

好的效果。

1. 茶汤洗脸

晚上洗脸后，泡一杯茶，把茶汤涂到脸上、轻轻拍脸，或者将蘸了茶汤的棉布附在脸上，再用清水洗。脸上的茶色经过一夜能够自然消除，能够去除色斑、美白皮肤。

2. 苦荞茶面膜

把面粉1匙和蛋黄1个，拌匀后加绿茶粉1匙。把它均匀地抹在洗净的脸上，20分钟后洗脸。还可把糖茶汤1匙和面粉1匙调匀，做成面膜15—20分钟后洗脸。能够消除粉刺，去除油脂。

苦荞茶苦出健康来

说到苦荞茶，就不得不说被称当今营养学界誉为“五谷之王”的荞麦。据了解，苦荞中不仅富含其他粮食作物中几乎没有的芦丁及硒元素，同时还含有18种氨基酸、9种脂肪酸、丰富的膳食纤维、叶绿素、粗蛋白、碳水化合物、矿物质及微量元素，含量合理，并且不含糖和胆固醇。其营养成分更是远远优于大米、小麦、玉米、大豆和肉类等普通食物，属纯天然珍贵营养食品。

苦荞麦喜凉爽、耐瘠薄，多生长在海拔2500米以上的高寒山区，无害虫侵蚀，不使用化肥、农药，远离污染，纯天然生长，其籽粒可供食用。苦荞在主要分布于我国的西南山区，因长期以苦荞麦为主食，那里的人们身体健壮、肌肤红润、视力好。

世界各国对苦荞也是喜爱有加

苦荞制品的确已经“发烧”。日本，把苦荞定为21世纪保健功能性原料；苦荞食品风行日本诸岛，光吃法就达到100多种，本土就有70000家苦荞面馆。当年周恩来总理访问日本的时候，日本首相宴请周总理的地方就是苦荞面馆，可见苦荞麦在日本的身价。日本1998年消费突破10万吨，1999年逾13万吨，而日本常年荞麦生产量仅两三万吨，存在大量缺口。它的进口国是我国、加拿大、美国、澳大利亚，其中中国货占8成以上。日本主要以荞麦为母本加工挂面、面条、糕点、汤品、饮品，1公斤一袋的荞麦粉，售价等于人民币80元左右。

苦荞茶的饮用方法

第一步，取5g一小袋，放入杯中，用玻璃杯最好，这样可以看清冲泡后的美丽的颜色，让你更加喜欢它。如果您以前用紫砂壶沏茶，那么暂时先不要用紫砂壶沏，目前为止没有说法用紫砂壶会更好。若是用纸杯呢，估计味道会差一些，因为什么样的茶用纸杯沏，味道都会大打折扣。

第二步，将放入杯中的苦荞茶用开水冲泡，倒入开水后，约3-5分钟即可，不过别急着喝，因为会很烫的，稍微放置片刻，感觉不太烫了，再喝！第一杯，您会感觉到什么呢！首先鼻中的感觉是很香，有人说是饼干的香味，有人说是咖啡的味道，总之是你喜欢的味儿！