

成品

步骤如下：

- 1.准备好小米，苹果
- 2.太古红糖备用
- 3.苹果清洗干净削皮，用切苹果神器切块
- 4.放在水果案板上，改切小块
- 5.小米用水冲洗干净
- 6.砂锅注水烧开，加入小米
- 7.锅上边平放两根筷子防溢，大火煮开，小火慢熬
- 8.大约18分钟后，米粥已经接近浓稠
- 9.加入苹果块
- 10.熬至浓稠，大约5分钟
- 11.加入红糖再煮2分钟

12.关火盛出

13.开始享用

温馨提示：1.煮粥在时间上也有先后顺序哈，一般等水烧开再下米比较好

2.喜欢脆一些的苹果口感可在粥煮好后加入，再煮2分钟即可

3.红糖的用量，按个人的喜甜程度加入

4.用砂锅煲煮粥，除了保温性能好，省水省时，口感也佳

功效：

1.苹果小米粥有健脾和胃、安神养心、益气减肥的功效，而且还有助于睡眠，非常适合压力大的亲们食用。小米的营养价值极为丰富，因富含维生素B1、B12等，具有防止消化不良及口角生疮的功效，用小米煮粥，睡前服用，易使人安然入睡。

2.苹果具有生津止渴、润肺除烦、健脾益胃、养心益气、润肠、止泻、解暑、醒酒等功效。

将二者搭

配，煮的粥暖身养胃

，早上喝一碗，胃暖暖的，舒适一整天。

冬天喜欢用各种煲和砂锅做食物，不但保温性能好，最主要还可以连锅端上桌，少量多次的盛，吃饭慢的亲们也不用担心食物会凉掉了。