

編者的話

《黃帝內經》作為現存最早的中醫著作，其蘊含的養生智慧早已融入廣東的湯水文化中。「湯」指老火靚湯，「水」指糖水。一碗慢燉靚湯，一盅雜糧糖水，順應自然、調和脾胃。本期學報，就讓我們循着舌尖的鮮香與甜蜜，讀懂藏在飲食裏的古人養生之道吧！

出版團隊

編輯：葉玉玲主任、陳玉瑟主任、邵心怡老師
顧問：陳錦良博士、林冠傑中醫師、鄭雅丹中醫師、劉麗清校長
排版及設計：邵心怡老師

老火靚湯

順時養生

老火靚湯，也稱廣府湯、老火湯，搭配的食材通常有肉類、蔬菜和五穀雜糧，它最重要的特點是需要用慢火燉煮三至五個小時，這樣食材的營養和味道就會融入到湯裏，既鮮美又營養。

我們常聽家人說：「記得返屋企飲湯！」放學回到家，飯桌上總有一碗家人親手炮製的老火湯，青紅蘿蔔粟米湯、粉葛紅豆鯪魚湯、沙參瘦肉湯……這些耳熟能詳的湯水，裏面不僅飽含了滿滿的愛意，還蘊藏着豐富的中醫智慧。

為甚麼要喝老火湯？

老火湯成為廣東人餐桌上不可或缺的重要部分，也和廣東地區的環境有關。

《史書》上有記載：「嶺南之地，暑濕所居。粵人篤信湯有清熱去火之效，故飲食中不可無湯」。古時候的南粵，是個瘴氣極重的地方，長期居住在熱毒及濕氣濃罩的地區，身體就會產生各種不適。於是人們鑽研中藥的食療配方，製作出具有食療作用的老火湯。

「一方水土養一方人」，由此可見，廣東人愛湯，不僅是因為其鮮甜味美外，更看中了它的養生、滋補的作用，這和《黃帝內經》中「藥食同源」的理念不謀而合。

資料來源：鴻福堂《廣東湯文化及歷史》

順應季節喝湯

《黃帝內經》認為：「夫四時陰陽者，萬物之根本也。」意思是四季的變化是萬物生長的根本，所以我們也應該順應季節的變化，不同季節飲用不同的老火湯。以下是給大家推薦的湯品，你喜歡喝哪一款呢？

玉竹杞子煲雞湯

春天多雨潮濕，需要養肝助陽。玉竹能養陰生津，搭配雞肉和枸杞一起煲湯，能夠疏肝理氣、心情舒暢。



冬瓜綠豆瘦肉湯

夏天酷暑炎熱，需要清熱祛濕。綠豆能清熱解毒，冬瓜能消暑利濕，和瘦肉一起燉煮，能開胃健脾。



雪梨百合湯

秋天乾燥易上火，需要滋陰潤燥。雪梨能潤肺化痰，百合能滋肺陰，兩樣一起煮湯，能滋潤肺部。



核桃桂圓烏雞湯

冬天陰冷難耐，需要溫補抗寒。核桃能補腎強筋，桂圓能益氣養血，和烏雞一起煲湯，能驅趕寒氣。



喝湯小提醒

湯要慢慢喝：這樣既能品嚐湯的味道，也能避免噎到，幫助消化。

喝湯也吃料：湯裏的肉類和五穀含有豐富營養，喝湯吃料才能獲取全面的營養。

好喝但適量：一下子喝太多湯，容易影響正餐的消化，增加腸胃負擔。

資料來源：香港防癌會《中醫防癌養生 四季湯水食療》

糖水清甜 五穀養臟



糖水和老火靚湯一樣，秉承了廣東人「藥食同源」的生活方式。和西式甜品不同，廣式糖水主要用五穀雜糧，加上適量冰糖煮制而成，例如芝麻糊、杏仁糊、紅豆沙和喳咋（粵拼：zaa1 zaa4，由紅豆、綠豆等豆類和芋頭製成），穀味濃郁，香甜可口。

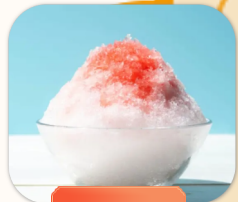
在傳統粵式宴會上，飯前必喝老火靚湯，飯後則是清潤糖水。藥食同源、因時而食，代代相傳，廣東人把對生活的美好祝願烹製進滋補的糖水中，讓甜蜜成為生活的底色。

為甚麼廣東盛行喝糖水？

中國的糖水文化源遠流長，古代王公貴族宴飲後會喝一碗甜湯，以調和食氣。古代文獻關於甜品有不少的記載。如唐代流行吃一種帶着濃濃奶油味的消暑甜品——「酥山」，類似於現代的沙冰。人們將蜜糖淋到碎冰上，冷凝成小山模樣，所以命名為「酥山」。由果汁和奶混合「冰酪」也是元朝忽必烈的御用食品，為了保密，他曾頒布法令禁止王室以外製造「冰酪」。

在當時，糖極為貴重，人們很少有機會吃到糖。但因為嶺南地區高溫多雨，在栽培甘蔗（蔗糖的原材料）上有着得天獨厚的自然條件，再加上明清時期製糖技術有了很大的進步，廣東便成為了全國產糖最多的地方。「粵糖」由此馳譽大江南北，更揚帆出海。糖由此開始不再奢侈，漸漸融入了廣東人的日常，影響了廣東人的飲食。

廣州市人民政府《廣式糖水百花齊放 四十不同樂在其中》



沙冰



酥山



冰酪



甘蔗與蔗糖

五穀養五臟

《黃帝內經》認為「五穀為養」，意思是食用五種穀物能夠滋養身體的五臟。廣東糖水把這些五穀和其他食材搭配，做成甜甜的口感，讓養生變得更普及。試着把五臟（心、肝、脾、肺、腎）的名稱填入表格內吧！

五穀糖水	對應器官	功效
大米 + 雪梨	肺	改善口乾、咳嗽
小米 + 桂圓	1. _____	改善消化不良、脹氣
小麥 + 蓮子	2. _____	改善睡眠，放鬆心情
黑豆 + 核桃	3. _____	提振精神，增強體力
綠豆 + bí qí 芋薺 (馬蹄)	4. _____	緩解眼睛痛、上火

答案在此哦

甜 糖 心 2 糖 1 : 糖 5

喝糖水小提醒

- 喝完糖水要漱口：**糖水含糖量較高，不宜過量，且喝完後一定要漱口，避免損傷牙齒。
- 切勿空腹喝糖水：**不要空腹喝太多糖水，甜膩的食物會刺激腸胃。
- 多選溫熱勿貪涼：**盡量選擇溫熱的糖水，食太多冰容易腸胃不適。

好書推介



《嶺南中醫藥小百科》

出版社：萬里機構出版有限公司

本書以嶺南風土和飲食習慣為起點，帶領讀者探索嶺南的風土和飲食，認識常見中草藥與功效，了解「藥食同源」的老火湯和涼茶。

《抗病蔬菜湯》

出版社：聯經出版事業股份有限公司

本書教導大家如何透過天天喝、簡單做、三餐一替換的「抗病蔬菜湯」，輕鬆提升免疫力、改善體質，告別亞健康狀態。



《中醫防癌養生 四季湯水食療》

出版社：香港防癌會

中醫認為人與大自然是互相協調的，所以本書根據季節的天時變化，推薦不同老火湯，傳遞中醫養生之道。

