

多妈最近在减肥，但又做不到断食，饭还是要继续做、继续吃，想一想也挺愁人的。所以我就想尽一切办法，尽量把饭菜做的清淡减脂。有小伙伴告诉我减肥不要吃米饭、馒头这类的主食，但我又忍不住，就想到往大米里加些藜麦或者红薯、南瓜之类的食材，让米饭更香软，更诱人，也更健康。藜麦可是个好东西，这两年也渐渐的为人所熟知，我们平时见的这种都是藜麦种子，因为营养丰富，被古代印加人称之为“粮食之母”，也是我家最近经常出现的一种食材，我还挺喜欢的。



收到这个臻米脱糖养生饭煲，打开箱之后还真是让我乐坏了，配件比一般电饭煲多了不少，尤其是两个蒸格网和甑子，太有意思了。详细看了说明书，顿时明白了，这种电饭煲煮饭的程序和我以前听说过的“捞饭”是一样的，就是先把米煮了，让米里的淀粉融于米汤里，再把米汤沥掉，把米蒸熟即可。十来年前我去京郊一个古村子里游玩，住了两天，当时民宿的主人就是用这种方法给我们做的饭，我觉得特别好吃，还详细寻问了做法，当时民宿的主人也说这种饭放心吃，吃不胖。虽然知道怎么做的，但因为嫌麻烦，一直没自己操作过，没想到现在有这种电饭煲可以做，真是太方便了。来随我看看我是如何用这个脱糖电饭煲来制作我爱吃的藜麦米饭的吧！



1、准备煮藜麦饭的原料，我用的是电饭煲配件里的量杯，量了0.5杯的三色藜麦，1.5杯的大米；



3、臻米脱糖养生电饭煲里的甑子安装好，扣上小蒸格网，然后把淘洗干净的藜麦和

大米铺在蒸格网上；



5、因为是做的脱糖饭，需要米汤分离，所以这里用的水要比平时用普通电饭煲焖煮米饭用水量多一些，水面没过米表面不超过1厘米就可以了；



7、很快，时间到，电饭煲发出提示音，米饭就制作完成了；据说明书上说，米饭煮好以后可以马上盛出来，如果可以继续保温15分钟左右，会让米饭更香，反正我也不着急，就又保温了大概10分钟，炒好菜才盛的米饭；



9、用饭勺翻动一下，米饭松软喷香，看着就很好吃的样子，我家大女儿都被吸引过来了，说妈妈做的米饭好香啊！



这种沥水焖饭的方法并不少见，在以前没有电饭煲的时候，很多农村人都会做捞饭，后来因为麻烦，才有了电饭煲这样的简单实用的厨具，古法捞饭的做饭方式就少见。而这个臻米养生饭煲就是把以前做捞饭的方法设计到了电饭煲上，使电饭煲一键实现煮、沥、蒸多个步骤的智能运行，可以降低米饭里的糖量，还能大幅提升米饭的口感，最重要的是，做饭的人省事省力省时！



感谢阅读，更多家常美味菜谱，请关注我【魔多厨房】吧！如果你喜欢我的分享，欢迎点赞、收藏、评论、转发给更多的小伙伴。如果你有更好的做法想要分享，欢迎留言，一起交流下厨的乐趣吧！