黑米、黑豆、黑木耳食谱

为了我们磊少的毛发黑黝黝的，英姐搜罗了一下网上各种菜谱，研制出以下几款简单的食谱给磊少。做法简单，材料基本都是现成的。磊少要坚持食用哟，么么哒。

黑米粥：

1. 三黑粥：

材料：黑米（一小把）、黑豆（两把）、黑芝麻（一小把）、核桃（一个）

方法：

1. 把黑米、黑豆提前泡着。

晚上用温水泡，水凉了就放入冰箱低温层，第二天晚上拿出来煮。

一开始就用凉水泡，泡一段时间再放入冰箱急冻，第二天晚上拿出来和其他材料一起煮。

1. 拿出来煮的时候，等锅里水开了，所有材料（包括泡水）一起放入锅里继续煮，煮到黑米变软烂为止。
2. 黑米红枣花生粥：

材料：黑米（一小把）、大枣（两三个）、花生（一小把）、枸杞（几粒）

方法：

1. 提前把黑米泡水（方法如三黑粥），可与花生一起泡着。
2. 把大枣切片去核，和枸杞一起冲洗一下。
3. 煮粥步骤同三黑粥一样。

PS：

1. 会不会先把黑米煮成饭会更容易煮烂？然后再加水煮成粥。磊少可以试验一下。
2. 上边两种粥料可以混在一起煮的。就料杂，每样食材都要少放点，不然煮出来会很多。

黑木耳、醋黑豆吃法：

1. 凉拌粉丝：

材料：黑木耳（三四朵）、黄瓜（小半根）、粉丝（视自身食量而定）、蒜（两三瓣）、醋黑豆（十几颗，带醋）、香油（少许）、黑芝麻（少许，可不加）、小葱、盐

方法：

1. 事先泡软黑木耳，泡软后切丝备用。可以冷水浸泡（时间较久），也可以用温水泡（时间较短，但是不能用很热的水）。
2. 黄瓜洗净切丝，切葱花，蒜切碎，三者放置一边备用。同时煮粉丝，煮软后放置冷开水泡着备用。
3. 利用煮粉丝的热开水焯熟黑木耳（二三十秒时间即可），捞起。
4. 把粉丝捞起，并将所有材料汇集拌匀即可。
5. 热汤面：

材料：挂面（也可以是粉丝）、黑木耳（三四朵）、醋黑豆（十几颗，带醋）、油、酱油、小葱、蒜、盐

方法：

1. 事先泡软黑木耳（参考凉拌粉丝泡木耳的方法），切丝或切成小块。
2. 切葱花、蒜末备用。
3. 加点油入锅，煮挂面。
4. 即将煮好挂面时，放入黑木耳丝一起煮（水开、二十秒左右即可），捞起。
5. 在挂面上加入醋黑豆、撒点葱花、蒜末、酱油、盐，再倒入少许挂面汤。
6. 黑豆木耳红枣汤：

材料：黑豆（两小把）、黑木耳（三四朵）、大枣（两三颗）、枸杞（十粒左右）

方法：

1. 黑豆黑木耳分开泡水；用温水浸泡，泡软泡开速度较快。
2. 冲洗枸杞和大枣，大枣切片去核；黑木耳切丝或小块。
3. 所有材料放锅里，加适量水煮，煮好后可视自身口味适当加点糖。

4）醋黑豆，一日三餐后均可取几粒直接食用。