

南瓜小米粥

- 食材：小米100g、南瓜块200g、
- 做法：
 - 南瓜去皮切块；
 - 放入洗净小米、南瓜大火烧开后，小火煮20分钟左右，锅开立即掀开锅盖，不掀开会溢锅；
 - 盛到合适的器皿中，一款养胃生津润燥美容粥就做好了。