



广东地区解热祛湿的智慧靓汤

作者：李紫茜

老广们代代相传的箴言“宁可食无菜，不可食无汤”，道尽了汤水在岭南餐桌上的核心地位。那一煲煲文火慢炖、滋味醇厚的老火靓汤，不仅凝聚着水、火、食材与时光的交融，更是广东先民在独特湿热环境下，以食药同源之理调理身心的智慧结晶。面对南方漫长的“热”“湿”两邪交相肆虐，一碗应时当令的靓汤，便是一剂化解湿热、平衡身心的天然良方。饭前饮汤，这个看似寻常的习惯，实则暗合中医“先通后补”的精妙之理：以汤水先行润泽、疏通脾胃之枢机，既避免了餐后汤水稀释消化之胃液，又为后续营养的吸收铺设坦途。汤，既是慰藉味蕾的美食，更是蕴藏药性的膳养。让我们循着岭南的汤香，探寻那些被时光验证的祛湿良方。

一 鸡骨草猪横脷汤：祛湿护肝的岭南经典

鸡骨草，又名相思藤，以其性凉味甘、专入肝肾二经的特性，在岭南本草中占据重要地位。其清热解暑、利湿退黄、疏肝和胃之功效，使其成为对抗湿热蕴结所致肝胆不适的首选。需特别注意的是，唯其根茎可入药，且豆类内含毒性物质（相思子毒素），使用时必须严格去除豆类并彻底浸泡清洗，确保安全。

现代药理研究揭示，鸡骨草富含相思子碱、相思子皂苷、黄酮类化合物、多种氨基酸、糖类以及具有抗炎活性的甘草次酸等。这些成分协同作用，赋予其显著的抗炎与免疫调节双重活性。其“清热解毒”之功能有效清除体内热毒，“疏肝利湿”则能促进肝胆代谢功能的恢复，两者相辅相成，形成针对岭南湿热气候引发肝胆系疾患（如肝胆湿热型肝炎、胆囊炎早期不适、湿热黄疸等）的独特调摄机制，完美诠释了“食药同源”在特定地域环境中的应用。

食材准备：鸡骨草30克至50克（干品），清水浸泡10分钟，务必彻底摘除所有豆类（有毒）。猪横脷（猪胰脏）1条约300克，切块后，冷水下锅，加入少许料酒和几片生姜，煮沸焯水3分钟至5分钟，去除腥臊及杂质，捞出冲洗干净浮沫。赤小豆50克（非普通红

豆），提前浸泡1小时。蜜枣2颗至3颗，生姜3片，陈皮1小片，胡萝卜1根（约150克），清水约1.5升。

煲汤流程：处理好的鸡骨草可用洁净纱布袋包裹；将所有材料一同放入砂锅或厚底汤锅中；加入足量清水（约1.5升），务必一次性加足；武火烧开后，务必撇去浮沫；转文火，盖上锅盖，慢煲1.5小时至2小时；文火慢炖是精髓，使食材精华充分释放，汤色清澈透亮，滋味醇厚；煲好后，取出鸡骨草包弃去；加入少许食盐调味即可。

适用人群与养生建议：肝胆湿热体质者。症状常表现为口苦口臭、肋肋胀痛、眼睛干涩或发黄、小便黄赤、皮肤油腻或易发痘痘、舌苔黄腻等。夏季熬夜、应酬饮酒后尤宜。具有清利肝胆湿热、护肝利胆、健脾和胃的功效。作为夏季日常保健汤水，每周1次至2次。餐前温热饮用效果最佳。

注意事项：孕妇禁用。体质虚寒、脾胃虚弱易腹泻者不宜饮用。饮用此汤避免同时食用绿豆、螃蟹、苦瓜等性质寒凉的食物，以防寒凉伤胃。鸡骨草去荚必须彻底，谨防中毒。

二 枇杷龙骨汤：润肺止咳的天然甘露

枇杷树，堪称自然馈赠的宝库，叶、果、核、花皆可入药，尤以枇杷叶的应用最为广泛，被誉为“天然止咳药”。现代研究揭示，枇杷叶富含多种有效成分（如苦杏仁苷水解物等），具有确切的抗炎、抗氧化、护肝、抑菌作用，其提取物亦是护肤品中抗痘舒敏的明星成分。枇杷果，甘酸可口，富含维生素A族、B族、C族及有机酸，能润肺生津、止渴止咳。其果酸与酶类物质更能促进食欲，开胃消食，尤宜于消化不良者。枇杷核（需经严格炮制减毒后方可使用）在传统医学中曾用于化痰散结。枇杷花清香宜人，泡茶可润喉利咽，缓解声音嘶哑。此汤主要以叶和果入煲。

枇杷龙骨汤以猪脊骨为基底，提供胶质与鲜味，搭配枇杷叶的清肺降逆、枇杷果的润肺生津，辅以百合清心润肺、无花果清热生津、南北杏（南杏润肺止咳、北杏化痰平

喘）、枸杞滋补肝肾，共奏清肺热、润肺燥、止咳化痰、生津利咽之效。这是应对燥咳、空调房口干、烟酒刺激及感冒后余咳未清的理想汤饮。

食材准备：猪脊骨（龙骨）500克，冷水下锅，加姜片、料酒焯水，洗净备用。枇杷叶干品10克（建议用纱布包裹）或新鲜枇杷叶8片至10片（用刷子彻底刷去叶背绒毛）。新鲜枇杷果8颗至10颗（用叶则减量），洗净去皮去核（核有毒），对半切开或保留完整。百合15克，无花果3颗至4颗（干鲜皆可），南杏仁5克，北杏仁5克，枸杞子10克，生姜2片，清水约2升。

煲汤流程：焯水洗净的猪脊骨、百合、无花果、南杏、北杏、姜片一同放入砂锅；加入足量冷水（约2升），务必一次加足，这是汤色清澈的关键。武火煮沸后，立刻撇净浮沫；转文火，盖上盖子（留缝），慢煲1小时，让猪骨的精华和药

材的性味充分融合；此时加入处理好的枇杷叶材料包和新鲜枇杷果肉；继续文火煲煮15分钟，时间不宜过长，以免枇杷叶过煮味苦；在关火前5分钟，撒入枸杞子；最后，根据个人口味，可加入一小勺食盐。

适用人群与养生建议：长期吸烟、身处粉尘环境、咽喉干痒不适者，夏秋换季或感冒后久咳不愈者，熬夜上火、口干舌燥、虚烦不眠的上班族，儿童（配方需调整，见注意事项）及老人体质虚弱需温和润肺者，空气干燥（空调房）、雾霾天气时作为预防性保健饮品。

注意事项：风寒咳嗽者禁用枇杷叶；高尿酸血症患者饮汤不宜超过1小碗，少食肉；脾胃虚寒、大便稀溏者慎用，可酌情减少枇杷叶用量或增加姜片。枇杷核有毒，新鲜枇杷果入汤时，务必彻底去核，防止误食；北杏仁含微量毒性，用量需严格控制，儿童汤品建议去掉北杏仁。

三 木棉花薏米汤：健脾祛湿的岭南时令之选

盛放于岭南春夏之际的木棉花，色泽火红，被誉为“英雄花”。其性凉，味甘淡，具有清热解毒、祛湿利尿、凉血止血的功效。岭南地区湿气弥漫，极易导致“湿热困脾”，引发肢体困重、食欲缺乏、腹胀、大便黏滞、皮肤湿疹等“湿邪”症状。木棉花正是民间应对此症的食疗良材，“木棉花汤，春夏不慌”的谚语，道出了其在岭南人民心中的祛湿地位。薏米，即薏苡仁，其健脾祛湿、利水消肿、清热排脓的功效被古今医家推崇，《神农本草经》将其列为上品。木棉花与薏米配伍，一个偏于清湿热、解时毒，一个长于健脾胃、渗水湿，两者相得益彰，是调理“湿热蕴脾”“湿重于热”体质的经典组合，充分体现了岭南药膳“就地取材，调理地域性疾病”的特色。

薏米的价值得到现代科学的广泛验证。其核心活性成分薏苡仁酯被证实具有抗肿瘤、增强免疫力的潜力；薏苡多糖贡献了显著的抗氧化、

调节血糖功能；丰富的不饱和脂肪酸有助于降血脂、抗炎；此外，还富含B族维生素及钙、磷、铁等矿物质，全面改善新陈代谢。木棉花则含有黄酮类、多糖、有机酸等成分，协同发挥其清热利湿作用。二者结合，从不同途径改善体内水液代谢障碍，温和有效地化解湿邪。

食材准备：木棉花干品10朵至15朵，若用新鲜木棉花，务必选择未受污染、完全盛开的，摘去花蕊，彻底清洗干净，必须焯水以去除涩味和潜在杂质，挤干水分再用。猪骨（或瘦肉）500克，冷水焯水后洗净。薏米30克，提前浸泡10分钟，易于煮透；赤小豆30克，提前浸泡10分钟；茯苓20克，增强祛湿效果，使汤效更平和持久；蜜枣2颗，平衡木棉花微涩，赋予汤水自然甘润；生姜3片，温中和胃，驱散寒凉，去肉腥；清水约2升。

煲汤流程：处理好的木棉花、焯水猪骨（瘦肉）、泡好的薏米、赤小豆、茯苓、姜片一同

放入砂锅；加入足量清水；武火煮沸，撇净浮沫；转文火，盖上锅盖，慢煲1.5小时；在最后30分钟时，加入蜜枣；煲好后，加入少许食盐调味即可。此汤追求食材本真的清甜与祛湿功效，调味宜淡。

适用人群与养生建议：湿热体质，典型表现为舌苔厚腻发黄、面部油腻易生痤疮、头发易油、身体困重不爽、口中发苦、小便黄赤短少；脾虚湿困，表现为食欲减退、饭后腹胀、精神不振、易感疲劳、大便稀溏；亦可作为预防暑湿感冒（症见头重如裹、身热不扬、胸闷腹胀）、湿疹、皮肤痒疹等季节性不适的保健汤水。

注意事项：孕妇禁用。木棉花有活血通络之效，薏米传统认为性滑利，孕期需谨慎。经期女性暂停饮用。阳虚体质不宜多饮。务必选用可食用级别的木棉花干品或确认无污染的新鲜花朵。路边掉落或受污染的木棉花不可入煲。严格区分赤小豆与红豆，前者药用利水，后者多作食用。