

## 奶香芋头红豆汤



**准备食材：**芋头、红豆、牛奶、冰糖

**做法步骤：**

- 1、将红豆提前浸泡几个小时，这样可以使红豆在煮的过程中更容易熟透，缩短煮制时间。
- 2、浸泡完成后，将红豆连同清水一起倒入锅中，先用大火将水烧开，然后转小火慢煮，直至红豆变得软糯。
- 3、在红豆煮至接近软烂时，将芋头削去外皮并切成小块，加入锅中与红豆一起继续煮，直至芋头完全熟透。
- 4、煮好后，向锅中加入适量的牛奶和冰糖，轻轻搅拌至冰糖完全溶解，即可关火出锅。

**小贴士：**红豆在奶香芋头红豆汤中不仅能够利尿消肿、增强脾胃功能，还能补血养心。芋头具有益胃健脾的效果，而牛奶则是蛋白质和钙质的优质来源。这道汤品不仅营养丰富，还具有滋补身体和美容养颜的双重功效。