

五红杂粮粥



准备食材：红豆、黑米、花生、糯米、枸杞、红枣、红糖

做法步骤：

- 1、红豆、黑米、花生和糯米提前泡水2小时，这样可以使食材更容易煮熟，也有助于释放更多的营养成分。泡好后将这些食材洗净备用。
- 2、将洗净的红豆、黑米、花生和糯米放入电饭锅中，加入适量的清水，根据电饭锅的容量和食材的多少调整水量，一般以覆盖食材为准。选择煮粥模式，开始煮制。
- 3、当米粥煮至浓稠时，加入洗净的枸杞和适量的红糖，搅拌均匀。再焖煮5分钟，让粥更加浓稠，同时让红糖完全溶解，枸杞的营养成分也能更好地释放出来。

小贴士：红枣被誉为“天然维生素丸”，含有丰富的维生素C、铁质和其他微量元素，对女性来说，红枣能有效补血益气，促进血液循环，提高皮肤的光泽度。红枣还能调节内分泌，促进雌激素的分泌，帮助缓解更年期症状，延缓衰老。