

2021

Hành lá, hành lá và hành lá thường được ử dụng trong các món ăn châu Á, châu Mỹ và châu Âu. Cả lá và củ của những l



Nội Dung:

Hành lá, hành lá và hành lá thường được sử dụng trong các món ăn châu Á, châu Mỹ và châu Âu.

Cả lá và củ của những loại hành này đều có thể ăn được và có hương vị nhẹ nhàng thanh thoát so với các loại hành thông thường.

Tuy nhiên, chúng trông rất giống nhau và có thể khó phân biệt.

Bạn đang xem: Spring onion là gì

Bài motoavangard.comét này làm rõ sự nhầm lẫn và nêu chi tiết sự khác biệt giữa hành lá, hành lá và hành lá.



Hành lá nhỏ hơn hành lá

Sự khác biệt giữa hành lá và hành lá chỉ đơn giản là tuổi của chúng.

Hành lá non hơn hành lá, được thu hoạch ở giai đoạn phát triển sớm hơn.

Bạn có thể phân biệt chúng bằng chiều rộng của bầu trắng ở gốc cây. Vì đã ở dưới đất ít thời gian hơn nên củ hành lá trắng sẽ mỏng hơn củ hành lá.

Theo nguyên tắc chung, phần củ màu trắng của hành lá sẽ có chiều rộng tương đương với thân và lá của cây.

Hành lá già hơn một chút có phần củ hơi rộng màu trắng ở phía dưới. Củ này thường rộng hơn lá và hình trứng, không tròn.

Tóm lược Hành lá là hành lá non. Bạn có thể biết tuổi của cây và về mặt kỹ thuật đó là hành lá hay hành lá bằng chiều rộng của củ.

Hành mùa xuân già hơn cả hành lá và hành lá

Hành xuân thường được trồng vào cuối mùa hè để chúng phát triển qua mùa đông, sẵn sàng cho thu hoạch vào mùa xuân.

Chúng già hơn cả hành lá và hành lá nhưng vẫn là một loại hành non, được thu hoạch trước khi chúng có cơ hội phát triển lớn hơn.

Bạn có thể nhận biết hành lá bằng củ nhỏ, tròn, màu trắng ở gốc. Mặc dù nó có vẻ giống với hành lá và hành lá, nhưng phần củ tròn của nó lại cho đi.

Hành lá cũng có hương vị đậm hơn một chút so với hành lá và hành lá do đã chín.

Tuy nhiên, chúng vẫn có hương vị nhẹ nhàng hơn so với các loại hành thông thường, chúng đã được để dưới đất lâu hơn và phát triển lớn hơn nhiều.

Tóm lược Hành lá già hơn hành lá và hành lá. Vì để lâu hơn nên củ của chúng phát triển và tròn trịa hơn.

Hành Xanh và Hành Lá Có Cùng Một Loại Cây Không?

Tất cả các củ hành chưa trưởng thành đều có cùng lá dài, rỗng ruột và củ nhỏ màu trắng.

Tuy nhiên, một số người cho rằng hành lá và hành lá thực sự đến từ một loại cây *allium* cụ thể, *Allium fistulosum* loài.

Loài này khác với các loài hành khác là nó không phát triển thành củ tròn.

Ngay cả khi để dưới đất đến khi trưởng thành, những cây này sẽ có củ trắng màu trắng. Tuy nhiên, “hành lá”, “hành lá” và “hành lá” không phải là tên thực vật chính thức và do đó không gắn với một loài cụ thể.

Xem thêm: Vệ Hồn Zulia Bns – Bns: Giới Thiệu Tổng Quát Về Raid Boss Zulia

Mặc dù hành của *Allium fistulosum* các loài sẽ chỉ hình thành hành lá và hành lá, bất kỳ loại hành non nào cũng có thể thuộc các loại đó tùy thuộc vào độ tuổi của cây.

Tóm lược Thuật ngữ “hành lá” và “hành lá” chủ yếu đề cập đến tuổi của cây. Mặc dù một số loài hành chỉ sản xuất hành lá hoặc hành lá, nhưng có thể lấy chúng từ các loại hành khác.

Giá trị dinh dưỡng

Các loại hành non như hành lá, hành lá và hành lá rất ít calo và chỉ chứa khoảng 5 calo cho mỗi củ hành vừa, hoặc 32 calo trên 100 gam (1).

Theo trọng lượng tươi, chúng chứa 89% nước và chứa 2,6 gam chất xơ, 7,3 gam carbs và một lượng nhỏ protein và chất béo trên 100 gam.

Chúng cũng chứa các motoavangard.com chất dinh dưỡng, bao gồm folate và motoavangard.comtamin K và C.

100 gram hành tây này có (1):

Lượng calo: 32**Nước:** 89%**Carb:** 7,3 gam**Đường:** 2,3 gam**Chất đạm:** 1,8 gam**Chất xơ:** 2,6

gam**Mập:** 0,2 gam**motoavangard.comtamin K:** 173% của lượng tham chiếu hàng ngày

(RDI)**motoavangard.comtamin C:** 21% RDI**Folate:** 16% RDI

Những củ hành này cũng tự hào có chất chống oxy hóa có lợi và các hợp chất chứa lưu huỳnh (2).

Tóm lược Hành non như hành lá, hành lá và hành lá có ít calo và chứa một số chất xơ, carbs và các hợp chất thực vật có lợi.

Cách nấu với Hành lá, Hành lá và Hành lá

Trong khi hành lá và hành lá được phân loại chủ yếu theo độ tuổi, mọi thứ có thể trở nên khó hiểu, vì mọi người thường dùng những thuật ngữ này thay thế cho nhau để mô tả bất kỳ loại hành nào còn non.

Do đó, có thể khó xác định độ tuổi và loại hành bạn đang mua.

Tuy nhiên, vì tất cả các loại hành non đều có vị giống nhau nên loại hành này không tạo ra nhiều sự khác biệt trong các món ăn. Nếu bạn không chắc mình có loại nào hoặc lo lắng mình chọn nhầm, thì không chắc bạn đã chọn được công thức của mình.

Các cách phổ biến để chế biến hành non như hành lá, hành lá và hành lá là dùng trong món salad hoặc dùng để trang trí.

Bạn cũng có thể nấu với chúng bằng cách thêm chúng vào các món xào, súp và hầm. Hành lá, có hương vị đậm hơn một chút, ngâm chua hoặc nướng rất ngon.

Tóm lược Mặc dù có sự khác biệt nhỏ giữa hành lá, hành lá và hành lá nhưng chúng có thể được sử dụng thay thế cho nhau trong các công thức nấu ăn. Chúng thường được thêm vào các món hầm, món xào và món salad.

Điểm mấu chốt

Sự khác biệt giữa hành lá, hành lá và hành lá là độ già hoặc thời gian chúng phát triển trước khi thu hoạch.

Bạn có thể nhận biết chúng bằng củ – hành lá có phần mỏng nhất, thường không rộng hơn thân củ hành, trong khi củ hành lá lớn hơn một chút và hành lá có hình tròn.

Xem thêm: Âm Dương Sư: Hướng Dẫn Nura Âm Dương Sư : Hướng Dẫn Nura Rikuo

Mặc dù có sự khác biệt nhỏ về hương vị và hình thức, những củ hành này rất giống nhau và thường có thể được sử dụng trong cùng một công thức nấu ăn.

Chuyên mục: KHÁI NIỆM

XEM THÊM CÁC THÔNG TIN KHÁC TẠI: <https://pubgonpc.com/>

Bài viết "[Spring Onion Là Gì Trong Tiếng Việt? Spring Onion Là Gì. Nghĩa Của Từ Spring Onion](#)" đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [PUBGONPC.COM](#).

via PUBGONPC.COM

<https://pubgonpc.com/spring-onion-la-gi-trong-tieng-viet-spring-onion-la-gi-nghia-cua-tu-spring-onion/>