

走进本草博物世界

廣東道地

湯茶本草

靚湯與涼茶里的
本草文化

本草博物 丛书主编
吴孟华 主编



化学工业出版社

目录

PART 1

品味靓汤里的 本草真意

靓汤文化里的中医药 2

靓汤里的春夏秋冬 5

春·粉葛赤小豆煲鲮鱼 6

粉葛 9

赤小豆 11

陈皮 13

蜜枣 15

夏·霸王花罗汉果煲龙骨 16

霸王花 19

罗汉果 21

秋·太子参百合无花果煲猪肺 22

太子参 25

百合 27

无花果 29

冬·胡椒煲猪肚 30

胡椒 33

靓汤里的男女老幼 35

男·党参粉葛麦冬猪骨汤 36

党参 39

麦冬 41

女·当归补血汤 42

黄芪 45

当归 47

老·三七煲鸡汤 48

三七 51

幼·糯稻根泥鳅汤 52

糯稻根 55

龟苓膏 74

龟甲 77

土茯苓 79

凉粉草 81

夏枯草 83

地黄 85

茵陈 87

PART 2

发现凉茶里的 本草世界

凉茶文化里的中医药 58

五花茶与龟苓膏

五花茶 62

菊花 65

木棉花 67

金银花 69

槐花 71

鸡蛋花 73

PART 3 畅游广东 中医药文化

岭南国医小镇 91

广州神农草堂中医药博物馆 99

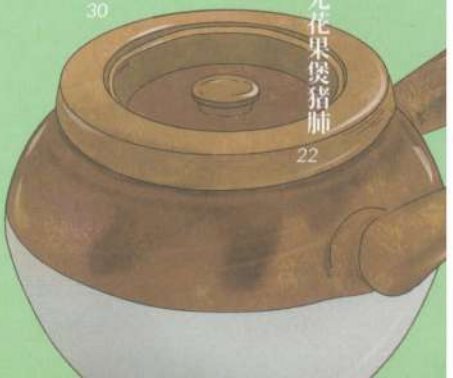
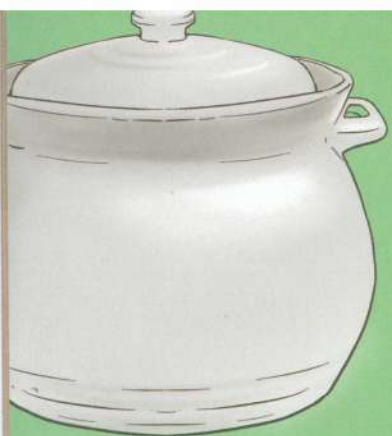
广东省凉茶博物馆 109

采芝林中药文化博物馆 111

广东省博物馆中草药分馆 113

广东凉茶本草结构化思维导图 114

《本草博物》简介 116



靓汤文化里的 中医药

人类饮食文化源远流长，而汤文化则是其中璀璨的明珠。中国八大菜系鲁、川、粤、闽、苏、浙、湘、徽，各具鲜明的地方风味，也均有各自汤的品种，但粤菜煲汤最具代表性，其能将“汤”煲得出神入化。

粤菜的靓汤，来自大酒楼也好，出自茶餐厅也罢，甚或各家各户每日所煲，无不是把健康调理运化于饮汤之中，达到食疗养生的境界。

广东地处岭南，降水充沛，气候温暖，常年湿热。古代的岭南，对中原人来说算得上是凶险之地，因为这里的湿热邪气，常常让初来乍到的人难以适应。可是，南粤先民却能在这片土地上世代繁衍生息，安居乐业，并创造出底蕴丰厚的岭南文化，这当中煲汤文化功不可没。

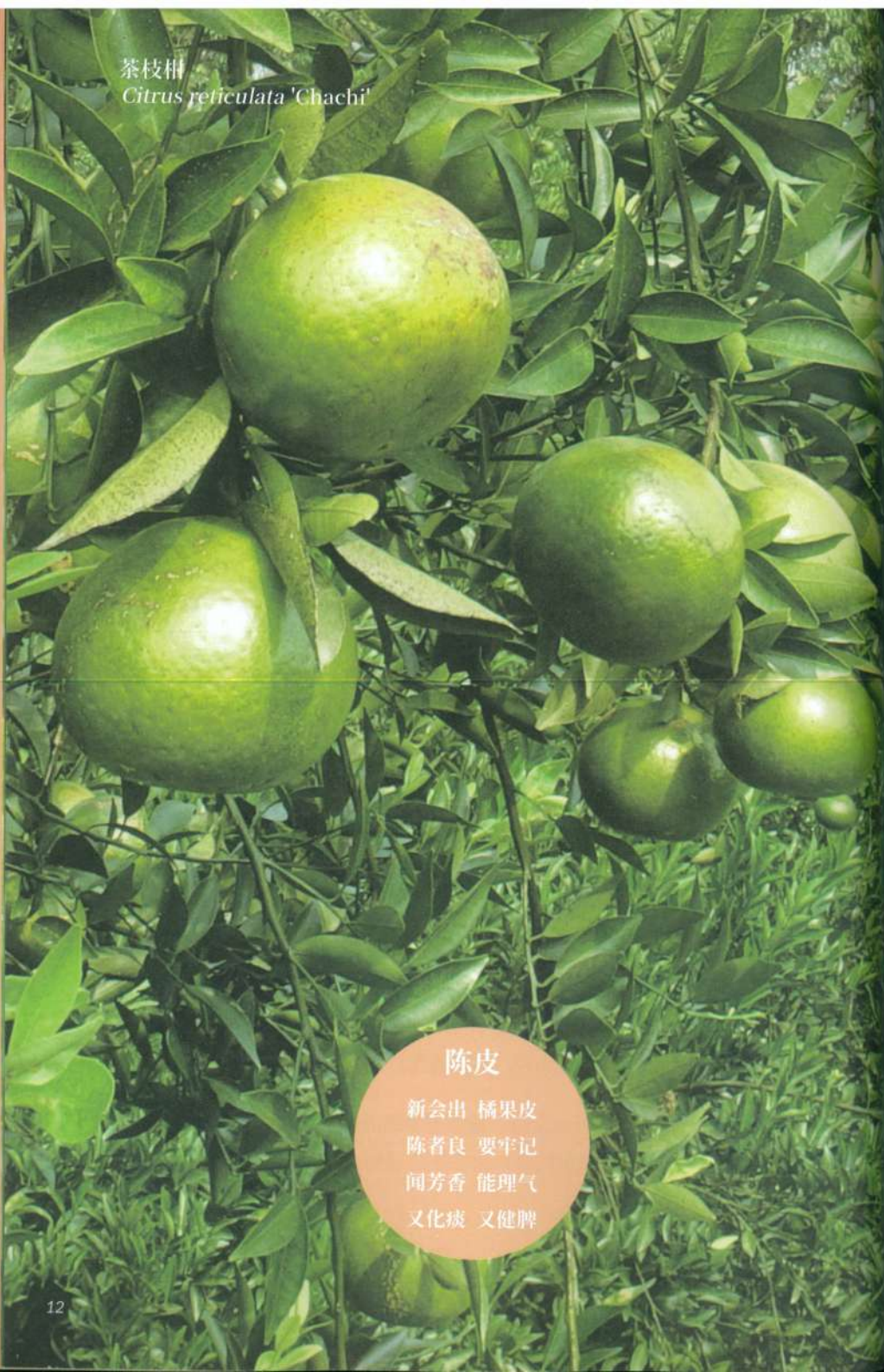


在广东，一年四季有不同的汤，例如春季粉葛赤小豆煲鲮鱼清热祛湿，夏季霸王花罗汉果煲龙骨清解暑热，秋季太子参百合无花果煲猪肺润肺养阴，冬季胡椒煲猪肚驱寒养胃。

又有适合男女老幼的汤，工作压力大导致失眠的爸爸喝党参葛根麦冬排骨汤最适合；当归补血汤可以调理妈妈的气血，自带美颜；老人家喝三七煲鸡汤，能活血化瘀，预防心血管疾病；糯稻根泥鳅汤则能很好地改善小朋友体虚多汗的症状。

煲汤，赋予了岭南人对家更深更浓的情义。

茶枝柑
Citrus reticulata 'Chachi'



陈皮

新会出 橘果皮
陈者良 要牢记
闻芳香 能理气
又化痰 又健脾



性味 苦、辛，温
归经 肺经、脾经
功效 理气健脾、燥湿化痰
基原 芸香科植物橘
Citrus reticulata Blanco
及其栽培变种的干燥成熟果皮

陈皮

chenpi

在岭南人的眼里，只有新会陈皮，才算得上真正的陈皮。作为广东省立法保护的8种道地中药材之一，新会陈皮通常称为“广陈皮”。“三水融通、咸淡交融”的独特地理环境，成就了新会陈皮与众不同的香气与药效。“陈”，意味着对储存时间的要求。存放超过三年，才是真正意义上的陈皮。储存过程中，陈皮的香气不断地转化而富有层次，由果香，到清香，到醇香，再到药香。如果超过20年，那就是珍品了。

煲汤，煮糖水，又或泡茶，取的就是陈皮独特的香气和功效。陈皮能理气健脾，燥湿化痰，用于脘腹胀满、食少吐泻、咳嗽痰多。从清宫医案中也能发现，御医开方，会指定用新会陈皮，以保证疗效。

道地药材才是好药材

道地药材，是指经过中医临床长期应用优选出来的，产在特定地域，与其他地区所产同种中药材相比，品质和疗效更好，且质量稳定，具有较高知名度的中药材。广东的道地药材很多，其中广陈皮最具代表性，以广东新会产最为道地，历代本草多有记载。《本草纲目》里也强调了广陈皮的道地性。

今天下多以广中来者为胜，广西者次之。

——《本草纲目·果部·橘》

凉茶文化里的 中医药

凉茶，既不凉，也并非茶。

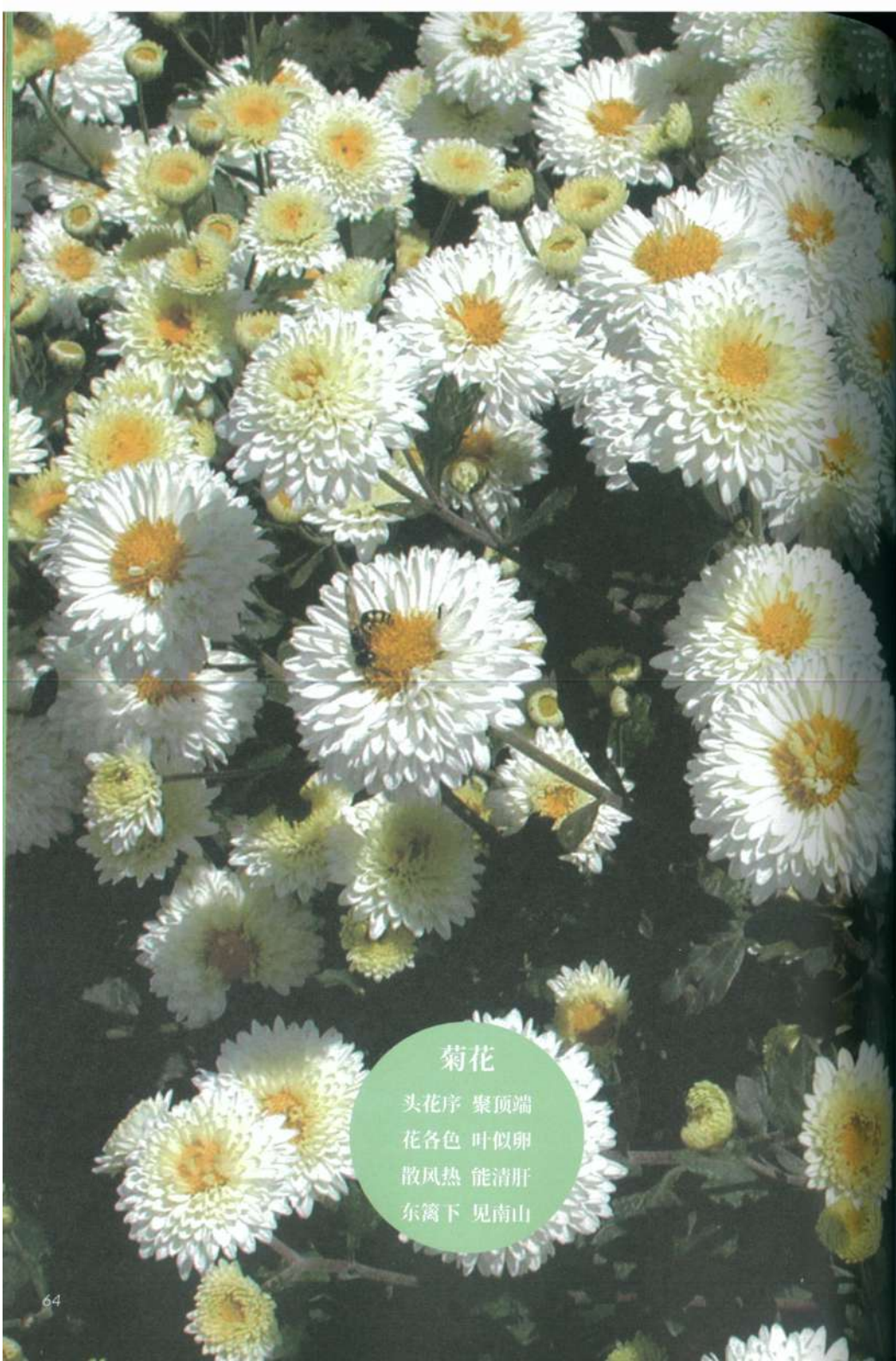
凉茶是岭南地区人们常常饮用的传统中草药植物性饮料的通称。以前，岭南之外的其他地方，很少有人喝凉茶。随着“王老吉”与“加多宝”两大凉茶品牌旷日持久的“红罐”之争，以及凉茶文化的不断推广，知道凉茶的人越来越多，喝凉茶的习惯也普及到了中国的各个城市，不再限于岭南地区了。2006年，凉茶在中国的销量已超过可口可乐，并走出国门，走向世界。对岭南之外的人来说，凉茶是甜的，从超市或便利店买到，喝起来确实也是凉的。对岭南人来说呢？他们更钟情于大街小巷的凉茶铺。一碗标准的凉茶，苦……趁热喝下，湿热之症似乎能在落肚的那一刻烟消云散了！

凉茶有很多种，每一间凉茶铺都有自家的“独门秘方”，代代传承。它的凉，是指组方中多用到清热解毒类偏寒凉的中草药，能够消除人的各种“热气”疾患。



2006年5月28日，广东凉茶成功列入国家首批“非物质文化遗产”名录。2019年11月，《国家级非物质文化遗产代表性项目保护单位名单》公布，澳门特别行政区政府文化局、广东省食品行业协会、香港特别行政区政府民政事务局获得“凉茶”项目保护单位资格。

在岭南，人们常说，衡量一个人是否成年的标志，是看他（她）会不会自己主动去买凉茶喝。在各种碳酸饮料、奶茶、果汁、咖啡等的甜美诱惑之下，还能选择凉茶，那就真的是“大个仔”啦！市场上常见的凉茶有五花茶、二十四味、斑痧、茅根竹蔗水、罗汉果茶等等。岭南还有龟苓膏，独具一格，算得上“固体”凉茶，能滋阴润燥，降火除烦，清利湿热，凉血解毒，可谓“战痘神器”。以中成药形式出售的则有甘和茶、午时茶等，主要用于感冒、中暑等。



菊花

头花序 聚顶端
花各色 叶似卵
散风热 能清肝
东篱下 见南山

入药则诸菊皆可，但不得用野菊名苦蕒者尔。
《本草纲目·草部·菊》
据此二说则是菊类自有甘苦二种，食品须用甘菊。

菊花

Juhua

性味 甘、苦，微寒

归经 肺经、肝经

功效 散风清热、平肝明目、
清热解毒

基原 菊科植物菊

Chrysanthemum morifolium
Ramat. 的干燥头状花序



小时候，每一年的金秋时节，老师都会安排我们去看菊花展。菊花原产于中国，经过劳动人民数千年的驯化，早已品种过千，形态各异。“采菊东篱下，悠然见南山”，晋代陶渊明爱菊；“菊花之隐逸者也”，北宋周敦颐赞菊；之后，宋代刘蒙、范成大，明代高濂、黄省曾，清代弘皎均为菊著书，记载菊的品种与栽培。

与观赏菊花不同，这里我们要讲的是药用菊花。最常见的药用菊花有“亳菊”“滁菊”“贡菊”“杭菊”“怀菊”5种，按照产地和加工方法的不同而分类。汉《神农本草经》记载：“菊花久服能轻身延年。”菊花能散风清热、平肝明目、清热解毒，可用于风热感冒、头痛眩晕、目赤肿痛、眼目昏花、疮痍肿毒等，难怪，凉茶中常常少不了它的身影。

菊花吃起来是甜的还是苦的

一提到药，大家都会说，良药苦口，药必定是苦的。但是，有没有不苦的药呢？

《本草纲目》里，专门讨论过菊花这个药是苦还是甜的问题。李时珍把各朝各代书中记载的菊花的味道都拿出来对比。原来，关于菊花是甜还是苦，古人都有不同的看法。谁让菊花的栽培品种那么多呢！他们尝的或许是不同的菊花吧！其实，菊花吃在嘴里，有一点点甜，又略微有一些苦，黄色的菊花会比白色的苦。