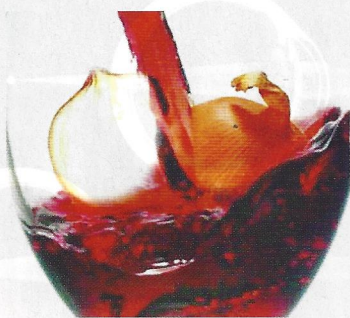


text:manyee photo:yan model:sabrina@富國盛世娛樂 design:kwong

紅酒浸洋蔥兩種刺激性的葱味食品，走在一起可以發揮另類作用。



**酒、醋浸漬，對中國人來說，**尤如家常便飯，從嬰兒出世，逐家大派甜醋蛋、豬腳薑，到老人家私自釀製，每天輕嘗一口的補身藥酒，都反映酒和醋的浸漬，對健康的正面影響，而隨着fusion潮流，這種浸漬的藝術亦推陳出新，連紅酒和洋蔥也可以混合，製造出據稱具有抗氧化、降膽固醇的保健飲品；至於醋亦不甘後人，除了大家熟識的酸薑薑頭外，其實醋浸漬還有極多花式，例如醋浸潮流新貴黑蒜頭，據說亦有保健作用。我們更找來中醫和營養師解構箇中功能和飲用宜忌。

# 酒醋浸漬 洋蔥、黑蒜變補品



潮流興DIY保健食品，把洋蔥浸在紅酒內，讓兩種超強勁抗氧化的食物合璧，據說功效倍增，能降血脂、保護心臟。



註冊營養師張可琪則指洋蔥和紅酒都可抗癌和增強免疫力，但酒精飲品不宜過量飲用。

**洋**蔥被認為是有益的食品，但原來浸在葡萄酒內，更可治療很多常見病，其中一位大力鼓吹者便是嚴浩導演，他曾在受訪時說：「洋蔥是超強勁抗氧化的食物，生吃最為有益，用來浸泡同樣具有很高的抗氧化作用的紅酒，效果更能倍數遞增，有降血脂、保護心臟和預防骨質疏鬆作用，有朋友每日都飲浸泡過的紅酒，一個月內膽固醇大降。」雖然紅酒浸洋蔥的真正效用未經醫學證實，但營養師和中醫均對洋蔥及紅酒有正面評價，惟飲用時不宜過量，有些病患者亦不宜飲用。

## 營養師、中醫師解構紅酒泡洋蔥飲用宜忌

紅酒浸洋蔥除了降血脂，坊間的經驗亦指可以減少晚上尿

頻，改善失眠和便秘，又說可以舒緩老花眼，紓解眼睛疲勞。中大營養研究中心註冊營養師張可琪則指，「紅酒具有很高的抗氧化作用，可以延緩衰老，改善心腦血管疾病；而洋蔥也含有豐富的抗氧化劑，有助增強免疫系統，有殺菌、延緩衰老和抗癌作用，但含有酒精的物質都不能喝太多，以每次不超過100毫升為標準，並經常讓自己滴酒不沾3至4天。而患有腎臟或心臟問題，和肥胖人士，應盡量避免。」

而博愛醫院主任中醫師黃玲玲則指，洋蔥入肝經，有通經活血作用，性溫偏熱，對體質虛寒的人較適合，體質較燥的則不宜進食過多。在中醫而言，紅酒有藥引作用，但米酒則是有毒之物，不宜多飲。



## 嚴浩與醃漬達人配方

紅酒浸泡洋葱的方法和比例，在坊間有多種不同說法，嚴浩導演的方案是其中之一。

材料：紅洋葱3個、紅酒1公升（約一樽）

做法：洋葱洗淨，連皮切8至16件，放入瓶中。倒入紅酒，密封後放於陰涼處8天即可。

食法：嚴浩指每日飲用50毫升時，要連洋葱一起吃，年紀大的人每天飲一至兩次，每次20毫升。如果受不了酒味，可將浸過的酒加兩倍開水稀釋後飲用，或倒入鍋內煮約四、五分鐘，待酒精蒸發掉再飲。

其實除了嚴浩偏方，坊間亦有不同的紅酒與洋葱比例，例如有指要用4個洋葱、一公升的紅酒，而店舖開在粉嶺街市的「醃漬達人」朱太，她除了自己泡製各種浸漬食品外，也有為客人浸製洋葱紅酒，她指：「一瓶紅酒只需用一個半紫皮洋葱，洋葱切去頭尾，不用洗水，剝下來的外皮也一起加入，浸上一個星期就可以飲，只需平價紅酒，若然喜歡甜的，可加入一點蜜糖，有通血管作用。」

用紅酒來醃製的保健食品，還有很多，例如黑豆、花生、黑豆、覆盆子等。以黑豆為例，浸製3至5天即可飲用，每次喝20毫升，早晚一次，並撈出黑豆20粒一起送酒吃，有補腎作用，和改善老年人的記憶和睡眠。但營養師張可琪指覆盆子本身是水果，含有豐富的抗氧化劑和維生素C，有助於延緩衰老，增強免疫力和有益於眼睛健康，但浸於酒中就屬於酒類，要小心攝取量。

用紅酒來醃製的保健食品，還有很多，例如黑豆、花生、黑豆、覆盆子等。以黑豆為例，浸製3至5天即可飲用，每次喝20毫升，早晚一次，並撈出黑豆20粒一起送酒吃，有補腎作用，和改善老年人的記憶和睡眠。但營養師張可琪指覆盆子本身是水果，含有豐富的抗氧化劑和維生素C，有助於延緩衰老，增強免疫力和有益於眼睛健康，但浸於酒中就屬於酒類，要小心攝取量。

用紅酒來醃製的保健食品，還有很多，例如黑豆、花生、黑豆、覆盆子等。以黑豆為例，浸製3至5天即可飲用，每次喝20毫升，早晚一次，並撈出黑豆20粒一起送酒吃，有補腎作用，和改善老年人的記憶和睡眠。但營養師張可琪指覆盆子本身是水果，含有豐富的抗氧化劑和維生素C，有助於延緩衰老，增強免疫力和有益於眼睛健康，但浸於酒中就屬於酒類，要小心攝取量。



▶ 每天飲用50毫升紅酒浸洋葱據稱可以預防骨質疏鬆。

▶ 粉嶺街市的「醃漬達人」朱太曾自製發酵的黑蒜和紅酒浸洋葱，方法與別不同。

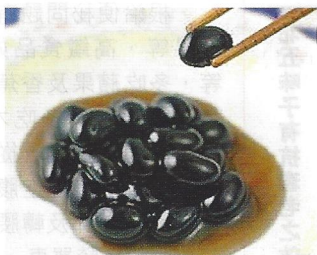
用紅酒來醃製的保健食品，還有很多，例如黑豆、花生、黑豆、覆盆子等。以黑豆為例，浸製3至5天即可飲用，每次喝20毫升，早晚一次，並撈出黑豆20粒一起送酒吃，有補腎作用，和改善老年人的記憶和睡眠。但營養師張可琪指覆盆子本身是水果，含有豐富的抗氧化劑和維生素C，有助於延緩衰老，增強免疫力和有益於眼睛健康，但浸於酒中就屬於酒類，要小心攝取量。

用紅酒來醃製的保健食品，還有很多，例如黑豆、花生、黑豆、覆盆子等。以黑豆為例，浸製3至5天即可飲用，每次喝20毫升，早晚一次，並撈出黑豆20粒一起送酒吃，有補腎作用，和改善老年人的記憶和睡眠。但營養師張可琪指覆盆子本身是水果，含有豐富的抗氧化劑和維生素C，有助於延緩衰老，增強免疫力和有益於眼睛健康，但浸於酒中就屬於酒類，要小心攝取量。

## 醋浸黑蒜新潮流

水果醋飲在歐美和日本是時髦健康飲品，在香港才起步不久，還得拜日本文化所賜，這邊研發出把蒜頭發酵，變成健康功能倍數跳升的黑蒜，那一邊又有玄米黑醋浸蒜頭的醋飲潮流，DIY和現成產品一樣大受歡迎。大蒜本身已有強大的抗氧化力功能，而黑蒜的功效，據生產商說法是普通大蒜的10倍，其氨基酸含量比白蒜多5倍、總多酚值是白蒜的19倍。而醋浸大蒜的傳統也因此作出了大躍進，玄米黑醋浸黑蒜，也躍升成保健新貴。F

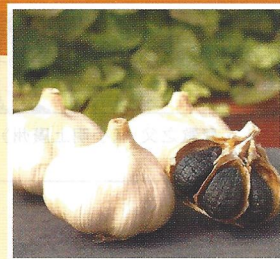
▶ 蘋果醋浸蒜頭，據說可以增加蒜頭的抗氧化功效。



▶ 黑豆經紅酒浸漬3至5天即可飲用，浸泡後的黑豆據說亦有補腎和安眠作用。

## 黑蒜DIY

所謂黑蒜，其實是一般大蒜經過約三個月的發酵後，其蒜肉會變成黑色，刺鼻氣味和對胃腸的刺激亦會減少，而且口感酸甜，像蜜棗一樣，現在已被不少名廚納入美食烹調之內。雖然日本名牌黑蒜有獨門蒜種和發酵方法，需要指定產區出產的蒜頭，連皮、根，甚至泥土，放入一定溫度、濕度的密封箱內，將蒜頭發酵約60日，不過坊間一樣可以DIY，例如「醃漬達人」朱太就發明了更快泡製黑蒜的方法，她說只要用電飯煲接上電源，按下保溫制，為免蒜頭直接接觸煲底，用蒸架隔開，並分放兩層多顆未分開的原整白蒜，焗上12至15天後白蒜就會變成黑蒜，而用發酵箱，則需要60天以上。朱太說不用加任何水，蒜頭中的水分會變成「倒汗水」令煲內濕潤，不過電飯煲長時間開着乾保溫，可能構成危險，還是需要特別小心呢！而且有人指真正的黑蒜發酵後，會釋出黑蒜油，很好吃和有益，但量很少。



有的發醇而成的黑蒜所含的抗氧化功效，是普通大蒜的10倍。

## 醋浸物天下

中國釀醋的歷史超過三千年，這種東西為我們的食物，增添無數微妙變化。黃玲玲中醫師指，醋在中醫稱為「苦酒」，入肝經，具有養肝、開胃、行氣活血、消腫散瘀，還有「理諸藥」的藥引作用，《本草綱目》早有記載，醋的確具有誘發食物本身營養價值的作用。黃醫師指一些中醫教授亦很鼓勵人們用醋醃製食物，不過從醫理角度，白醋浸醃最好不要多於兩個星期。現代醫學亦認為醋有促進新陳代謝、舒緩心悸、氣喘、降血壓、改善糖尿病，和消除肌肉、關節痠痛的作用。

南方人的醋浸傳統源遠流長，除了最人熟識的酸薑蒜頭，還有醋浸蒜頭、木瓜、芒果、梨、白蘿蔔等，而浸花生則較少人熟識，只要將洗淨的生花生半泡在食醋中，7天後即可食用，每日食用2次，每次10粒左右，據說常吃可降低血壓，軟化血管，降膽固醇。不過營養師張可琪指，「不含糖的醋才是有益的，而胃酸分泌較差的人，飲一點醋可以幫助消化。」不過傳統的白醋醃漬都用上大量的鹽和糖，用者不宜過量，而近年的DIY醋浸方法，有改用蘋果醋的趨勢，因為不會像白醋般有嗆喉感覺，更易入口。



醋浸花生只需浸7日，就可以食用，據說每日食10粒，可降低血壓，減少膽固醇累積。



▶ 註冊中醫黃玲玲指，紅酒和醋都具有藥引作用，更能發揮浸漬物的功效。