玫瑰花理气和血、排毒养颜、和血散淤、开窍化淤、疏肝醒脾、促进胆汁分泌、帮助消化。熬好的玫瑰花粥粘稠香浓，营养丰富，老少皆宜。七夕快到了，用一碗浪漫暖心的玫瑰花粥向你最亲爱的人表达爱意吧！

### **玫瑰养颜粥的食材**

大米80克

干玫瑰花20朵

##### 配料

冰糖50克

## 玫瑰养颜粥的做法步骤

1.  电炖锅加适量水，选择砂锅粥菜单，水沸后加玫瑰花。
2. **2.** 煮2分钟后捞出玫瑰花。
3. **3.** 加米，搅拌几下，防止糊锅。
4. **4.** 煮至米粒软烂、汤汁浓稠后加冰糖。
5. **5.** 程序停止后加玫瑰花瓣，拌匀即可。
6. **6.** 清甜养颜的玫瑰粥。

## 制作小贴士

您如果不喜欢冰糖，也可以用红糖代替，养颜效果更佳。