

薏米水的正确煮法

说到去湿不得不提薏米水，那么到底怎样煮出的薏米水才能起到去湿的作用呢，前几天看了电视上一个专家医生介绍了煮薏米的方法，自己也按照上面交的做法在家自制薏米水，想要尝试的一起来看看吧。

食材

- 薏米薏仁 适量
- 清水 适量

方法/步骤

1. 选择新鲜的薏米适量



2. 把薏米放在一个大的容器里面加水清洗干净



3. 把喜好的薏米捞出沥水控干备用



4. 炒锅洗净开火，把薏米倒进去用小火不停的翻炒



5. 炒至微黄有香味后光火，加入清水浸泡一个小时



6. 一小时后开火烧开，然后再转至小火慢熬 2 个小时



7. 关火后上层的水就可以倒出来晾冷饮用，剩下的薏米可再次加水熬制，最后的薏米也可以做粥食用



注意事项

- 薏米性寒，一定要炒后煮就去掉之前的寒性，对寒性体质的人特别好
- 薏米水煮好后可以直接饮用，也可以加入蜂蜜调制食用