

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章 / 內容 / 資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章 / 內容 / 資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及律師費用。



清熱解毒涼茶小百科

廣東位處亞熱帶，夏季炎熱而潮濕，部分人很易出現暗瘡、口氣、聲沙、便秘、咽喉腫痛、牙肉痛等「熱氣」徵狀。不少廣東人有飲涼茶來清實熱、去濕、解毒、健胃、利尿等的習慣，而涼茶亦漸漸成為區內飲食與醫藥文化的特色產品。

以菊花為主的涼茶

菊花是相當廣為人知的清熱中藥材，根據《中國藥典》記載，菊花性味甘、苦、微寒，有散風清熱、平肝明目的作用，多用於治理風熱，部分涼茶以菊花為主要材料，例如五花茶及銀菊露等。亦有人喜歡將菊花加進茶中一起沖泡，例如菊普就是把菊花混合普洱茶葉沖泡出來的茶。

五花茶材料包括菊花、金銀花、槐花、木棉花和雞蛋花這五種花，用於舒緩喉嚨痛、頭痛暈眩、尿赤澀、止咳、消渴、除煩熱等。

銀菊露材料則有菊花、金銀花和雪耳，用以舒緩口苦口乾、喉嚨乾涸不適、目赤腫痛、頭痛暈眩、眼矇、小便黃澀等。

在兩種材料內都有的金銀花，較菊花寒涼，用作清熱解毒，涼散風熱。



菊花

金銀花

夏枯草

夏枯草具清火、明目、散結、消腫等作用，配合羅漢果、甘草、槐花等材料，能消暑解毒、清肝瀉火、潤肺止咳。

夏枯草亦是著名清熱方劑夏桑菊的主要材料，除夏枯草外，還有桑葉及菊花，三者均具有清肝明目的作用。



夏枯草

骨草的種子均有毒，用時要將豆莢全部摘除，以免中毒。

廿四味

廿四味是用哪24種藥材來製作，說法不一，較廣為人知的是莊兆祥醫生編寫的《嶺南採藥錄》增訂版所提及的藥方「崗梅根、黃牛茶、崗脂麻、白勒遠、木患根、鴨腳木皮、金櫻、千層紙、三椏苦、龍眼葉、五指柑、白花仔、狗肝菜、芋頭乾、海金沙、淡竹葉、白茅根、葫蘆茶、布渣葉、布渣根、牛奶樹、露兜根、鬼羽箭、龍麟草」。方中大部分是寒涼的藥物，例如較為人熟識的白茅根，即是竹蔗茅根水的主要材料，是一種味甘性寒的藥材，有清熱利尿、止血涼血的作用。因此，體質屬虛寒及老弱孕婦等人士服用廿四味必須小心。

雞骨草

雞骨草是一種能清熱解毒、舒肝止痛的藥材，藥典收錄正品為廣州相思子的乾燥全草。《香港容易混淆中藥》一書指出，在廣東地區雞骨草與毛雞骨草有混用的情況出現，後者為毛相思子的乾燥全草，小葉較大、較長，兩面密被長柔毛。在植物分類學中，兩者為同屬(Family)的植物，而化學成分、療效對比則有待深入研究。不過，雞骨草及毛雞



雞骨草

竹蔗茅根水

竹蔗茅根水的材料主要有竹蔗和茅根，加入紅蘿蔔及馬

蹄等材料煲水煮成，有清熱下火、生津止渴、潤肺排毒之食療效果。

野葛菜水

野葛菜原名為蔞菜，味甘涼而性涼，能清熱解毒、利尿、鎮咳，可與龍利葉、枇杷葉等配合治肺熱。野葛菜亦可配生魚、瘦肉及蜜棗煲湯，為清熱潤肺的湯水。

冬瓜薏米水

薏米性味甘涼，能健脾滲濕、清熱排膿，多用於改善小便不利及水腫等。生薏米及熟薏米也有人用，亦有人以兩者混合使用。常見食用方法是煲冬瓜薏米水或煮薏米粥。

酸梅湯

酸梅湯材料包括烏梅、山楂、甘草及桂花。烏梅是製乾的梅，能生津止渴，適宜夏天飲用，而且還有治療肺虛久咳、久痢滑腸及驅蟲蟲的用途。

由於酸梅湯酸性重，因此不宜用金屬製成的煲或容器來煮或儲藏，最好用瓦煲煮，再用玻璃瓶盛載。

藥材宜先徹底浸透及沖洗

寒涼的藥湯會傷脾胃，應點到即止，

喝涼茶的原則

- 涼茶的成分宜有效簡單，不宜過於繁雜，太多味。
- 按體質和「病狀」去選用涼茶
- 多飲一些平和的涼茶
- 少飲苦寒涼茶，例如廿四味



飲用前，最好先找中醫師瞭解自己體質，處方適當的分量服用。

自行煲涼茶時，應先徹底浸透及沖洗藥材，以減少可能含有的雜質。還要留意有些種類的涼茶會加入糖分，大量飲用可能會攝入過多熱量。

專家意見

香港中醫學會理事長黎照環中醫師意見

涼茶已列入聯合國「非物質文化遺產」，有其社會意義，是一種文化、一種習慣。對於一些似病非病的「亞健康」狀態，例如濕火，涼茶有其保健意義。

隨着時代變化，涼茶愈趨複雜，無論牌子數目及每個牌子的藥方，由一味到數

十味，可謂十家有十家法。

涼茶總的性質偏涼，也是涼茶一名之由來，但涼之程度有明顯分別，可以從大寒涼到甘潤。因此，不能隨便飲涼茶，尤其是苦寒的更不宜經常飲用，中醫有「苦寒傷陰」之說。

2003年沙士爆發期間，群眾一窩蜂飲涼茶是錯的，理由是：

1. 沙士期間，大多數人身體健康，不會有沙士病毒，毋須「清涼抗毒」。
2. 涼茶苦寒傷陰，多飲削弱人的抵抗力。
3. 涼茶有一定負反應，多飲出現負反應機會增加，如頭暈乏力、出汗、腸胃問題等。
4. 多喝涼茶會出現依賴性。

衛生署意見

市民在選擇涼茶前，應先瞭解自己的體質。涼茶有清熱瀉火、健脾滲濕或生津止渴等不同功效，因此不同體質的人所需的涼茶亦不同。例如，脾胃虛寒者不宜飲苦寒瀉火的涼茶。

此外，孕婦、哺乳期婦女、有過敏體質者或正在服用其他藥物的人，在選擇涼茶前應先請教醫生或中醫師的意見。



市面上有很多不同口味的預先包裝涼茶飲品或沖劑，不少加入糖分調味，大量飲用可能攝入過多熱量。