



粉葛：岭南人煲汤的“隐藏养生密码”

作者：胡远智 李彦昕

在广东家庭的厨房中，砂锅中慢炖的靓汤是日常生活的温暖底色。

当排骨与清甜粉糯的粉葛块在沸水中交融，飘散的不仅是诱人香气，更是跨越千年的饮食智慧。多数人仅知粉葛能为汤品增添甘甜与浓稠感，却不知它早在《神农本草经》中就被列为上品药材。粉葛，作为厨房中的中药，更成为煲汤中的“隐藏养生密码”。

很多人会混淆“葛根”与“粉葛”，以为是同一个东西。其实这是一个重大的误区！二者虽同属豆科葛属，却在植物来源、化学成分及应用方向上存在显著差异。粉葛素有“北参南葛”之美誉，这一称谓源自清代《生草药性备要》，并非指其功效等同于人参，而是凸显其在南方湿热气候中的独特养生价值。让我们系统地拆解粉葛的食药双重身份，带您读懂这味岭南食材的养生奥秘，指导科学食用、对症应用。

现代研究：科学佐证的养生优势

粉葛的核心活性成分包括淀粉、黄酮类物质（葛根素、大豆苷等）以及钙、硒、铁等微量元素。现代药理学研究进一步揭示了其多重健康效益：

心血管保护：广东省中医院

2023年随机对照试验证实，每日摄入粉葛粉15克（含葛根素约45毫克），持续12周可使轻度高血压患者收缩压降低，为日常保健提供了有力的科学支撑。

多元养生功效：粉葛具有显著的解热降温作用，完美适配岭南高温环境；其抗氧化能力有助于延缓细胞衰老；虽有轻微降血糖效果，但作用温和，糖尿病患者需谨慎控制摄入量。

舌尖上的粉葛：四道经典药膳

结合《广东省中医药局岭南药膳指南(2022)》与《中国药膳大典》，推荐4道家常粉葛食谱，兼顾美味与养生。

（一）粉葛鲫鱼汤

功效：健脾利湿、生津止渴，适用于口干舌燥、夏季暑热或脾虚湿盛所致的食欲缺乏。

材料：新鲜粉葛300克（去皮切块）、鲜活鲫鱼1条（约400克）、生姜3片、陈皮5克、蜜枣2颗。

做法：鲫鱼去鳞洗净，煎至两面微黄以去腥；将所有材料放入砂锅，加清水1500毫升，武火煮沸后转文火慢炖1小时，加盐调味即可。此方源于岭南民间“以鲜制凉”理念，通过鲫鱼之温性中和粉葛之凉，避免伤及脾胃阳气。

（二）粉葛山药粥

功效：益气养阴、健脾止泻，适合慢性腹泻、体虚乏力或糖尿病前期人群（需控制总碳水摄入）。

材料：鲜粉葛100克（切丁）、干山药片30克、粳米50克。

做法：粉葛丁与山药片提前浸泡30分钟，与粳米同入锅，加水1000毫升，煮至米烂粥稠（约40分钟）。研究表明，粉葛多糖与山药黏液蛋白协同作用，可增强肠道屏障功能，改善肠道健康。

（三）葛根雪梨饮

功效：清肺润燥、缓解咽喉干痛，尤适合秋冬季干燥气候或外感风热初起者。

材料：纯粉葛粉20克、雪梨1个（去皮榨汁）、蜂蜜适量（糖尿病患者可省略）。

做法：葛根粉用少量凉开水调成糊状，缓缓冲入200毫升沸水，边冲边搅至透明胶状；待稍凉后加入雪梨汁，调入蜂蜜即可。此方结合粉葛“生津”与雪梨“润肺”之效，口感清甜，适合儿童及老人食用。

（四）粉葛赤小豆薏米汤

功效：清热祛湿、利水消肿，针对岭南地区湿热体质、下肢浮肿或头身困重者。

材料：粉葛400克、赤小豆50克（非相思子）、薏苡仁30克、瘦肉200克、生姜2片。

做法：赤小豆与薏米提前浸泡2小时；瘦肉焯水去除血沫；所有材料同入煲中，加水2000毫升，大火烧开后转小火煲1小时至1.5小时，加盐调味。粉葛在此不仅提供自然甘味，其黄酮成分亦可辅助调节身体水液代谢。

功效：益气养阴、健脾止泻，适合慢性腹泻、体虚乏力或糖尿病前期人群（需控制总碳水摄入）。

材料：鲜粉葛100克（切丁）、干山药片30克、粳米50克。

做法：粉葛丁与山药片提前浸泡30分钟，与粳米同入锅，加水1000毫升，煮至米烂粥稠（约40分钟）。研究表明，粉葛多糖与山药黏液蛋白协同作用，可增强肠道屏障功能，改善肠道健康。

（三）葛根雪梨饮

功效：清肺润燥、缓解咽喉干痛，尤适合秋冬季干燥气候或外感风热初起者。

材料：纯粉葛粉20克、雪梨1个（去皮榨汁）、蜂蜜适量（糖尿病患者可省略）。

做法：葛根粉用少量凉开水调成糊状，缓缓冲入200毫升沸水，边冲边搅至透明胶状；待稍凉后加入雪梨汁，调入蜂蜜即可。此方结合粉葛“生津”与雪梨“润肺”之效，口感清甜，适合儿童及老人食用。

（四）粉葛赤小豆薏米汤

功效：清热祛湿、利水消肿，针对岭南地区湿热体质、下肢浮肿或头身困重者。

材料：粉葛400克、赤小豆50克（非相思子）、薏苡仁30克、瘦肉200克、生姜2片。

做法：赤小豆与薏米提前浸泡2小时；瘦肉焯水去除血沫；所有材料同入煲中，加水2000毫升，大火烧开后转小火煲1小时至1.5小时，加盐调味。粉葛在此不仅提供自然甘味，其黄酮成分亦可辅助调节身体水液代谢。

选购与处理技巧如下。

新鲜粉葛：选择表皮光滑、无黑斑、掂着沉重的，手感紧实者淀粉含量更高。

粉葛粉：认准“粉葛粉”标识（市售“葛根粉”常混入柴葛，食疗效果大打折扣）。

处理方法：去皮后用清水浸泡10分钟去除黏液，煲汤前可焯水1分钟至2分钟减少涩味。

食用指南：辨体质，才养生

粉葛的适宜人群：外感发热头痛者、津伤口渴者、脾虚泄泻者、高血压伴颈项强痛者、酒后不适者、湿热体质人群及久坐上班族。

禁忌与注意事项如下。

脾胃虚寒者慎用：平时怕冷、胃痛、吃凉食易腹泻者，需搭配生姜、红枣中和凉性。

低血压患者慎用：葛根素具有温和的扩张血管作用，健康人过量食用可能导致短暂血压下降。

孕妇慎用：孕早期忌用，中晚期需遵医嘱。

糖尿病患者：食用100克鲜粉葛（约含25克碳水化合物）需等量替换主食，并密切监测血糖。

饮食禁忌：不宜与西瓜、苦瓜、螃蟹等大寒食物大量同食，避免膳食纤维摄入过多导致腹胀腹泻。

源不等于药食等效。粉葛日常食用安全性高，如果希望达到治疗效果，需在医师指导下调整用量。掌握

“厨房即药房，辨证是前提”的核心理念，根据自身体质科学食用，才能真正发挥这一岭南瑰宝的养生价值。

李彦昕：副主任中医师、医学硕士，广州中医药大学儿科专业硕士研究生导师。世中联小儿推拿专业委员会理事，中国针灸学会灸疗专业委员会委员，广东省保健协会儿童保健分会常委，广东省科普作家协会食药同源健康专业委员会常委，广东省中医药学会儿科专业委员会委员，广东省中医药学会小儿推拿专业委员会委员，广东省针灸协会适宜技术推广专业委员会委员，广东省保健协会儿童内分泌遗传代谢分会委员。第八届羊城青年好医生。

胡远智：广州中医药大学第二临床医学院2021级中医学八年制在读本科生。

概念澄清：葛根≠粉葛

在植物来源方面，柴葛（野葛）是豆科葛属野葛的干燥根，粉葛（甘葛藤）属于豆科葛属甘葛藤的干燥根。

在外观与口感方面，柴葛（野葛）纤维粗硬、柴性强，口感粗糙；粉葛（甘葛藤）淀粉含量高达45%至55%、粉性足，甘甜细腻。

在成分侧重方面，柴葛（野葛）的葛根素含量高，粉葛（甘葛藤）的葛根素含量相对较低。

在核心用途方面，柴葛（野葛）中医临床药用，主要用于心脑血管疾病调理；粉葛（甘葛藤）主要用于日常饮食养生、煲汤做菜。

研究表明，粉葛的高淀粉特性不仅赋予其独特口感，其水解产生的低聚糖及游离氨基酸（如天冬氨酸、谷氨酸），还能让汤品的鲜味更突出。这正是它成为岭南煲汤佳品的科学基础。

粉葛的药用价值：穿越千年的中医智慧

粉葛性凉，味甘、辛，归脾、胃、肺经。其凉性特质恰好适配岭南地区的湿热气候与当地人群的体质特点，传统功效在现代科学视角下亦能找到合理诠释。

解肌退热：针对外感风寒或风热引起的项背强痛（如感冒后脖子僵硬、头痛），现代研究发现粉葛中的有效成分能缓解肌肉痉挛，帮助减轻不适。

生津止渴：适用于岭南夏季闷热导致的口干舌燥，中医认为它能“鼓舞脾胃清阳之气，生发津液”。现代研究也证实，粉葛中的多糖成分可调节肠道健康，帮助改善身体的津液代谢，缓解口干。

升阳止泻：调理脾虚引起的慢性腹泻，尤其适合久坐导致脾胃功能减弱的上班族。

通经活络、解酒：粉葛可辅助缓解高血压伴颈项强痛；其解酒功效则与加速酒精代谢产物的清除有关，动物实验显示能有效降低体内乙醛浓度。