



食药同源与健康

凉粉草

岭南消暑圣品的药食双生之道

作者：李佳玲 邹宏庆 肖凤霞

岭南盛夏，一碗凉粉糖水，承载着岭南人共同的消暑记忆。凉粉草，为唇形科植物凉粉草的干燥地上部分，别名仙人草、仙草、仙人冻、薪草。夏秋两季采收，除去杂质，晒干即得。其药食同源特性早在明清《本草纲目拾遗》《古今图书集成·职方典》等典籍中便有记载，并于2010年被列入国家卫生部《新资源食品目录》（现纳入《食药物质目录》管理），正式确立药食两用地位。

一 凉粉草的历史溯源及传说

凉粉草的药食应用可溯至明末清初岭南地区。据1993年版《信宜县志》“民间故事”章节记载，明末战乱时期，信宜水口双狮墟梁姓农妇因粮尽偶嚼野草得胶质，遂混米磨浆煮烂，藏于溪石间凝冻成糕，以乡音称“凉粉”，其制草遂得名“凉粉草”。

古代典籍中就明确了其食药价值，清代陈文达编撰的《凤山县志》中提到了仙草的食用方法和功效——“煮烂，取汁去渣，和米粉再煮而

成冻，可解暑毒。”《台湾通史》中关于仙草还写道：“晒干，以水散之成冻，色黑，和糖饮之解暑。夏时消用甚多。”《本草纲目拾遗》载“仙人冻：一名凉粉草。出广中，以汁和米粉煮之止饥。”《古今图书集成·职方典》还补充道：“仙人草茎叶秀丽，香似檀藿，夏取其汁和羹，其坚成冰，出惠州府。疗饥泽颜。”《本草求真》载“消暑热，解脏腑结热毒，治酒风。”《岭南采药录》载其具有“凉沁心脾”“治花柳毒入骨”的作用。

《中国药用植物图鉴》载其为“清凉解渴除暑剂，可治糖尿病。”《常用中草药手册》载其药用价值“清热解暑，治中暑、感冒、高血压、关节疼痛。”再到1975年《全国中草药汇编》更新其药用价值“清热利湿，凉血解暑，主治风湿性关节炎、黄疸、肾炎。”直至2010年凉粉草多糖被列入卫生部《新资源食品目录》，2019年凉粉草正式载入《广东省中药材标准》，完成了从民间食俗到规范食药物质的跨越。

二 药用

(一) 中医药传统功效

性味与归经：甘、淡、凉。归肺、脾、胃经。

功效与主治：消暑清热，凉血解毒。常用于中暑、糖尿病、黄疸、泄泻、痢疾、高血压病、肌肉或关节疼痛、急性肾炎、风火牙痛、烧烫伤、丹毒、梅毒、漆过敏。

用法与用量：内服——煎汤，15克至30克，大剂量可用至60克。外用——研末调敷，煎水洗，或鲜品捣

敷。

(二) 临床应用

治暑热：凉粉草适量，捣烂水煮，待呈黄褐色后，去渣取汁和米浆煮热，冷却成黑色胶状物，拌以砂糖，代茶饮。

治痢疾：凉粉草、败酱草各30克。水煎服。

治丹毒（头面丹毒）：凉粉草250克，水1500毫升。投铜器一件同煮浓汤，至温时淋洗头面10分钟，洗完另

用新汤以纱布、棉花浸湿敷患处，每日洗敷3次。

治烧伤、烫伤：凉粉草、黄柏、冰片，共研末，茶油调敷。

治花柳毒入骨：仙人冻六两，蒸数次，加麻雀八只（连毛），浸双料酒四斤，浸二十日，每次服三两为度。

现代药理作用：降血糖作用、保肝护肝、抗氧化与抗炎、调节肠道菌群、降血脂。

三 食养

(一) 仙草冻（凉粉）

材料：新鲜凉粉草500克至1000克、水4.5升至5升、粘米粉或玉米淀粉50克至100克、食用碱4克至12克。

制作方式：

- 凉粉草浸泡去泥沙，反复清洗至水清。
- 沸水中加碱，放入凉粉草煮10分钟至软化（不盖锅防变黄）；捞出草叶，保留煮草水。
- 煮软的草叶分次搅拌打烂，用纱布袋挤压出胶质，混合煮草水；草渣弃用，胶液需细腻无杂质。
- 胶液煮沸后转小火，缓慢倒入淀粉水（粘米粉+冷水调匀），快速搅拌防结块；煮至浓稠，倒入容器冷却4小时以上，冷藏后切块加糖水/蜂蜜食用。

(二) 台湾烧仙草

材料：干凉粉草200克、水2.5升、芋头粉100克、食用碱2克。

制作方式：

- 干仙草200克清水浸泡15分钟，洗净，再往汤锅中加入10斤水，再加入10克食用碱，在水中搅拌均匀，大火煮开，煮沸后转小火，熬1小时左右。
- 见水变黑，摸之滑感，既熬出胶，往一个汤锅中铺上纱布，将烧仙草水倒入纱布中过滤。
- 盆中准备100克芋头粉，用120克凉水化开，搅拌至无颗粒状态，倒入烧仙草锅内，用铲子快速地搅拌均匀，先开中火熬煮，等汤汁熬沸后关火，然后倒在提前准备好的干净容器内。
- 让其自然冷却晾凉，然后放入冰箱冷藏2小时至3小时，时间至烧仙草凝固即可，将它分割成小块儿盛入碗中，按需加入芋圆、红豆、碎冰、糖浆等食用。

(三) 仙草糕

材料：仙草干500克、大米1500克、清水5升。

制作方式：

- 大米浸泡4小时，磨成稀浆。
- 仙草干煮软后捞出，草汁备用；草渣入冷水搓揉出胶质，混合草汁。
- 草汁煮沸，倒入米浆搅拌至浓稠，捞除浮沫，倒入容器冷却定型。
- 切块后加蜂蜜或糖水，冰镇更佳。

(四) 客家仙人粿

材料：晒干仙人草300克、木薯淀粉或薯粉150克、食用碱5克、山泉水5升。

制作方式：

- 干仙人草洗净，浸泡一段时间，将仙人草捞出，加入山泉水，柴火熬煮8小时，不断撇沫，捞去草渣，用布袋二次过滤。
- 再加入适量碱和淀粉，加热煮沸，搅拌至糊状冒泡。
- 倒入盆钵冷却，切块后加入适量白糖、蜂蜜，再放点香蕉露。

(五) 凉粉草夏枯草瘦肉汤

材料：凉粉草20克、夏枯草15克、红枣7粒、生姜4片、瘦肉适量。

制作方式：

- 猪瘦肉洗净，切件；凉粉草、夏枯草、红枣（去核）、生姜洗净；
- 把全部用料放入锅内，加水适量，武火煮沸后，文火煲1小时，调味供用。

(六) 凉粉草葛根汤

材料：凉粉草60克，粉葛120克。

制作方式：

- 凉粉草与粉葛放锅内，加清水煎汤。
- 汤开后去渣饮汤，可用少量白糖调味。

(七) 仙草煲老鸡

材料：老母鸡1只、仙草干30克、红枣6粒、枸杞15克、生姜5片。

制作方式：

- 鸡焯水去血沫；仙草干煮30分钟取汁。
- 鸡、仙草汁、红枣、姜片入陶盅，小火炖1.5小时。
- 关火前15分钟加枸杞、盐。

(八) 蒜蓉炒仙草

材料：鲜仙草叶200克、蒜末20克、盐3克、蚝油1勺、植物油适量。

制作方式：

- 鲜叶洗净，沸水焯30秒去涩。
- 蒜末热油爆香，加仙草叶快炒，调盐、蚝油翻匀出锅。

(九) 仙草蒸鸡

材料：鸡腿肉300克、仙草汁100毫升（仙草干20克+水200毫升煮取）、香菇3朵（泡发）、姜丝10克、淀粉1勺、盐、料酒适量。

制作方式：

- 鸡块加仙草汁、淀粉、料酒腌30分钟。
- 鸡肉铺香菇、姜丝，蒸20分钟至熟透。

链接

问：凉粉草冻为何需加食用碱？

答：碱性环境可破坏草叶细胞壁，使多糖胶质溶出量提升40%，传统用草木灰水，现代以碳酸钠替代。

问：仙草粉含添加剂是否安全？

答：符合国家标准的市售仙草粉添加剂（如羧甲基纤维素钠）是安全的；但需警惕非法添加硼砂（1克即可中毒）的产品，选购时认准食品生产许可证认证。

问：糖尿病患者能否食用？

答：自制冷冻（无糖）可食，其黏性多糖延缓葡萄糖吸收。避免市售含糖仙草饮料，虽然凉粉本身所含多糖可辅助降糖，但传统凉粉常添加大量淀粉和糖，易快速升高血糖，不利于糖尿病患者。

问：凉粉草有哪些使用禁忌？

答：凉粉草性凉，脾胃虚寒者食用易腹泻腹痛、贫血低血压者食用易病症加重，故慎用；阳虚体质者也不宜多食；饮酒不宜搭配凉粉一起食用，容易导致酒精中毒。

李佳玲 广州中医药大学中药学专业2021级在读本科生。

邹宏庆 广州中医药大学中药学专业2021级在读本科生。

肖凤霞 中药学专业博士，广州中医药大学教授，中药学专业博士研究生导师；广东省科技计划评审专家，广东省药监局新药评审专家，韶关市科学技术协会智库专家，广东省科普作家协会食药同源健康专业委员会副主任委员，广东省药学会医院制剂委员会常务委员，广东省药学会岭南中草药资源专业委员会常务委员，广东省药学会中药全产业链质量评价专业委员会常务委员。