# 美龄粥

## 材料准备

主料：豆浆800ml、水250mg、长糯米80g、粳米40g、山药200g、

辅料：枸杞少许、冰糖适量

## 制作步骤

①将糯米和粳米以2：1的比例混合，用凉水泡发2h以上

②山药大火上汽蒸至绵软，稍稍放凉刮去外皮压碎成泥状

③锅中倒入豆浆和凉水，开中火煮沸倒入泡发好的粥米，

④重新煮至沸腾，再倒入山药泥，小火熬20min，其间不断搅拌避免粘锅，

⑤熬到粥汤浓稠，放入冰糖，稍煮一会儿即可出锅

⑥再撒上泡发的枸杞点缀，美玲粥即成。