

### 夏至涼茶

☉ 廣東著名涼茶「夏桑菊」  
(四人份量)

功效：清熱解毒、清肝明目

材料：夏枯草 15g 冬桑草 15g  
秋杭菊 15g 冰糖適量

做法：

1) 先用熱水把以上材料沖洗乾淨。

2) 先把五碗水煲滾，加入以上藥材，後轉細火，加入適量冰糖，大約煲 30 分鐘即可。

△ 夏枯草雖然功效優良，但不適宜長期大量服用。陽虛體質、脾胃虛弱人士忌用。

### 涼茶的起源

涼茶先流行在嶺南沿海地區一帶，嶺南泛指「五嶺之南」的地區，相當於大約相當於現在廣東、廣西、海南及香港和澳門等地區。

嶺南大部分地區屬於亞熱帶、濕潤季風氣候，長年高溫、潮濕、多雨，夏長冬短，日照較多，植物種類繁多而茂密，豐富的植物種類也為涼茶常用的特色草藥典下了基礎。嶺南地區炎熱潮濕而多雨，容易發生「瘴氣」，古時嶺南地區容易發生地區性的流行病、瘧疾等。

早在晉代起，當時古代嶺南醫家為了防治「瘴癘」，悉心研究嶺南各種溫病，就地取材，選用了嶺南地道藥材，創制出了很多具有中醫理論基礎作指導的涼茶配方，奠定了涼茶的基礎。

涼茶具有防預及治療的意義，以中醫理論為基礎，選用性味偏甘涼苦寒的藥物，煎煮成各類不同的湯劑，具有清熱解毒、防治外感、消暑祛濕、止渴生津、潤腸通便、消滯化積等功效，這些湯劑均統稱為「涼茶」。

古時因為物資缺乏，醫療衛生等資源的缺乏，涼茶有防治作用，而且價廉簡便，所以很受地方居民歡迎，也被用作日常作調理養生保健之用。

自 2006 年開始，涼茶被列入為第一批「國家級非物質文化遺產」項目之一。

涼茶始祖「王老吉」，其創辦人為王澤邦，其乳名為「阿吉」。傳聞王澤邦受道士傳授藥方，採用嶺南特色草藥，照方煮藥，為當時老百姓治病，以售賣水碗涼茶著名，後發展成著名的「王老吉涼茶舖」。

涼茶除了以「大碗茶」的形式在中醫館或涼茶舖出售外，也有以茶包形式出售，還有以預先包裝，例如支裝和罐裝形式發售。

以茶包包裝，大家可以了解涼茶的功效後，可以帶回家中自行煎煮，也可以把涼茶帶到更遠的地方。

### 涼茶的種類和功效

簡介常見傳統涼茶一般具有以下幾種功效：

清熱解毒、清熱潤肺止咳、清熱祛濕、防治外感、潤腸通便等。

不同的季節可以選擇不同的涼茶，而相同的涼茶組成也可以根據時令和節氣不同而有所調節。在春夏，可以多飲用清熱利濕的涼茶；大暑節氣、可以多飲消暑利濕的涼茶，中秋天氣乾燥，可以選用潤肺止咳的涼茶。

### 涼茶的應用和禁忌

偶發性身體出現熱象時，例如痲瘡、口乾、口氣、口瘡、咽喉腫痛時，涼茶的性味多偏苦寒，飲用涼茶可以即時性緩解身體的熱象。但

如果身體熱象有反覆經常出現，或飲用涼茶並沒有改善身體這些表徵，甚至有加劇之形勢，應該立即停服涼茶，並求診註冊中醫師診治。

如果身體並無明顯熱象，經常飲用涼茶，使脾陽受損，出現四肢乏力、胃口差、胃部不適，腹痛、腹瀉，甚至痛經。

另外，體質虛寒人士、脾胃虛寒、孕婦、經期間女士或容易有藥物敏感的人士慎服。

### 清熱解毒類

#### 廿四味

桑葉、菊花、金銀花、竹葉、薄荷、茅根、羅漢果、藿香、紫蘇、香薷、桑葉、薄荷、淡豆豉、苦梅根、相思藤、水翁花、布渣葉、救必應、黃牛茶及鴨腳木等，具體配搭與個別涼茶店的配方不同，多用苦寒祛濕中藥，可以多達廿至三十種以上草藥，是涼茶中清熱降火力最高的涼茶。廿四味只是一個約數，既定俗成的名字。廿四味配搭亦會根據季節、地道藥材的供應而改變，沒有固定規範的藥方。

功效：清熱解毒，化濕利尿

適用於：各種熱病引起的煩渴、牙痛、口瘡、咽喉腫痛、瘡腫等

#### 崩大碗

形狀似缺口的圓形葉子，也像一片小小的荷葉。

功效：清熱生津、涼血解毒、活血消腫、清利濕熱

即近年於美妝界非常流行的「積雪草」，原來古人已經知道其高效作用，又名「雷公根」、「老虎草」，傳說中老虎受傷後亦懂得找尋「積雪草」去治療受傷的皮膚，因而得名。《神農本草經》中已經有記載，性寒，味苦、辛。有清熱利濕，解毒消腫的效果。傳統中醫較少使用其入藥，但民間多用，因為它常常在路邊可以找到其蹤影，現代多外用於抑制疤痕增生、修復皮膚損傷等。相傳孕婦飲用後會引起流產，現代藥理研究發現它可導致白細胞和血小板減少，孕婦和體質虛弱人士禁服。

適用於：多用於醫治各種熱病引起的高熱、煩渴、牙痛、咽喉腫痛等症狀，也多用於濕熱黃疸，中暑腹瀉，癰腫瘡毒，跌撲損傷等。

### 銀菊露

以菊花、金銀花為主，加入蜂蜜、蔗糖調味

功效：疏風散熱、清熱解毒、清肝明目

適用於：可以治療風熱感冒、瘡腫熱毒等。花的性味甘涼輕清，其氣芳香，專治出現頭面部的熱象腫痛之輕症，例如目赤澀痛、頭痛等。因為味道甘甜，所以小兒也可以容易接受。

## 清熱潤肺止咳類

### 羅漢果茶

味甘性涼，多配合南北杏共煎。

功效：清熱潤肺、化痰止咳

適用於：熱咳、燥咳、乾咳無痰，聲沙、喉嚨痛等症狀

### 野葛菜

性涼無毒，味辛微苦。原名為塘葛菜。也是路邊可以容易發現的小草。在香港多作熬湯或作藥茶，配上龍利葉、羅漢果、蜜棗、陳皮等，有清熱止咳、生津化痰的作用。廣東人喜歡配搭野葛菜生魚湯，養陰清熱、健脾行水，如果熬夜上火或食煎炸辛辣過多而引起的口舌生瘡、咽喉腫痛或小便不利而引起的水腫都有功效。

功效：清熱涼血，消腫利尿，有祛痰、止咳、活血通絡等

適用於：可治感冒、肺熱咳嗽、熱象等症

## 清熱祛濕類

### 五花茶

多用木棉花、槐花、雞蛋花、菊花、金銀花組成。

功效：清熱解毒、疏肝利濕

適用於：風熱外感輕症，內傷濕熱，熱毒瘡腫等症狀。

### 雞骨草

味甘性寒，入肝經。以雞骨草為主。

功效：清熱解毒、利濕退黃

適用於：強於清熱疏肝，針對肝經鬱熱，肝膽濕熱而出現目赤腫痛、眼痛、頭痛、脅肋不適、心煩氣燥、經常捱夜、黃疸之人士。

### 龜苓膏

主要以龜板和土茯苓為主要材料。

功效：健脾去濕、養陰清熱解毒

適用於：陰虛火旺引起的身熱、口臭、痤瘡、口瘡、大便燥結等現象。另外，可以治療因為濕熱引起的皮膚問題，例如濕疹、痤瘡、皮膚炎等。

竹蔗茅根

以竹蔗、白茅根、馬蹄等煎煮。

功效：清肺利濕、利尿除濕

適用於：肺胃積熱、濕熱蘊結，面有痤瘡、粉刺之人士。

### 防治外感類

夏桑菊

主要成份為夏枯草、冬桑葉以及甘菊。

功效：疏風清熱、清肝明目、消腫解毒。

適用於：風熱外感，出現目赤頭痛，頭脹，頭暈耳鳴，咽喉腫痛，疔瘡腫毒等，也可以作消暑的清涼飲料。

是由著名清代醫家吳鞠通《溫病條辨》的經典名方「桑菊飲」化裁而來的。

### 潤腸通便類

火麻仁

# 日常 養生

## 《居家百子櫃》第十一集

香港常見涼茶和功效 | 節氣：夏至

以炒香之火麻仁打磨取汁煎煮。性味甘平。

功效：清熱潤腸通便

適用於：血虛津虧、腸燥便秘，大便乾結之人士。