候像剥葱一样，一层一层的。生活在澳门的白人，将洋葱切细成丝，堆在盘子中，吃起来又甜又辣。我带了两颗回来，种在地里，生长的情况跟大葱差不多，到冬天就枯萎了。”这里是我国历史文献首次记载“洋葱”这一名称及其来历，说的是洋葱由欧洲传入澳门，然后在广东一带栽种。

清代的徐珂著了一本《清稗类钞》，记载了清代顺治至宣统期间的军国大事、社会经济、疾病灾害、民俗风情等，其中就有关于洋葱的记载。徐珂说：“洋葱，又叫玉葱。”同时，他还记载了一些

很有趣的典故，比如回族人将“洋葱”称为“丕牙斯”或“辟雅资”，这跟现代中国的西北地区将“洋葱”称为“皮芽子”也能够对上。因此，有研究就认为“丕牙斯”以及“辟雅资”都指的是“洋葱”。除此之外，元代忽思慧在营养学专著《饮膳正要》中记载了一种叫“回回葱”的植物，而同时期的熊梦祥在《析津志》中详细记载了“回回葱”的特征，其中说回回葱形状类似于扁蒜，剥开后一层一层叠在一起，味道跟葱一样。有研究认为“回回葱”有可能也是“洋葱”的异名。而明代的李时珍在医学类著作《本草纲目》中，给“胡葱”和“回回葱”配了同一个图解释，这也为中国人早期认识洋葱提供了旁证。

作者简介

刘海明，北京自然博物馆副研究员，从事植物系统与历史植物学研究。

夏晓飞，北京自然博物馆副研究员，从事标本管理、野生动植物保护与利用工作。

(责编 桑新华)