

三黑粥



准备食材：黑豆、黑米、黑芝麻、糯米、红豆、红枣、枸杞、牛奶

做法步骤：

- 1、将黑豆、黑米、糯米、红豆、黑芝麻清洗干净，并提前浸泡1小时以上。浸泡可以让食材更容易煮熟，同时也有助于释放更多的营养成分。
- 2、将浸泡好的食材放入锅中，加入适量的清水，大火煮开后转小火，煮至食材软烂绵绸。这一步需要耐心，因为不同的食材煮熟的时间可能不同。
- 3、在粥快煮好时，加入清洗干净的枸杞，增加营养和色彩。如果喜欢甜味，可以适当加入冰糖，根据个人口味调整甜度。
- 4、最后，加入牛奶，搅拌均匀，使牛奶充分融入粥中，即可出锅享用。

小贴士：这款三黑粥中的黑豆、黑米、黑芝麻都是对头发健康特别有益的食材，它们含有丰富的蛋白质、维生素和矿物质，有助于健脾补肾，促进胃肠蠕动。经常食用这款粥对于抗衰老也有一定的好处，特别适合经常熬夜、面色蜡黄、需要养发的人士。此外，牛奶和枸杞的加入，使得这款粥更加营养丰富，适合作为早餐或晚餐食用。