

营养保健

※ 爱心家有美食文化工作室 组织编写
※ 王作生 张燕 主编

15种美容食物

与150道美容菜

美丽与健康都是人类永恒的追求。然而，忙碌的现代生活使我们行色匆匆，无暇他顾。不经意间，我们娇美的皮肤失去了光泽，紧致的面容爬上了细纹，明亮的双眸蒙上了灰尘……

在繁忙的工作中，请稍稍留意一下我们的身体吧！其实，取自天然的一颗水果、一把蔬菜，就能给我们诸多的呵护，使我们拥有健康的体魄、光滑的皮肤和美丽的容颜！



大麦健脾消食，黑豆补肾滋阴，红枣生津养颜，莲子美体嫩肤，百合驻颜养血，银耳益气活血，冬瓜生津悦色，胡萝卜降脂养颜，芦荟祛斑祛皱，木瓜促进代谢，猪蹄抗癌润肤，燕窝润肺养颜，鱼翅延缓衰老，蜂蜜延年益寿，牛奶补气养血。

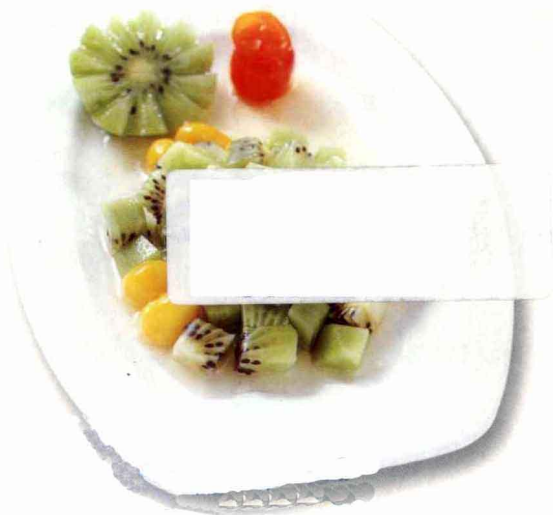


营养保健

※ 爱心家有美食文化工作室 组织编写
※ 王作生 张燕 主编

15种美容食物

与150道美容菜



青岛出版社

Qingdao Publishing House

前言

PROFACE



随着生活水平的日益提高，人们在享受现代科技带来的便利与舒适的同时，更承受着高强度的生活和工作压力，身体渐渐透支，出现令人担忧的亚健康状况。营养专家指出：健康的生活方式和科学的饮食疗法是调节亚健康的最佳途径！

经过近半年的精心策划和准备，“爱心家肴”又为广大读者奉献上一道营养大餐——“营养保健系列”（共15册）。这套食谱主要针对不同的功用——护肝、降压、降糖、补血、养胃、健脑、养心、润肺、减肥、美容，和不同的人群——老人、儿童、女性、孕产妇、男性，对具有相应食疗养生功能的食物进行讲解，再奉上用这些食物烹制的疗效确切的美味食谱，是一套集知识性、指导性和可操作性为一体的实用型菜谱。

下面，我们以《15种美容食物与150道美容菜》为例，为大家讲解一下本套丛书的特点和使用方法。

1. 详细讲解15种美容食物，这15种食物都是我们日常生活中最常用的。每种食物都介绍了选购储存、营养成分、养生与功效、烹调应用、食用搭配禁忌等内容。在这15种食物之外，又介绍了一些与其相关的、营养和食疗功效类似的食物，使本书内容更加充实。

2. “推荐菜品”是本书重点。针对每种食物，营养食疗专家都为我们推荐了多款用其作为原料的菜肴，并附有详细的制作方法、用法及功效。这些菜品除讲究营养搭配和食疗功效外，还兼顾了美味，制作也非常精美，让您一看即有亲自制作和品尝一口的欲望。

3. 倡导健康的生活方式和理念。美容养颜除了要讲究“吃”外，健康的生活方式也是不可或缺的——饮食上要注意哪些问题？哪些食物应该多吃？哪些食物应该少吃或不吃？生活上有什么禁忌？这些问题我们都会在本书的引言和附录里为您一一解答。

总之，我们的目标就是：让您在拥有健康的同时拥有美丽！



美食文化工作室

2008年2月



CONTENTS

目录

美容与美容饮食

女性肌肤的生理特点	8
中医对美容的认识	9
五脏与美丽容颜	10
影响肌肤健康的因素	11
饮食调理与美容	12

美容食物与美容菜

① 大麦

选购储存 / 营养成分 / 爱心提示	15
烹调应用 / 养生与功效	16
推荐菜品	
大麦土豆粥	17
大麦米粥 / 枣麦粥	18
大麦片汤面 / 大麦姜汁饮	19

② 黑豆

选购储存 / 烹调应用 / 营养成分	21
养生与功效 / 食用搭配宜忌 / 爱心提示	22
推荐菜品	
黑豆红枣粥 / 黑豆红枣猪皮汤	23
黑豆鸡爪汤 / 黑豆鲤鱼汤	24

相关链接

黑芝麻

营养成分 / 养生与功效	26
推荐菜品	
芝麻龙眼粥 / 芝麻粥	27
芝麻鱼条 / 黑芝麻豆奶	28
黄精芝麻豆浆 / 芝麻白糖糊	29

③ 红枣

选购储存 / 营养成分	31
养生与功效 / 爱心提示	32
烹调应用 / 食用搭配宜忌	33
推荐菜品	
大枣粥 / 参枣米饭	34
红枣山药炖南瓜 / 花生红枣鲫鱼	35
猪心红枣汤 / 大枣冬菇汤	36
南瓜红枣排骨汤 / 党参红枣茶	37

相关链接

桂圆

营养成分 / 养生与功效	39
推荐菜品	
龙眼肉粥	40
白果蒸桂圆肉 / 人参桂圆炖猪心	41
莲子桂圆汤	42



相关链接

核桃

选购储存 / 营养成分	44
烹调应用 / 爱心提示	
食用搭配宜忌	45
养生与功效	46
推荐菜品	
水晶桃仁	46
核桃银耳茶 / 核桃汁	47

④ 莲子

选购储存 / 营养成分	49
烹调应用 / 食用搭配宜忌	50
养生与功效 / 爱心提示	51
推荐菜品	
莲子粥 / 莲子芡实荷叶粥	52
莲子鸡丁	53
八宝莲子	54
莲子百合猪肉汤 / 莲子鱼尾汤	55
莲子人参汤 / 莲子桂圆鸡汤	56
莲子红枣桂圆羹 / 莲子枸杞羹	57

⑦ 百合

选购储存	59
营养成分 / 养生与功效	60
烹调应用 / 爱心提示	
食用搭配宜忌	61

推荐菜品

百合粥 / 百合桂圆粥	62
薏米莲子百合粥	63
百合炒芦笋	64
百合炒鸡蛋	65
西芹百合炒草莓	66
百合炖肉 / 百合绿豆汤	67

⑥ 银耳

选购储存 / 营养成分	
食用搭配宜忌	69
养生与功效 / 烹调应用 / 爱心提示	70
推荐菜品	

凉拌银耳 / 银耳黄瓜	71
燕窝炖银耳 / 银耳蛋汤	72
银耳乌龙汤 / 银耳蜜羹	73
银耳冰糖鸭蛋羹 / 银耳鹌鹑羹	74

⑦ 冬瓜

营养成分 / 养生与功效	76
推荐菜品	
冬瓜粥 / 羊排冬瓜汤	77
冬瓜汤 / 荷叶冬瓜汤	78
虾仁冬瓜汤 / 冬瓜银耳羹	79
冬瓜菠菜羹	80

⑧ 胡萝卜

养生与功效 / 烹调应用 / 爱心提示	82
---------------------	----



推荐菜品

胡萝卜粥 / 鸡蛋胡萝卜豆汁 83

⑨ 芦荟

选购储存 / 食用搭配宜忌

养生与功效 85

爱心提示 86

推荐菜品

番茄块拌芦荟 / 芦荟汁开洋西芹 87

盐水花生芦荟 / 银杏芦荟 88

潮州菜脯蛋 / 鸡丁芦荟 89

相关链接

玫瑰花

选购储存 / 养生与功效 91

推荐菜品

玫瑰粥 92

玫瑰脆香蕉 / 玫瑰花红茶 93

⑩ 木瓜

选购储存 / 营养成分 / 烹调应用 95

养生与功效 / 爱心提示 /

食用搭配宜忌 96

推荐菜品

木瓜蛤油 97

木瓜炒牛肉 / 木瓜翅骨 98

青木瓜烧排骨 / 木瓜花生大枣汤 99

相关链接

猕猴桃

选购储存 / 营养成分 101

养生与功效 / 爱心提示

烹调应用 / 食用搭配宜忌 102

推荐菜品

猕猴桃粥 / 蜜汁猕猴桃 103

白果冰糖猕猴桃 / 猕猴桃蒸带子肉 104

猕猴桃果肉饮 / 猕猴桃薄荷清凉汁 105

⑪ 猪蹄

选购储存 / 爱心提示 / 营养成分 107

养生与功效 / 烹调应用 108

推荐菜品

红烧猪蹄 / 黄豆煨猪蹄 109

大蹄扒海参 / 京葱炖猪蹄 110

猪蹄瓜菇煲 111

猪蹄煲黑豆 / 花生煲猪爪 112

豆腐白菜猪蹄汤 113

⑫ 燕窝

选购储存 / 烹调应用 / 营养成分 115

养生与功效 / 爱心提示 116

推荐菜品

燕窝粥 / 冰糖燕窝 117

鸡汁燕窝 / 燕窝冰糖炖雪梨 118

鲜奶鸡炖燕窝 119



13 鱼翅

选购储存 / 营养成分	121
烹调应用	122
养生与功效 / 爱心提示	123
推荐菜品	
桂花鱼翅 / 白扒鱼翅	124
红炖鱼翅	125

相关链接

带鱼

营养成分 / 养生与功效	127
推荐菜品	
木瓜烧带鱼	128
红烧带鱼	129
盐酥带鱼 / 干煎带鱼	130
清蒸带鱼	131

14 蜂蜜

选购储存 / 营养成分	133
养生与功效 / 烹调应用	134
爱心提示 / 食用搭配宜忌	135
推荐菜品	
枸杞子粥 / 蜜饯山楂糕	136
蜜饯姜枣龙眼 / 百合红枣汤	137
山药羊乳羹 / 蜂蜜甘笋豆奶	138
参乳雪梨汁 / 梨藕汁	139

15 牛奶

选购储存	141
营养成分 / 养生与功效	142
食用搭配宜忌 / 爱心提示	143
推荐菜品	
牛奶粥 / 牛奶小米乳	144
虾仁炒鲜奶 / 牛奶大枣汤	145
羊肉奶羹 / 花生乳	146
鲜奶玉液 / 牛奶蜂蜜饮	147

相关链接

鸡蛋

营养成分 / 养生与功效	149
推荐菜品	
番茄炒鸡蛋 / 洋葱炒蛋	150
丝瓜虾米蛋汤 / 酸辣蛋花汤	151

美容养颜的细节与方法

平衡饮食造就柔嫩肌肤	152
日常饮食中对肌肤不利的因素	154
女性美容的饮食方法	155
面部美容按摩	156
保养肌肤的7个小叮咛	158

美容与美容饮食

美丽和健康是人们永恒的追求。尤其是女性，更是天性爱美。健康美丽的外表首先是通过皮肤表现出来的，“柔嫩的皮肤胜过最美丽的衣裳。”皮肤富含感觉神经末梢和感受器，是人体抵御外界有害物质入侵的第一道防线。皮肤的色泽、粗糙或者细滑、健康与否，都直接影响人的美感。从健美的观点看，不管什么肤色，都以健康、光泽、润滑为佳。

怎样才算是美丽的肌肤呢？一般来说，能够满足“湿润、光滑、紧致、有弹性、红润”这五个条件的肌肤才是理想的美丽肌肤。现代研究发现，通过平衡饮食和美肤食品，可提高皮肤细胞的新陈代谢，补充皮肤养分消耗，增强皮肤的功能，使其光泽、细嫩而富有弹性。

“爱美之心人皆有之”，外在的包装固然重要，但是由内而外散发出来的美才是最持久、最耐看的。吃出来的美比包装出来的美更加自然，要想持久拥有健美的肌肤，爱美人士还需要懂得更多保健养生之道，多吃对皮肤有益的健康食品。



美丽与健康是人们永恒的追求，尤其是女性，天性爱美。然而，忙碌繁杂的现代生活常使我们行色匆匆，无暇他顾。不经意间，揽镜自照，你是否发现皮肤渐渐失去了光泽，脸庞慢慢爬上了细纹，双眸也不能透出明快的色彩了……

在繁忙的工作中，请稍稍留意一下我们的生活吧！其实，在日常生活中，普通的一颗水果，寻常的一道家常菜，就能给爱美的你带来诸多呵护。天长日久，你便会轻轻松松地拥有健康的体魄、光滑的肌肤和美丽的容颜。



女性肌肤的生理特点

15~25岁：这一时期正是女性月经来潮至生殖器官发育成熟的青春发育期，随着卵巢的发育和激素的产生，皮脂腺分泌物增加，面部皮肤光滑无皱纹，但油脂较多，易生粉刺。

25~30岁：此时期为女性发育成熟的鼎盛期，且情感丰富、多愁善感，容易致使面部表情肌过度张弛，逐渐使额及眼部下方出现皱纹。此外，皮肤的油脂分泌也减少。

30~40岁：此时期女性内分泌和卵巢功能减退，皮脂腺分泌减少，皮肤易于干燥。一般女性用眼尾开始出现鱼尾纹，下颌肌肉开始松弛，笑纹更明显。也有人眉头会出现较深的竖皱纹。

40~50岁：女性进入更年期，卵巢功能减退，脑垂体前对功能一时性亢进，致使自主神经功能紊乱而易激动或忧郁；眼睑易出现黑晕，面部阵发性潮红，皮肤干燥而少光泽。



中医对美容的认识

中医美容与祖国的传统中医学一脉相承，源远流长，五千年的文明史为后人积淀下丰富而珍贵的美容经验与方法。

在我国现存最早的文字——甲骨文中有“沐”字，如人在水中，《说文》解曰：“沐，濯发也，洗面也。”这大概是关于清洁美容的最早记载。《山海经》中还记载：

“天婴，其状如龙骨，可以已瘥。苟草，服之美人色。马尾，其脂可以腊（治体皱），鲋鱼，食之不骄（骚臭）。”长沙马王堆出土的春秋战国时期的《五十二病方》中，已有美容方药记载。中医最早的典籍——《黄帝内经》虽未专门论述美容，但对人体生理、病理、养生保健、疾病治疗等进行了论述，对中医美容的发展有重要指导意义。



秦汉时期，《神农本草经》载有美容药物数十味，如白芷、旋复花、柏实等。两晋南北朝，《肘后备急方》书中有用鲜鸡蛋清做面膜等方法的介绍，可谓美容专栏。隋唐时期，孙思邈之《千金要方》《千金翼方》中有专门论述面药的篇章，共载美容方105首；《外台秘要》《食疗本草》等都可谓中医美容的良书。两宋时期，王怀隐等所编《太平圣惠方》内有治须发早白、牙齿动摇之方；北宋《圣济总录》记载了用玉磨治疗面部瘢痕的事例。金元明清时期，徐国桢《御药院方》内有“乌鬓供春散”可黑发的记载；《外科正宗》对损容性疾病作了深入论述；李时珍的《本草纲目》收录美容药物270余种；徐灵胎的《洄溪老人二十六秘方》载录众多美容妙方。

五脏与美丽容颜

中医认为，人体是一个有机的整体，“有诸内者，必形诸外”，人体的皮肤对气血是否旺盛、营养是否充足最为敏感。营养充足、气血旺盛时，皮肤就光滑、柔嫩、富有弹性，面色便红润；营养不足、气血虚弱时，就会面黄肌瘦、面色无华，皮肤变得粗糙、松弛，失去弹性，易生皱纹。

许多女性面色无华、晦白或灰暗，肌肤粗糙、斑点丛生或皱纹累累，往往缘于五脏功能失调，再高明的美容师，恐怕也难掩其憔悴之态。因此，要想养颜美容，首先应增强脏腑的生理功能，这样才能使容颜不衰。

脾与容颜：脾为后天之本，气血生化之源。脾胃功能健运，则气血旺盛，面色红润，肌肤弹性良好；反之，脾失健运，气血津液不足，不能营养颜面，其人必精神萎靡，面色淡白，萎黄不泽。

肺与容颜：肺主皮毛。肺的气机以宣降为顺，人体通过肺气的宣发和肃降，使气血津液得以布散全身。若肺功能失常日久，则肌肤干燥，面容憔悴而苍白。

心与容颜：心主血脉，其华在面，即心气能推动血液的运行，从而将营养物质输送全身。而面部又是血脉最为丰富的部位，心脏功能盛衰都可以从面部的色泽上表现出来。心气旺盛，心血充盈，则面部红润光泽。若心气不足，心血方少，面部供血不足，皮肤得不到滋养，面色就会恍白晦滞或萎黄无华。

肝与容颜：肝主藏血，主疏泄，能调节血流量和调畅全身气机，使气血平和，面部血液运行充足，表现为面色红润光泽。若肝之疏泄失职，气机不调，血行不畅，血液淤滞于面部，则面色青，或出现黄褐斑。肝血不足，面部皮肤缺少血液滋养，则面色无华，黯淡无光，两目干涩，视物不清。

肾与容颜：肾主藏精。肾精充盈，肾气旺盛时，五脏功能也将正常运行，气血旺盛，容貌不衰。当肾气虚衰时，人的容颜黑暗，鬓发斑白，齿摇发落，皱纹满面，未老先衰。



影响肌肤健康的因素

影响肌肤健康的因素涉及生活的各个方面，除了营养因素外，还受精神状况、体质状况、饮食起居习惯、生活和工作环境等的影响。

1. 精神因素

保持健康的精神状态，可以加速皮肤血液循环，加快皮肤新陈代谢速度，使皮肤具有正常的润泽和弹性。如果精神长期抑郁，将造成机体内分泌紊乱，直接导致皮肤色素沉着，免疫力下降。

2. 机体因素

只有在保证机体机能健康的情况下，才能保持皮肤健美。胃功能减退以及糖代谢失调，会造成皮肤毛细血管扩张，皮肤局部发红。肝脏具有解毒、调节激素平衡的功能。肝功能发生障碍时，皮肤易干裂，出现痤疮或肝斑等症状。另外，机体其他组织器官疾病（如肾炎、内分泌紊乱或卵巢、子宫异常）也会导致一些皮肤疾病。

3. 年龄因素

随着年龄的增长，机体机能逐渐退化，皮肤也随之老化。皮肤正常功能衰退，原有纤维排列变得凌乱，皮肤失去弹性，松弛下垂，变得粗糙、干燥。同时，还会出现皮肤代谢发生异常、内分泌失调、脂褐素堆积以及黑色素增加而出现老年斑、皮肤持水能力下降等症状。

4. 生活习惯

良好的生活规律和饮食习惯，是保证皮肤健康的重要因素。起居要有规律，如果睡眠时间长期不足，将造成皮肤细胞再生能力下降，皮肤粗糙，眼圈发黑。日常生活中，要忌烟酒。香烟中的尼古丁易造成皮肤微血管收缩，血液循环能力降低，皮肤无法吸收充足的氧气和营养，变得松弛、干燥、无光泽。长期酗酒者，皮肤微血管管壁弹性变差，皮肤失去弹性。

5. 生活和工作环境

生活和工作环境，如温度、湿度、阳光、灰尘以及气候变化等，都将影响皮肤健康。合适的温度和湿度，有利于皮肤保持柔软、弹性和亮丽光泽等特点。阳光可以促进皮肤新陈代谢，皮肤在阳光下可合成维生素D。但如果阳光中紫外线过强，就会导致皮肤黑色素细胞分泌黑色素的数量增加，皮肤色素沉着，形成黄褐斑等皮肤瑕疵。空气中的灰尘易阻塞皮肤毛孔，影响皮肤新陈代谢，如果尘埃中的细菌侵入毛孔，将会诱发痤疮等皮肤疾病。气候变化，环境中温度、湿度和阳光强度也随之改变，这时更应注意皮肤的保养。

饮食调理与美容

1. 对肌肤有益的食物：

(1) 温开水，每天8~10杯，可保持皮肤丰润光泽。

(2) 绿色蔬菜，如苋菜、椰菜、青菜等绿色蔬菜，含有大量维生素与矿物质。

(3) 西瓜、哈密瓜，既补充水分又供给营养。

(4) 瘦肉、鸡、鱼，提供丰富的蛋白质、铁质。

(5) 粗粮、豆类，供给皮肤所需特殊养分。

(6) 脱脂奶与低脂奶、乳酪，热量低且含钙多，可润泽皮肤，强壮筋骨。

(7) 柑橘类水果，含丰富维生素C，防止面部微血管破裂与色素斑形成。

(8) 猪皮，胶原蛋白及弹性蛋白颇多，可增强皮肤弹性。



2. 调理五脏功能的食物

脾运障碍者应服用大红枣、茯苓、粳米，可滋润皮肤，增加皮肤弹性和光泽，起到养颜美容作用。

肺功能失常者需要补肺气、养肺阴，可食用百合、粳米、冰糖，有较好的恢复容颜色泽的作用。

心气虚、心血亏少者可食用龙眼、莲子肉、糯米，可养心补血、润肤红颜。

肝脏失调者，中医提倡食用银耳、菊花、糯米、蜂蜜，有养肝、补血、明目、润肤、祛斑增白之功。

肾功能失调引起的容颜受损可服用芝麻、核桃仁、糯米，能帮助毛发生长发育，使皮肤变得洁白、丰润。

美容食物 与美容菜

本部分详细讲解了我们日常生活中最常见的15种美容食物，介绍了这些食物的选购储存、营养成分、养生与功效、烹调应用、食用搭配宜忌等内容，并附上营养食疗专家推荐的以这些食物为原料的精美食谱，所列菜品均具有原料易购、做法简单、营养保健与美味兼备的特点。

- | | | |
|------|-------|------|
| ① 大麦 | ⑥ 银耳 | ⑪ 猪蹄 |
| ② 黑豆 | ⑦ 冬瓜 | ⑫ 燕窝 |
| ③ 红枣 | ⑧ 胡萝卜 | ⑬ 鱼翅 |
| ④ 莲子 | ⑨ 芦荟 | ⑭ 蜂蜜 |
| ⑤ 百合 | ⑩ 木瓜 | ⑮ 牛奶 |



大麦

Da Mai

大麦又叫饭麦或赤膊麦。我国青藏高原地区把裸大麦叫做青稞；江苏、浙江称为元麦，华北称为米大麦。此外，大麦还被称为保麦、麦牟麦、牟麦等。

在世界谷类作物中，大麦是人类栽培的最古老的粮食作物之一。公元前6000年，大麦就开始在埃及栽培了。

大麦按播种季节分类，可分为冬大麦与春大麦；按大麦成分分类，可分为皮大麦与裸大麦。冬大麦主要分布于长江流域各省市，约占全国大麦总面积的1/2、总产量的1/3。裸大麦主要分布于青海、西藏、四川、云南、甘肃等省（自治区）。春大麦主要分布于东北、西北地区，以及山西、河北、陕西、甘肃等省的北部。



【选购储存】

选购大麦时，要挑选颗粒饱满、色泽匀称、味道清新的。

大麦宜储存在阴凉、干燥、通风的地方，适时晾晒，以防生虫。



【营养成分】

每100克大麦（元麦）中含

水分	13.1克	钙	66毫克
蛋白质	10.2克	磷	381毫克
脂肪	1.4克	钾	49毫克
碳水化合物	73.3克	镁	158毫克
膳食纤维	9.9克	铁	6.4毫克
硫胺素	0.43毫克	锌	4.36毫克
核黄素	0.14毫克	硒	9.8微克
尼克酸	3.9毫克	铜	0.63毫克
维生素E	1.23毫克	锰	1.23毫克

【爱心提示】

- ◆ 妇女在怀孕期间和哺乳期内忌食大麦芽，因大麦芽可回乳或减少乳汁分泌。
- ◆ 《本草正》中提到：“麦芽，女子有胎妊者，不宜多服。亦善催生落胎。”《本草经疏》中说：“麦芽，无积滞，脾胃虚者不宜用。”《药品化义》记载：“凡痰火哮喘及孕妇，切不可用麦芽。”
- ◆ 未长出芽之大麦，服后不但无回乳的功效，反而可增加乳汁。
- ◆ 大麦磨成粉后即成大麦面，可制成各种面食，如饼、馒头等，吃口筋道柔香。

【烹调应用】

大麦用于饲料、食品或制成麦芽。饲料大麦可用于所有牲畜的饲料日粮。

大麦也普遍用于主食，如将大麦用来做汤，可补充植物蛋白质。用于食品的大麦，以珍珠大麦（大麦米）和大麦粉为多。珍珠大麦需要精加工，以除去麦粒的皮和部分糠麸。

大麦可制作麦芽。制作时，先将大麦放在水中浸透，在控制条件下使其发芽。在这一阶段的大麦称为绿麦芽。麦芽富含淀粉、糖类、多种氨基酸和淀粉酶，大部分麦芽用以酿制啤酒。据测算，1千克优质大麦可酿啤酒4~5千克。大麦也可制麦芽糖和糊精，少部分麦芽用于酿酒业，生产烈性酒，还有一部分麦芽用于食品业生产，如制作点心粉和面包等。

此外，大麦还可用于制作麦曲、饴糖、酱油、味精以及饼干、麦乳精等。焦大麦芽入药，可消暑祛湿、解渴生津。大麦茶是防暑降温的清凉饮料。大麦茎叶可编织成各种工艺品，并可用作绿肥。



【养生与功效】

大麦含有超过20种的蛋白分解酶。

我们日常所食用的蔬菜和水果几乎都是喷洒了杀虫剂或有毒农药的。众所周知，杀虫剂和农药是危害人体健康的一大杀手，对养颜美容也极为不利。大麦粉中含有蛋白分解酶，它能有效分解多种杀虫剂和农药所携带的有毒物质，解除毒性，有助于蛋白质在肠胃里的吸收，从而起到排毒养颜的作用。

大麦中的类黄酮物质具有强抗氧化作用，对紫外线的抗氧化效果极佳，尤其适宜常受日晒或有晒斑的人经常食用。另外，用焙炒过的大麦可制成大麦茶，大麦茶含有人体所需的多种必需氨基酸、多种矿物质及不饱和脂肪酸和膳食纤维，而且不含茶碱、咖啡因等成分，糖的含量也极低，长期饮用能达到养颜、减肥的效果。

中医认为，大麦性味甘、咸，微寒，可健脾消食、止渴除烦，适用于辅助治疗食积不化，食欲不振，饱闷腹胀，身热烦渴，产后大便秘结、有滞而胀满，妇女断乳或乳汁郁积引起的乳房胀痛者。 *