



1、切好，根和叶分开放





7、出锅啦~

小贴士

- 1.蒜黄中含有大量的胡萝卜素、核黄素等营养物质。同时，还含有大量的姜辣素，具有健脾消食、行气的功效。蒜黄还具有很强的杀菌作用，可多食。
- 2.根叶分开炒可以少汤。 3.整个过程大火翻炒，快速出锅，味道更佳。

做菜好吃都有技巧，我的每道菜都有小妙招，大家搜索“豆果”可以直接查看我的菜谱！

喜欢这个食谱记得收藏、关注哦！欢迎在下方留言分享您对这道美食的建议。