

大家好，我是真心爱厨房。今天又来给大家分享美食做法，每一道菜都是用心去研究，详细到每一个步骤，全部是由小编通过实践亲自摸索出来的。为了让大家更好的掌握美食技巧、做法，保证您一看就会，进来的小可爱记得关注一下我。

枸杞可以用于改善由肝肾阴虚引起的腰膝酸软、视力下降、眩晕等多种不适，还具有提高免疫力、降血糖、增强体质等作用。

推荐食谱：【枸杞小米粥】

制作方法：

首先，在小碗里放入30粒枸杞，加入一勺食盐，一勺玉米淀粉，三勺清水，然后把枸杞多抓洗几下。然后再用清水将枸杞充分抓洗干净。

接下来，准备一杯小米，一杯糯米，将糯米和小米淘洗干净。洗干净后控水捞出，倒入锅中。一次性加入足量的清水，水和米的量是6:1。盖上锅盖大火煮开，煮开后，把红枣倒进去，盖上锅盖，转小火慢熬40分钟

莲子

碗中准备两把干莲子，然后用温水浸泡十分钟。

莲子泡好后用清水清洗干净备用。再准备一把大枣清洗干净，一把枸杞和葡萄干用清水清洗干净。在砂锅中，放入银耳、莲子、大枣、冰糖，然后倒入足量的清水，大火熬开以后，用勺子撇去上面的浮沫。

结语：以上就是今天为您分享的美食，如果觉得不错的话，就赶快动手试一试吧。当然您有不太会做的美食，也欢迎私信给我哦！