



广东非物质文化遗产丛书



草木甘凉

——广东凉茶

朱 钢 著

 广东省出版集团

全国优秀出版社 全国百佳图书出版单位

 广东教育出版社



广东非物质文化遗产丛书

草木甘凉

——广东凉茶



朱 钢 著



广东省出版集团

全国优秀出版社 全国百佳图书出版单位



广东教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

草木甘凉：广东凉茶 / 朱钢著. — 广州：广东教育出版社，2010.7

(广东非物质文化遗产丛书)

ISBN 978-7-5406-7877-7

I. ①草… II. ①朱… III. ①茶剂—食物疗法—广东省 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第131580号

责任编辑：蔡 健

叶曙明

装帧设计：方楚娟

责任技编：王茂协

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路472号12-15楼)

邮政编码：510075

网址：<http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销

广州市岭美彩印有限公司印刷

(广州市荔湾区花地大道南海南工商贸易区A栋)

787毫米×1092毫米 16开本 11印张 220 000字

2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5406-7877-7

定价：31.00元

质量监督电话：020-87613102 购书咨询电话：020-87621848

保护非物质文化遗产 守护中华民族精神家园

林 雄

文化遗产由物质文化遗产和非物质文化遗产构成。非物质文化遗产，是各族人民世代相承的、与群众生活密切相关的各种传统文化表现形式和文化空间，是传承历史文化的载体，是中华民族的优秀文化精神、民族情感和审美理想的体现。非物质文化遗产对保持中华文明的延续具有重要的作用，中华文明成为世界几大文明中唯一绵延至今从未间断的文明，中华民族丰富的非物质文化遗产功不可没。

非物质文化遗产蕴藏着中华民族的深层文化基因，凝结着民族的智慧，连结着民族的情感，保护好非物质文化遗产，有利于增强中华民族的凝聚力



和创造力，有利于提高国家文化的软实力，有利于维护世界文化的多样性。非物质文化遗产是我国文化身份和文化主权的基本依据，加强非物质文化遗产保护，是促进国际社会文明对话和共同发展的需要，特别是我国正处于推进科学发展、促进社会和谐的关键时期。非物质文化遗产无论在价值观念上还是在艺术形式上都为广大群众喜闻乐见，是全体社会成员加强沟通和增进情感的桥梁，是广大群众共同的精神纽带，保护好非物质文化遗产，就是守护我们的精神家园，就是弘扬中华民族文化。

岭南文化是中华文化的重要组成部分。南粤深厚的人文历史底蕴给我们留下了极为丰富的非物质文化遗产，其种类之繁多、形式之多样，在中国和世界都是少有的，目前有74个项目入选国家级非物质文化遗产名录，有182个项目入选省级非物质文化遗产代表作名录。非物质文化遗产以独特的方式抚慰着人们的心灵，一首粤剧曲调，能勾起无数广东人对家乡的思念和牵挂；一段生龙活虎的“醒狮舞”，可令世界各地的广东人对故乡魂牵梦绕。非物质文化遗产与有形的物质文化遗产共同书写出南粤文明的壮丽史诗。

近年来，我省积极推进非物质文化遗产保护工作，取得明显成效。但是，随着全球化、现代化和城市化进程的加快，我省文化生态环境急剧改变，一些非物质文化遗产受到冲击，渐渐失去生存的土壤，一些依靠口传心授方式传承的文化遗产因后继无人濒临灭绝，加上一些地方对非物质文化遗产保护重视不够，大量有历史、文化价值的珍贵实物与资料遭到毁弃或流失。严峻的现实告诉我们，如果再不加强对非物质文化遗产的保护，我们的民族就可能面临文化

的失忆，造成中华民族悠久历史文化的损失。

保护非物质文化遗产，要坚持“保护为主、抢救第一、合理利用、传承发展”的方针。要认真开展非物质文化遗产普查工作，建立非物质文化遗产代表作名录体系，抓紧对具有重大历史、文化和科学价值，并处于濒危状态的非物质文化遗产项目进行保护。要把非物质文化遗产融入社会生活，在保护中利用，深入发掘非物质文化遗产的多重价值，把保护非物质文化遗产同发展文化产业结合起来，同发展文化旅游业结合起来。要鼓励传承，保护非物质文化遗产代表性传承人。要推进文化生态保护区的建设。

为了进一步挖掘、抢救、保护和宣传我省的非物质文化遗产，唤起全体社会成员对民族文化遗产的热爱之情，增强广大群众的保护意识，使那些处于困境中的非物质文化遗产得以延续并发扬光大，我们组织专家学者在对我省珍贵的、具有重大历史价值的非物质文化遗产进行梳理、考证和研究的基础上，编写了《广东非物质文化遗产丛书》，读者从中能够了解到南粤非物质文化遗产的历史概貌、地方风格、制作技艺和深厚的文化底蕴。这些非物质文化遗产奇思妙想的灵感和巧夺天工的技艺带给我们的是一个精美绝伦的艺术世界，看到它们，我们仿佛听到南粤人民的低吟浅唱，仿佛看见那令人心驰神往的精神故乡。

该系列图书有三个特点：一是突出知识性。注重文化内涵的挖掘以及特殊技艺的介绍，对于每一种非物质文化遗产的内涵、技艺、形态、历史演变、艺术价值等给予全面介绍。二是呈现立体性。全方位、多视角地介绍每一种非物质文化遗产形态。三是体现通俗性。



深刻而直观地记录时代的变迁，记录民间丰富的生活，图文并茂，生动活泼，富有艺术表现力，给读者以文化审美的感受。整套丛书堪称我省优秀的文化品牌，具有较高的阅读和收藏价值。该系列图书的编写出版，对保护民族优秀传统文化遗产，传承和弘扬岭南文化，提升广东文化软实力，具有重要的意义，在此，对付出辛勤劳动的专家学者和编辑人员表示感谢！同时，希望读者和我们一起为保护我省非物质文化遗产而共同努力！

2008年9月

（作者系中共广东省委常委、宣传部部长）

目 录



① 何须一丸药 且尽大碗茶

何物“凉”“茶” / 2

岭南有茶久流传 / 7

凉茶有道，对症下药“药” / 16

② 凉茶铺里演变幻

凉茶铺多过米铺 / 28

坎坷的发展历程 / 33

凉茶始祖王泽邦 / 38

④ 一碗凉茶 便觉身轻欲上天

喝凉茶的岭南人 / 44

融会贯通，文化精粹 / 47

⑤ 风华绝代各领风骚

连锁助力，品牌崛起 / 56

老字号药企立潮头 / 66

新品牌异军突起 / 80

⑧ 红罐砸出一片蓝海

滴墨浸纸渗透大市场 / 98

蓝海之外开辟新天地 / 109



Contents

115 巨人的诞生

借得东风好行船 / 115

各路人马争食大蛋糕 / 123

百花齐放，满园盛景 / 133

137 繁荣背后费思量

饮料市场的战国时代 / 137

瘦田没人耕，耕开有人争 / 143

善张网者引其纲 / 147

百年情怀堪回味 / 157

涓滴不壅，终为江河 / 164



何须一丸药 且尽大碗茶

羊城的夏日，赤日炎炎。在同福中路环珠桥头，隐隐飘着甘味药香，引得路人循着丝丝香味寻望。

这香味的源头，是一间简朴的凉茶铺。绕过摆着大大小小瓦煲的柜台，店内摆着六个煤炉，温度要比外面高出两三摄氏度，店主林姐正一手拿着小老虎钳夹起瓦煲盖，一手拿着大锅铲不时地搅拌煲里的草药。这间凉茶铺靠着传统瓦煲煲出纯中草药配制的凉茶，已开业十几年，吸引了大批市民光临。按照店里的惯例，每次有人来买凉茶，林姐都会叫他们先伸出“𦵏”（粤语指“舌头”），看看他们是热气还是湿毒，然后，林姐就根据不同症状，用大锅铲在面前的各个瓦煲里挑选所需凉茶成分，快速地





调制出一杯对症下药的凉茶。

小铺、瓦煲、草药、大碗，先看症状再配茶……这现实的一幕，曾是旧日广东寻常的一景，它引出的是广东人几千年来挥不去、斩不断的凉茶情结。

何物“凉”“茶”

凉茶，与广东人的生活习俗密不可分，可对外地人来说，却是一个新奇、陌生的事物，容易使人望文生义，产生疑惑。

许多外地人初次听到凉茶都会误以为是“凉白开”、“凉着喝的茶”。其实，凉茶的“凉”与温度无关，说的是中医治疗中的“寒凉”。所谓的凉茶，指将

草本文化是国粹之一



药性寒凉或能消解内热的中草药煎水作饮料喝，以消除春、夏、秋季人体内的湿热或实热之气，或减缓冬日干燥引起的喉咙疼痛等疾患，是用来治疗热症和上火的。

“凉”药下火

凉茶的种类五花八门，论起药

性，却可用一个“凉”字概而论之。到底何谓“凉”？

“凉”茶又是如何起效的呢？

“热症”是一个中医名词，主要指人体感受温邪、暑气或寒邪化热而引起的热性症候，如身热汗多、面赤烦躁、口渴喜冷饮、神昏谵语、便秘或泄泻热臭、小便短赤、舌红苔黄燥等。对于热症的治疗，《内经》中已有“热者寒之”、“治热以寒”等基本原则。金元四大家之一的刘元素，提出百病多因于“火”的理论，他认为外感“六气皆从火化”，“五志过极，皆为热甚”，提出降心火、补肾水的治疗原则，治病多用寒凉方药，被称为“寒凉派”。

“上火”也是一个中医概念。中医认为，人体里本身是有火的，如果没有火那么生命也就停止了，也就是所谓的生命之火。但火也应该保持在一定的范围内，比如体温应该在37摄氏度左右，如果火过亢人就会不舒服，会出现很多红、肿、热、痛、烦等具体症状。从某种意义上说有火则生、无火则死。不正常的火又分为虚火和实火，正常人体的阴阳是平衡的，如果阴正常而阳过亢则为实火；阳正常而阴不足，表现为阳过亢，就是虚火。



广府人家都有喝凉茶的习惯



民国时代的“凉茶大王”

那么“热气”和“火气”是从哪里来的呢？中医学认为：“热自外受，火自内生。”也就是说，“热气”多由外界热邪侵袭，如高温作业而中暑，感受风热、湿热、燥热等邪毒，火热烧灼伤，过食辛辣温补品等，导致体内阳热之气过盛而成。

“火气”则多因情志失调，或作息失律，导致脏腑气血过旺，水不制火，火气上攻而成，如心火盛、肝火旺等。就性质而言，无论是“热气”或是“火气”，都是温热征候。就程度而言，热、火虽同属温热邪气，但程度上有所差异。一般认为，温的程度要比热轻，热的程度要比火轻，温、热、火三者中火为最重。故有“温为热之微，热为温之甚；热为火之渐，火为热之极”之说。

凉茶，所用药材多数为寒凉性的植物，典型的如夏枯草、苦瓜、罗汉果等。其中夏枯草总是在夏至过后枯萎，故得此名，其味苦辛，被认为性极寒，尽吸冬春阴寒之气，因而受不得夏日酷热，所以一过夏至即枯萎，最有“凉”的意味。

从古到今流传的凉茶配方有许多种，但功效几乎都是“清热解毒、滋阴降火”。广东人喜饮凉茶，一碗甘苦的凉茶入口，顿时生津止渴，消暑去湿清热。许多人家里平日会不时叮嘱孩子到街上凉茶铺饮碗凉茶，或者买一些凉茶包放在家中保平安，甚至有华侨回乡探亲，也要买些凉茶包带出国，让久居海外的亲友也能喝上家乡地道的凉茶。所以，广东民众喝凉茶的习俗由来已久，

从表面看很简单，“上火喝凉茶”，但深究起来，其实是有很强大的生活和文化传统在支撑。

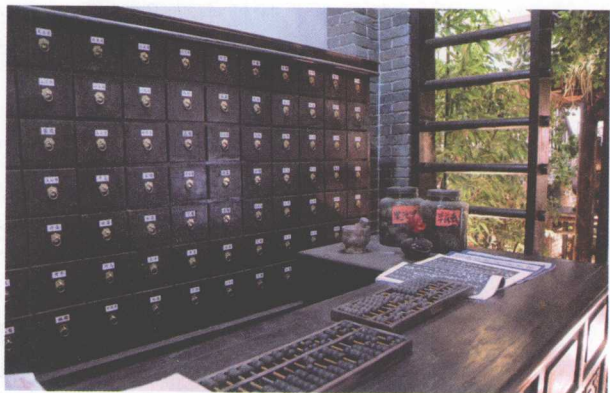
凉茶有广义和狭义之分。广义的凉茶泛指一切清凉的汤药，药力轻柔的有“五花茶”、“夏桑菊”、“竹蔗茅根汁”等；药力峻猛的有“石岐凉茶”、“廿四味”、“痲痧凉茶”等。狭义的凉茶仅指药方中加有茶叶的清凉剂，如“绿菊茶”就是在绿豆、菊花中加入茶叶而成。无论广义或是狭义的凉茶，或多或少，或轻或重都带有寒凉之性，唯“热气”者所宜。

另外，凉茶的功效以“去火”为核心，但类型不一的凉茶细化的功效也不一，主要有以下几类：清热解表茶，主要适合内热、火气重的人，代表药材有银花、菊花、山枝子、黄岑等，适饮于春、夏和秋季；解感茶，主要医治外感风热、四时感冒和流感，代表药材有“非典”时期卖到天价的板蓝根，此茶四季都适饮；清热润燥茶，此类凉茶尤其适饮于秋季，对于口干、舌燥、咳嗽都有良好的药用功效。代表药材有沙参玉竹、龙梨叶、冬麦、雪耳等；清热化湿茶，适合湿热气重、口气大、面色黄赤等人饮用，代表药材有银花、菊花、棉茵陈、土茯苓等，适饮于夏季。

传统的药材铺

药材煮“茶”

凉茶不仅不含茶叶，且大多呈褐色或黑色，与嫩绿清澄的“茶”似乎不相符，然而，为何仍以“茶”命之？其实，凉茶中的“茶”字更多是承袭传统茶叶的保健防病功效。





药王殿

我国是茶的故乡，也是药茶的发源地。据我国第一部经典本草著作《神农本草经》记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”书中还记载：“茶味苦。饮之使人益思，少卧，轻身，明目。”可见对茶叶早期的认识是从其药用价值开始的。

世界第一部茶书即唐代陆羽所撰的《茶经》中写道：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”说明茶是先被药用。此后，中医发现在茶中加入一些食物或药物可以具备特别的疗效，也以“茶”命名之，即“药茶”。

药茶是一种祛邪治病、防病保健的中药剂型，可以像饮茶一样供病人服用，作用持久而缓和，且无呆滞中焦脾胃之弊。唐代“药王”孙思邈编著的《备急千金要方》、《千金翼方》等书中载有“治啰逆竹茹芦根茶”等药茶方十余种，可见药茶的价值已普遍为人们所接受。到宋、元以后更是得到广泛应用。至明代，随着商品经济的发展，中国茶饮中配以药物已十分普遍，李时珍的《本草纲目》中，记载着多种茶和其他中草药配成的药方。如：与茱萸、葱、姜一同煎服，助消化，理气顺食；与醋一同煎服，可治中暑、痢疾；另外，与姜煎服对痢疾也有良好疗效。这说明中国的药茶已渐趋于成熟。

随着茶饮的发展，一些用药煎煮或冲泡的代茶饮品，即使没有茶叶，只要能够达到保健防病的目的，也可谓之“茶”。如唐代官方编著的《太平圣惠方》载：“薄荷茶，治伤寒鼻塞头痛烦躁。”

“凉茶”之义，正是以寒凉药材煮茶，以保健防

病、治疗热症及上火。至今，凉茶的概念不断地延伸，凡是能够起到清热解暑、祛湿消滞、生津止渴、提神醒脑或养颜护肤等作用的，都已被人们称为凉茶。

岭南有茶久流传

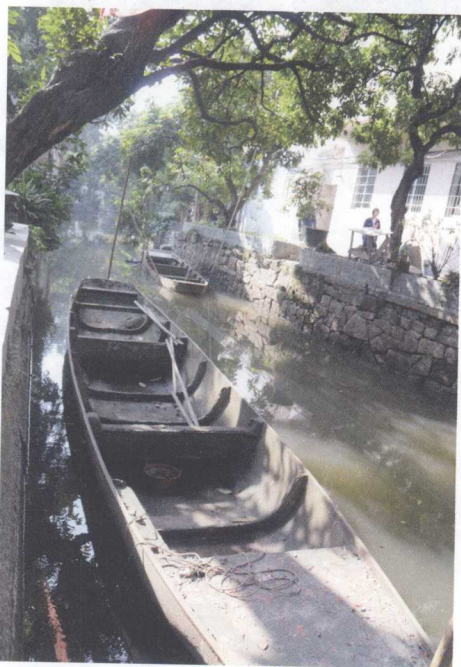
一方水土养一方人，一方水土育一方物。凉茶并不是由某个人的灵机一动发明的，而是由岭南人民在当地的自然条件和生活习惯下通过与自然的搏斗中积累下来的生活智慧，它的出现必然与岭南地区的医学发展和社会进步息息相关。

地湿易上火

凉茶盛行于两广、港澳地区，这与岭南气候和水土有很大关系。“岭南地卑而湿”，广东地处中国大陆南方沿海，三面环海，气候炎热潮湿，属亚热带气候。加之，广大的珠江三角洲平原为石灰熔岩丰富的地区，水质含钙盐等热性的成分较多。按照中医五行归属，南方炎热，与五行中“火”温热、炎上的特性相似，故南方在五行中属“火”。以中医天人相应的观点，受地理气候影响，岭南人体质易受湿热影响而发病，火性炎上升散，伤人阴津，阴不制阳，火热上炎，故易出现“上火”症状。

其实，这一点在古代便成为百姓及药家的共识。古时，岭南为百越之地，所谓岭南

岭南地卑而湿





明末佛山药王庙（药材行会）门前的石柱，现移至佛山祖庙内

是指五岭之南，五岭由越城岭、都庞岭、萌渚岭、骑田岭及大庾岭五岭组成，分布在广西东部至广东东部和湖南、江西地区交界处，是中国江南最大的横向山脉，也是长江和珠江两大流域的分水岭。《黄帝内经》曾指出“南方生热、热生火”，可谓一语中的。岭南地区湿热，多瘴气，每年阳春三月，大雾笼罩着五岭以南大部分地区，乡间人称之为“黄沙雾”，实际上为一种带毒的薄瘴。在野外劳作的时候，妇女要包裹头巾，男人带笠帽，穿长衫、长裤，以防瘴雾侵入人体而得病。古时这种毒雾引起人们患流行性感冒、发烧发热、肺炎咳嗽等病，民间称之为“热病”。

“热病”对人体的伤害很大，外地人初到岭南，由于对气候环境的不适应，更易感染病症。唐代韩愈被贬为潮州刺史时吟诗说：“好收吾骨瘴江边。”淮南王刘安谏汉武帝远征岭南时说：“南方暑湿，近夏瘴热，暴露水居，蝮蛇蠹生，疾病多作；兵未血刃，而病死者十之二三。”这样恶劣的自然环境自然会对人体造成极大伤害，岭南人通过与自然环境的不断抗争，积累了调理保健、防病治病的宝贵经验。为了除湿去热，适应环境，他们在植被丰富的山川谷地采集一些清热解暑、消暑去湿的草药，经过一些具有中医药知识的人长期实践，创造出各种各样的“凉茶”。

千年茶飘香

凉茶究竟起源于何时？应该说，从岭南人有意识地以草药煲水，用于防病强身的时候开始，就有了最初意