

答客問 — 中醫藥文化與嶺南茶飲藥膳

中醫藥文化學童教育推廣—教材套（小學適用）



嶺南中醫藥文化·旅學·2024

中醫顧問 / 郭玉妍 區成輝

文字監修 / 劉敏如 中華文化傳播基金

項目資助 / 中醫藥發展基金

使用指引 / 本教材套以小學教師及學生為主要對象，旨在提供與主題相關的內容及教學流程，協助教師進行中醫藥文化學童教育推廣。

本項目由中醫藥發展基金資助



本資料/ 活動（或由獲資助機構）所表達的任何意見、研究、結果、結論或建議，並不代表香港特別行政區政府、醫務衛生局、中醫藥發展基金諮詢委員會、中醫藥發展基金執行機構或香港生產力促進局的觀點或意見。

主題／

答客問 — 中醫藥文化與嶺南茶飲藥膳

導言

嶺南文化以農業文化和海洋文化為源頭，先秦時期開始成形，在發展過程中不斷融匯中原文化和海外文化，逐漸建立鮮明的特色。特殊的地域深刻影響著嶺南人的體質；潮濕悶熱的氣候，令嶺南飲食文化兼容了養生的態度和養生的智慧，加上中藥產業發達，茶飲藥膳、寓醫於食成為了嶺南地區最具特色的中醫養生方式。民間廣泛地應用中草藥來烹製涼茶、藥膳等，令中醫生活化，中藥膳食化，充分體現了「未病先防」和「藥食用源」的中醫藥文化精神。

在本主題中，將會探討：

1. 什麼是中醫？
2. 什麼是中藥？
3. 食物與藥物區別在哪裡？
4. 藥食同用指的是什麼？
5. 什麼是嶺南文化？
6. 什麼是藥膳？
7. 老火湯特別在什麼地方？
8. 什麼是茶飲？
9. 涼茶哪裡來？
10. 常說「簡、便、廉、驗」是中醫藥的特色，那是什麼意思？

1

什麼是中醫？

一種起源於中國至今已有一千餘年的傳統醫學，以中醫藥理論與實踐經驗，建立人正常健康狀況的理念；研究疾病的產生；以及如何作出預防、診斷、治療和保健的綜合性科學。

中醫強調人是自然界的一部分，應該順應自然，重視四季、晝夜、氣候變化的規律，來調整飲食和生活習慣，以達到平衡和預防疾病的效果。

試根據中醫的健康理念，然後細閱圖畫，把你認為能從當中領會得到的，在□內加上✓號。



- 擁抱自然、順應自然、學習自然。
- 大自然有循環的規律。
- 運動得宜，可強身健體。
- 飲食有節，可均衡營養。
- 起居有常，可調養身體。

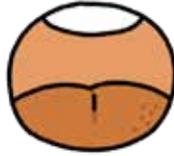
中醫診斷是用「望聞問切」，請根據資料，在 _____ 上填上所需感官的代表字母。



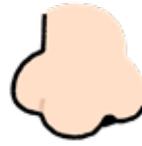
A



B



C



D



E



2 什麼是中藥？

在中醫學理論指導下使用的藥物，利用它的寒熱偏性，讓身體機能失去平衡的患者得到治療，進行調節，有助身體逐漸回復平衡狀態。中藥的來源包括植物、動物和礦物，由於植物類比例最多，使用也最普遍，所以一般稱為「本草」。



在水晶球的魔法中，展示了中藥的神奇。

1. 試從（ ）內選擇適當的文字填上，完整表達出中藥之源的奇妙。

中藥與自然有著緊密的聯繫，在 _____、_____、_____，中藥的足跡遍佈每一個角落。無論是 _____ 的根、莖、葉、花、果、種子，還是 _____、_____，都是大自然的禮物，蘊含著生命的資訊和豐富的 _____ 價值。

藥用 礦物 高山低谷 森林原野 植物 大河小溪 動物



2. 試從（ ）內選擇適當的文字填上，完整表達出中醫理念和體現的智慧。

中醫理論認為，人是一個整體，與自然界息息相關，所以稱為「天人合一」。通過藥物四氣的 _____ 和五味的 _____ 偏性，來調節人體的 _____，達到治病防病的目的。這種重視季節氣候、地理環境、個人體質和特性的 _____、_____、_____ 制宜用藥原則，體現了中醫治病的 _____ 和 _____，成為中醫藥智慧的重要體現。

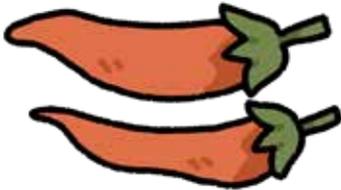
靈活化 溫熱寒涼 因時 因人 個性化 酸苦甘辛鹹 平衡 因地

3 食物與藥物區別在哪裡？

食物，顧名思義就是指能吃的東西，當然也包括可充饑的、好吃的。中醫理論中，食物對人提供營養，同時亦可發揮食物的特性以預防疾病。食物和藥物的主要區別是食物提供人體的養分，補充營養需求，以平性為主；而藥物「是藥三分毒」，性味（四氣五味）相對猛烈，取用「食物」較強烈的偏性為藥，糾正身體的失衡，用於治病。

中醫理論，「陽虛體質」的人因為陽氣不足，特別怕冷，易患感冒，他應該為自己選擇什麼食物才適合呢？試把你認為對的○起來。

1 辣椒



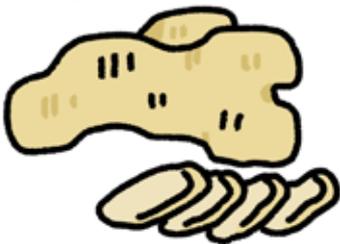
2 沙律



3 雪糕



4 薑



陽虛質的小明

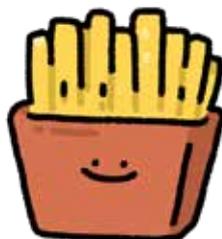
5 壽司



6 牛扒



7 薯條



8 水果

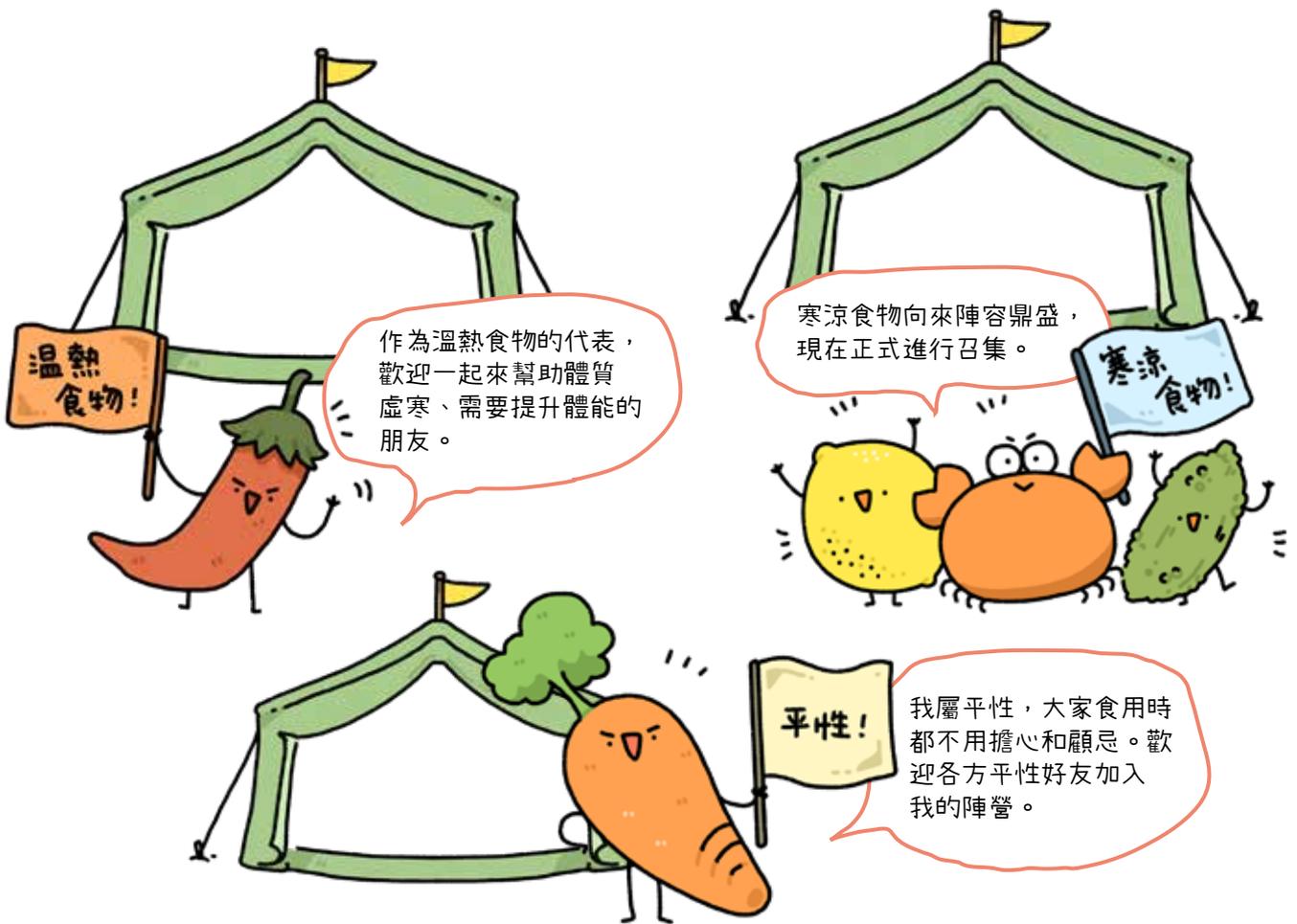


4 藥食同用指的是什麼？

「藥食同源」是中國醫學界的一句名言。有些藥物可以作為食物，不少食物也具有藥性。當藥物以食物的形式，取其平性作為食用時，藥物亦為食物；當食物有偏性作用，而用於治療疾病時，這些食物就具有藥物的性能。

中醫理論認為人患病是身體出了偏差，陰陽失衡，所以要以藥的偏性糾正身體的偏差，恢復陰陽平衡。後來隨著人們對藥物認識的增加，將偏性大的歸為藥，能治病，偏性小的則歸為食物，成為食療佳品。藥學與飲食自始至終結下不解之緣，藥食兩用，界限難以完全劃分清楚。

試把下面各成員的號碼填寫在所屬陣營之內，有助它們能同心合力提供「藥食同用」的功效。



- 1 粟米
- 2 青豆
- 3 菊花
- 4 烤雞
- 5 薑
- 6 西瓜
- 7 扒類
- 8 菇類
- 9 荔枝

5 什麼是嶺南文化？

中國古代中原人士稱嶺南，即大庾嶺、騎田嶺、萌渚嶺、都龐嶺和越城嶺五嶺以南的地區。

提出的理由是：

1. 五嶺山脈，形成了南北的天然屏障
2. 屬於亞熱帶氣候，四季分明，雨水充足
3. 擁有珠江系和長江系水源
4. 地形多樣化，動、植物種類和資源豐富
5. 非常適合農業發展

這絕對是一個好地方。



提出的理由是：

1. 遠離中原，人口稀少，非常落後
2. 氣溫高、潮濕多雨、颱風頻繁
3. 濕度高，經常感到疲倦
4. 腰腿、皮膚和呼吸，容易出現不同程度疾患

這裡的問題實在太多。



嶺南文化包含了廣府文化、潮州文化、客家文化，具有非常獨特的色彩。



文化拼圖

依嶺南的地理位置，再參考這面文化拼圖，配合你的認識和推想，你認為有哪幾項符合描述嶺南的文化特色？（可選多項）

- 以農業文化和海洋文化為源頭
- 吸收和融合了中原文化及海外文化
- 最通行的語言為粵語
- 愛看綜合文學、戲劇、唱曲、舞蹈、武打的粵劇
- 喜吃海鮮和時令蔬菜
- 建築物大多空間通透，重視綠化、通風
- 樓房有「騎樓」，可以避風雨、防日曬
- 愛喝時令湯水
- 具深厚的「喝茶」與「飲茶」文化

可以嘗試想一想、答一答，為什麼會有這些特色？（可自由作答）

6 什麼是藥膳？

在中醫理論指導下，將中藥材與食材結合，依「藥食同源」理念，通過烹調，製作出既有風味，同時亦有預防疾病、療效，甚或可促進康復的食品，都可稱為藥膳。

藥膳於不同季節有不同的選擇。試從下文春、夏、秋、冬的特點，找出配合得宜的食物，填寫於該季節之內。

春季清肝

春天是大地回暖，植物萌芽的季節；對人來說，也是擺脫疲倦、增長活力的好時機，所以特別需要保護肝，維持全身流動舒暢。



夏季解暑

夏季氣候炎熱，汗出過多，容易使人疲倦；胃口下降，腸胃消化能力減弱，所以重在清熱解暑。

_____、_____

秋季潤肺

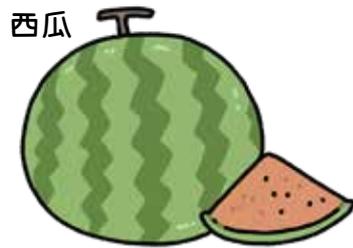
秋天變得乾燥，是呼吸道疾病的高風險季節，因此日常保養會從夏季的排濕降火轉為保濕和潤肺。

_____、_____

冬季進補

由秋入冬，萬物都在休養生息，人正需要貯備足夠能量，維持良好的生理機能。及時進補，除了提高熱量、促進氣血循環外，更提升免疫能力，避免受寒生病。

_____、_____



7

老火湯特別在什麼地方？

伊尹是商朝初期的宰相，精通烹飪，為中華廚師的始祖，同時也是中醫湯劑的創始人。他兼通醫學，在替百姓治病時嘗遍百草，從經驗中發現烹製過的草藥比生吃更有效。於是他把烹飪的道理融入製藥之中，將各種生草藥加水煎煮成湯液，方法與烹調食物非常近似。傳說著有醫藥經典《湯液經》。



(圖片源自網上)

不同的伊尹畫像與雕像中，手上都拿著相近的物件，你認為是什麼？這反映了什麼？（可自由作答）

廣東人愛喝「老火湯」，主要是因為嶺南地區崇尚「藥食同源」，廣東人注重養生，藥膳湯飲是飲食養生中重要的一部分。「老火湯」沿襲的不是食譜，而是歷代中醫的食療藥方，所以必須結合本身的體質情況，適量飲用。

以下對老火湯作了多方面的描述，試看看哪些是正確的。

	是	否
嶺南地方氣候特殊，人們為了祛除濕熱之氣，就地取材，製藥熬湯。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
喝「老火湯」可以是為了健康長壽、強身健體、滋補養顏，又或是消暑清熱。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
湯飲是飲食養生，是調節人體內在平衡，對身體作出保養。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
不同的季節、年齡、性別、體質、健康狀況或特殊的生理需求，適宜選擇不同的湯水。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
老火湯選取適合的藥材搭配食材，可以輔助治療，改善病情，恢復健康。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8 什麼是茶飲？

嶺南茶飲的種類和特徵可以根據加工過程和發酵程度來判別，大致分為綠茶、白茶、烏龍茶（青茶）、紅茶、黑茶，還有另類的花茶。

- 綠茶，未經發酵，保持茶葉的天然顏色和香氣；
- 白茶，輕微發酵，味道清淡，有花香；
- 烏龍茶（青茶），半發酵，介乎於綠茶和紅茶之間，口感醇厚；
- 紅茶，全發酵，茶葉深黑，茶湯深紅；
- 黑茶，後發酵，經長時間發酵和陳化，味道濃厚；
- 花茶，配合花、葉、根、莖、皮等沖泡。

以下三杯茶分別是綠茶、青茶和紅茶，試把茶的種類填在正確位置。



涼茶是嶺南地區最具代表性的茶飲，通常由多種中草藥烹製而成，具清熱解毒功效，承載了獨特的民間智慧與傳統文化。

大家試為常見的涼茶配對出適當的描述。

- | | |
|--------------|----------------------------|
| 五花茶 · | · 夏枯草、桑葉、野菊加工 |
| 廿四味 · | · 龜板、土茯苓、甘草等藥材配製 |
| 癍痧 · | · 配方為金銀花、菊花、槐花、木棉花和雞蛋花 |
| 夏桑菊 · | · 被喻為最苦的涼茶 |
| 龜苓膏 · | · 如今所用藥材由十多至廿八味不等，視乎不同情況增減 |

9

涼茶哪裡來？

涼茶是福建傳統的飲料。福建多山，山地佔全省面積約 9 成，森林覆蓋率達 66%，藥用植物滿山遍野，是個天然的藥庫。歷代住民為了除濕祛熱，適應環境，消除「熱氣」，於是各施各法，創造出多式多樣的「涼茶」。

後來當大量福建人移來香港生活，發現兩地環境非常相似，同樣近海、潮濕溫暖，同樣「濕熱」，於是以家鄉的藥草煎煮湯劑飲用，涼茶亦因此在香港盛行起來。

從以下的傳統涼茶鋪圖片中，都能發現同樣擺放著一個大型的銅壺，你能猜出是什麼原因嗎？



(圖片源自網上)

- 那是一個標誌象徵
- 銅壺是個葫蘆，葫蘆傳統被視為吉祥物
- 藥葫蘆有懸壺濟世、消災除病的象徵
- 銅壺是王老吉獲林則徐答謝和表揚的禮物
- 銅壺可讓煮好的涼茶保溫備用

10

常說「簡、便、廉、驗」是 中醫藥的特色，那是什麼意思？

中醫藥源於自然，以人為本，注重每個人的差異，採取針對性的治療方案，重視「簡、便、廉、驗」的實用性和優勢。不過，說到「簡、便、廉、驗」，很多時都會出現理解的偏差，容易令人對中醫藥文化有所誤解，誤以為中醫藥的特色就是「簡單、方便、便宜和倚賴經驗」。

事實上，要辨證論治、開方用藥又怎會簡單；要藥到病除，「君臣佐使」組方有法，又怎會但求方便；醫者著重仁心仁術，中藥講求道地，良藥須經繁複工藝炮製而成，又怎能為了追求廉價；要救急扶傷、對症下藥，又怎可以單憑一己經驗。



大家不妨嘗試為這個「簡、便、廉、驗」的中醫藥特色，配對出正確的答案，從而真正認識到中醫藥文化的特質與優勢。

- 簡
 - 採用經過多番驗證、臨床療效顯著的治療方法
- 便
 - 因時制宜，選擇操作實用的方式，如用藥、刮痧、拔罐、針灸等，貴於精準
- 廉
 - 因地制宜，就地取材，選擇與居處、氣候、起居相近相合的，如樹根、樹皮、花、草等使用
- 驗
 - 因人制宜，不浪費人力和物力，依據個人體質、承受能力和情況，採取適宜適度的治療方法