

冬天就要多吃这种“红色食物”，驱寒补气，养心补血营养好！这气温一降，朋友圈里很多人叫苦连天，说怕冷，这女人怕冷，多半是体质虚寒，气血不足。这种红色食物一定要常吃，这种红色食物就是红豆，它物美价廉，还方便购买，超市里随处可见，冬天的时候拿它煮个粥是最好的了。今天小编分享一道红豆燕麦米粥，燕麦米是营养价值很高的杂粮之一，黑米和花生的营养也很丰富，和红豆一起煮，就是冬日里的暖心暖胃粥。详细做法分享给大家，喜欢的话就试着做一做吧！

## 红豆燕麦米粥

2.黑米、燕麦米、红豆和花生提前一晚浸泡。

4.加入核桃，倒入清水。

6.剩余5分钟加入冰糖。

烹饪小贴士：

1、又名赤豆、赤小豆。红小豆富含淀粉，因此又被人们称为“饭豆”。它具有“律律液、利小便、消胀、除肿、止吐”的功能，被李时珍称为“心之谷”。红小豆是人们生活中不可缺少的高营养，多功能的小杂粮。

2、红豆如果生虫了，会有很多虫屎等小颗粒；然后看颗粒大小均匀饱满的为上品；再看色泽，如果是去年或前年等不新鲜的，它的红色不鲜艳、很干涩或像褪了色。

3、把红豆倒在淡盐水里，完全浸没在水中就是好的红豆，浮在水面是不好的红豆。

大家喜欢这道粥吗？

喜欢美食杰的文章请点赞、关注、分享！你有什么观点和想法，欢迎在下面踊跃留言和大家一起讨论。

