



SDGs・・・3番

# 核桃黑芝麻糊

---

2-7-29

黑芝麻性味归经：甘，平。归肝、肾、大肠经。中医中药理论认为，黑芝麻具有补肝肾、润五脏、益气力、长肌肉、填脑髓的作用。可用于治疗肝肾精血不足所致的眩晕、须发早白、脱发、腰膝酸软、四肢乏力、步履艰难、五脏虚损、皮燥发枯、肠燥便秘等病症，在乌发养颜方面的功效，更是有口皆碑。

黑芝麻为胡麻科脂麻的黑色种子，含有大量的脂肪和蛋白质，还含有芝麻素、花生酸、芝麻酚、油酸、棕榈酸、硬脂酸、甾醇、卵磷脂、维生素A、B、D、E等营养物质，可以做成各种美味的食品，坚持食用，有很好的养生功效。我喜欢在早餐的时候，制作一杯热乎乎、香喷喷的核桃黑芝麻糊，既美味又营养。

核桃仁的营养丰富，含有锌、锰、铬等人体不可缺少的微量元素。核桃中的磷脂，对脑神经有良好保健作用，它的核桃油含有不饱和脂肪酸，有防治动脉硬化的功效。除了制作黑芝麻糊，还可以炒好各种杂粮放着，想喝的时候，抓上一把，放入破壁机里搅拌一下，几十秒就有得喝哦，是不是特别的方便还营养，这是普通料理机无法带来的

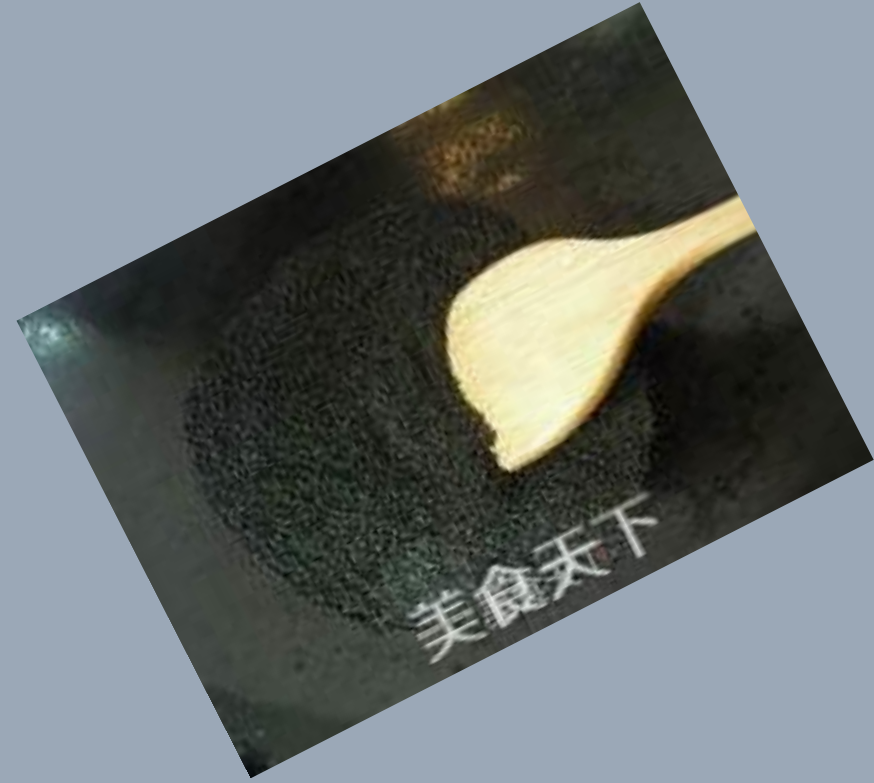
# 做法

准备黑芝麻和核桃仁。



2。

把黑芝麻放入无油的锅里，小火慢慢翻炒，炒熟，同时把核桃仁放入预热好的烤箱烤熟，晾凉后分别装入密封的容器保存，需要时随取随用



3.

按需要的量添加适量炒好的黑芝麻和核桃仁放入料理机的料理杯中。



4.

根据所喜欢的浓稠度添加  
适量冰糖和开水。



5.

启用相关功能研磨成芝麻糊即可。。



6.

启用相关功能研磨成芝麻糊  
即可。





谢谢