

caishu11 / July 17, 2012 10:03AM

### [家常菜菜譜 蒜芯洋蔥炒鮮魷](#)

蒜芯又叫蒜薹，<http://blog.imhonet.ru/author/iksog/post/5946514/>是一種容易儲藏的功能保健食材。

蒜芯在我國各地皆有種植，它富含維生素、膳食纖維和大蒜素等物質，有溫中補虛、殺菌防癌的食療功效。蒜芯的吃法以炒制為主，而且烹制時間不適宜過長，<http://susan858.cocolog-nifty.com/blog/2012/07/mirror-bonding.html>否則容易破壞當中的大蒜素等物質，降低殺菌作用

。這次以蒜芯、洋蔥和鮮魷共治一爐，<http://susan858.i-yoblog.com/e527360.html>營養相宜、口感不俗，故與諸君推介。

材料：鮮魷150克、蒜薹250克、<http://susan858.yoka-yoka.jp/e872391.html>Block洋蔥100克、蒜頭（去衣拍碎）15克，鹽、糖、米酒、生抽、花生油各適量。

做法：鮮魷處理好洗淨，切件備用；<http://susan858.ti-da.net/e3990283.html>蒜薹洗淨切段備用；洋蔥洗淨切片備用；開鍋下油，爆香拍蒜，下鮮魷大火翻炒片刻，攪少許米酒，加入蒜芯、洋蔥和少許生抽繼續翻炒，以鹽、糖調味，炒勻即成。

---