

五大涼茶成分、藥效及自忌

1. 廿四味

本港中藥舖的廿四味配方沒有統一成分，大概來自32種不同的藥材，其中有13種藥材是相同的，它們分別是：崗梅根、山芝麻、布渣葉、冬桑葉、淡竹葉、三椏苦、鬼羽箭、救必應、五指柑、葫蘆茶、榕樹鬚、木患根、鴨腳皮。

廿四味味道苦性寒涼，是涼茶當中寒涼度最高的，主要功效為清熱解毒，化濕利尿、下火，同時亦針對燥熱等症狀，例如暗瘡、口氣較大，喉嚨痛，小便黃，周身酸痛等濕熱症狀等。雖然口感較為苦澀，但是卻能達到藥到病除之效，可謂「苦口良藥」。

不過，廿四味較寒涼，孕婦及蠶豆症者忌服。另外，老人、小孩、大病、久病和長期病患者，服用前先諮詢註冊中醫。

2. 五花茶

五花茶材料則是木棉花、雞蛋花、槐花、菊花和金銀花。

五花茶的功效包括清熱解毒、消暑去濕、減低腸胃熱、利小便、涼血，具預防季節熱感冒及流行性感冒的功效。五花茶清熱功效最為顯著，能祛濕排毒除口氣。不過，秋天天氣乾燥，燥邪傷肺傷津。五花茶性味多苦寒涼，苦寒涼易燥濕，也就是會損傷人體津液，使身體燥上加燥。故五花茶不宜秋季飲用。

3. 夏枯草

夏枯草是唇形科多年生草本植物，性味為苦、辛及寒。它的成分主要含熊果酸、齊墩果酸及夏枯草酸性多糖。夏枯草主要生於荒地、路旁及山坡草叢中。

夏枯草功效包括清肝明目：用於目赤腫痛，頭痛眩暈；散結解毒：用於癰癤癰瘤，特別對肝鬱化火型的甲狀腺腫大有效；降血壓：對肝熱陽亢型高血壓有效。

不過，脾胃虛弱，喜暖惡冷食、容易胃脹滿不適、腹瀉便溏，消化功能弱人士及對夏枯草過敏人士，均不適合服用。

4. 羅漢果茶

羅漢果又稱「神仙果」，夏天開花，秋天結果，是一味藥食兩用的藥材。從中醫角度，其性味偏甘涼，有着清熱潤肺、化痰止咳以及潤腸通便等功效。另外，在現代藥理研究亦指出，羅漢果還有護肝、抗氧化、提升免疫力及抗癌等功效。而且羅漢果屬於甜甙類，適合糖尿病和糖尿前期人群代糖使用。

不過，羅漢果始終性味偏甘涼，如果本身是體寒人士，或現在已經有寒咳狀況，盡量減少飲用為宜。

5. 竹蔗茅根

竹蔗茅根主要成分：純水、馬蹄、竹蔗、蔗糖、紅蘿蔔、白茅根。功效包括潤燥止渴、利水祛濕，對於肺胃有濕熱而長痤瘡、粉刺的人甚為有效。但本品性寒，糖尿病、脾胃虛寒、容易腹瀉肚痛的人慎服。

夏日天氣炎熱多雨，日間高溫每達三十多度，容易令人身體濕重，致四肢乏力、倦怠、食慾不振等，這個時候最適合飲用涼茶去解暑祛濕。本報特此整理一些坊間常見的五大涼茶如五花茶、廿四味、夏枯草等的成分、功效及宜忌以及自家煲涼茶等各種冷知識，好讓大家消暑解熱，健胃生津。

天熱飲涼茶

冷知識要知



■天氣炎熱，不少市民都愛光顧涼茶舖，飲番杯涼茶。 資料圖片



■市民日常飲用涼茶有廿四味、五花茶等。 資料圖片



■香港的涼茶舖歷史悠久。 資料圖片

自己煲涼茶

有什麼要注意：

1. 自己涼茶自己煲最好？

自己煲涼茶好處多多！藥物煎煮時會釋出香氣，此香氣本身已具藥效；而自行購買材料，成分相對較可靠。雖然自行煲製涼茶較花費時間，卻可因應個人體質選配合適的用料，針對性會較佳。

2. 藥材不用預先浸、藥渣更可以翻煲？

沒錯！煲製涼茶的藥材不需要在煲煮前清洗！因為種子類等部分的藥材，會在清洗過程中流失。所以別順手拿去洗了！至於煲完的藥渣，因為一般藥材都可以再煎煮一次，所以不宜立即棄掉，可減少浪費。

3. 煲涼茶真的要用瓦煲？

是的。煲煮具藥性的中藥或涼茶，用陶瓷器具，例如砂煲、搪瓷煲、瓷煲、瓦煲等最為合適，傳熱均勻，保溫性強，煎出的湯藥質量會較好。

飲涼茶有什麼要注意：

1. 涼茶不宜凍飲？

是的！涼茶經過冷藏，一般並不影響效果，然而涼茶冷飲可導致脾胃不適，因此冰凍的涼茶應加熱後才飲用。

2. 幾時飲先啱？

感到熱氣時，或天氣炎熱時。涼茶畢竟具寒涼藥性，不是普通的保健飲料或補藥，如非熱氣不應長期服用，一般不宜連續服用超過一周，多喝會傷脾胃。