

大蒜

3 準備和烹調秘訣

- 蒜瓣可以磨碎、切片、切碎，甚至整瓣食用。
- 大蒜可以用來為許多菜餚調味，如雞湯、意大利麵、炒菜或砂鍋菜。
- 在鷹嘴豆泥或鱈梨醬中使用生大蒜。

2 購買與存放

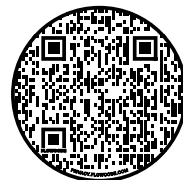
- 大蒜應存放在陰涼乾燥的地方，不要冷藏。
- 蒜球破損後，最好在 7-10 天內使用。完好無損的蒜球可以保存幾個月。

1 營養成分

- 大蒜富含錳和硒！錳有助於保持我們的骨骼和神經系統健康。硒具有抗氧化特性，可以增強我們的免疫系統。

立即體驗！

掃描二維碼瞭解更多資訊。
(將二維碼插入到連結樹)



美國農業部 (USDA) 是均等機會提供者和僱主。本資料由 USDA 的補充營養援助計畫 (SNAP) 資助。如需瞭解有關 SNAP 的更多資訊以及如何申請，請致電 832-369-9390。