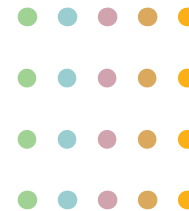
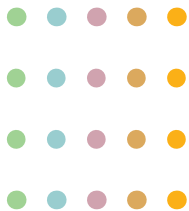


目錄



前言 涼茶古今談

004



第一章 涼茶的歷史與源流

018



第二章 涼茶與醫藥保健的關係

036



第三章 涼茶及其原料的種類與應用

046



第四章 從生草藥到供應鏈：香港涼茶貿易

058



第五章 本地涼茶製作技術與類型

086



第六章 本地涼茶的發展：由食品到商品到寶號

098



第七章 香港製涼茶人與行會

118



第八章 香港涼茶的週邊文化

148



第九章 香港涼茶的傳承與開新

162



第十章 涼茶與粵港澳非物質文化遺產

176



附錄 參考文獻及書目

189



後記

191

前言

涼茶古今談

涼茶是草藥加水熬製的茶水，主要在中國嶺南地區包括廣東省、廣西壯族自治區、香港、澳門，以及台灣等地流行。

這些地區之所以有涼茶，因其地理及氣候使然。嶺南地區位處中國南部，指「五嶺」（萌渚嶺、都龐嶺、越城嶺、大庾嶺及騎田嶺）以南一帶，橫跨廣西東部至廣東東部的大面積地區，北接江西及湖南兩省，東接福建省。地理上具有熱帶及亞熱帶季風海洋性氣候的特點，屬熱帶濕潤性季風氣候及熱帶氣候兩種。這些氣候使嶺南地區天氣炎熱，多雨潮濕，濕氣與熱氣濃重，加上雜毒而導致疫癘，即所謂「瘴氣」，瘴氣是多種不同疾病的總稱，在瘴氣重的地區生活，容易影響身體健康。

瘴氣是濕氣和熱氣所致，加上多雨潮濕使水質偏燥熱，飲用水及氣候均使人體容易「聚火」及「聚濕」，這些有害元素影響身體，在中醫的角度稱之為「濕重」、「上火」或「濕熱」，這些影響，若以疾病形式在身體中「發」出來時，就會導致不同部位的不適或反應：

濕重：腹瀉、口氣、四肢乏力、精神不振、關節痛等

上火：咽喉腫痛、牙肉痛、眼睛紅腫、口腔潰瘍等

濕熱：暗瘡、腸胃炎、皮膚病等



中醫藥學理中除了辨證施治的療法外，涼茶就可針對這些症狀而預防疾病或提供便宜的療法，從以下幾方面發揮：

解表清熱：針對感冒、上呼吸道感染、瘧疾及多種傳染病前驅期症狀；

涼血清熱：降血壓、止鼻血等；

化濕清熱：針對腸胃炎、肝膽等消化系統疾病；

利尿清熱：針對泌尿道感染；

解毒清熱：針對扁桃腺炎、喉炎、腮腺炎及皮膚瘡癤等。

在中醫的角度，人體是由「氣」、「血」及「津液」組成，這些是人之為人的物質、動力及能量，這些物質會互相作用以維持生命。可是，濕熱病邪會阻遏氣機（即體內「氣」的運動），損耗氣及津液而導致上述的症狀。由於這些症狀較為普遍，而且並非特殊疾病，中醫師通常就地取材，會以藥性寒涼、祛濕解毒及清熱生津的中草藥，煎煮成茶湯直接飲用。由於這些茶湯藥性較為溫和，針對的病症亦不必需要特別的辨證，而且其功效亦較近乎保健而非治療，除非有特殊原因如懷孕或藥性過敏等，否則均適合大眾飲用。慢慢地，涼茶成為一種普及的飲品，在不同季節飲用不同涼茶作保健之用，逐漸成為一種嶺南地區特有的習俗。

中藥分有四氣五味、升降浮沉、歸經及毒性等特性。所謂「四氣」，指寒、涼、溫及熱四種藥性；五味則指鹹、辛、苦、甘及酸五種味道。升降浮沉指藥性發揮時的趨向，相對於疾病的趨勢而言，將病毒以上升、下降、浮散及沉疴等方式排除於體外。





至於歸經，指不同的中藥會以不同的臟腑為依歸。毒性是指藥物對身體的有害性質，屬於藥物的偏性。這些歸納起來就是藥物的藥性。不同的藥有不同的藥性，保健的涼茶或是治療的藥湯，中藥都相當講究「配伍」，不同中藥的組合，可以提升藥效，抑制某種藥物的毒性，或者有相同功效的藥物但對不同的臟腑產生最大效果等。

幾乎所有天然物品皆可用作中藥，中藥材可分為植物、動物及礦物三種，涼茶以嶺南地區常見的中草藥（植物類藥材）煎煮而成，如上所述，針對嶺南地區濕氣熱氣濃重的地理氣候，用於涼茶的中草藥均以藥性寒涼的草藥為主。這些草藥，往往有消暑清熱、祛濕、解毒、利尿及健脾胃等功效，在冬天寒冷乾燥時則會有滋潤、護喉利咽、潤肺等效果，均以預防疾病為目的。

香港地屬嶺南濱海地區，屬於亞熱帶氣候，春夏兩季炎熱，極為潮濕，秋冬兩季乾燥，情況比華南內陸地區更為嚴重。濕熱的天氣影響人體，香港人長久以來都有飲用涼茶的習慣，常見的本地涼茶有廿四味、五花茶、火麻仁、夏枯草茶等等，藥材及功效各有不同。雖然涼茶在廣東、香港、澳門以至東南亞地區均屬普遍，但在香港，無論涼茶的種類、生產、銷售及發展，自有一道獨特的風景。

二〇〇三年，聯合國教育、科學及文化組織（聯合國教科文組織）通過《保護非物質文化遺產公約》。二〇〇四年八月，中國確認加入《公約》，由於香港並非獨立國家，所以未能加入《公

約》，但同年十一月，香港特別行政區政府宣佈《公約》適用於香港。二〇〇五年三月，中國國務院辦公廳頒佈《關於加強我國非物質文化遺產保護工作的意見》，提倡設立國家級和省、市、縣級非物質文化遺產代表作名錄，而涼茶就於二〇〇六年五月列入第一批「國家級非物質文化遺產代表作名錄」，由粵、港、澳三地共同申報。

二〇〇六年香港展開非遺普查，至二〇一四年六月，得到政府確認後，公佈「香港首份非物質文化遺產清單」，清單包括四百八十項香港非物質文化遺產，涼茶為第 4.1.1 項。由於涼茶早在二〇〇六年已納入國家級名錄，因此於二〇一七年八月自動成為「香港非物質文化遺產代表作名錄」。

根據《公約》，非物質文化遺產分為五個範疇：

- 一、 口頭傳統和表現形式，包括作為非物質文化遺產媒介的語言；
- 二、 表演藝術；
- 三、 社會實踐、儀式及節慶活動；
- 四、 有關自然界和宇宙的知識和實踐；
- 五、 傳統手工藝。

涼茶屬於第四範疇，即人類與自然之間的關係，對於自然環境（以植物作為草藥）的知識，並使用這些知識為人體起保健作用。作為「非物質文化」，並非指涼茶這「製成品」而言，而是透過對自然的探索與理解，發展出一種於人體有利的做法與過程。





涼茶的起源、種類及演變

涼茶的發源於今難以考證，但於香港而言，亦可從地方志、老字號、殖民政府憲報等查出相關最早資料。非物質文化遺產中的涼茶由粵、港、澳三地共同申報，但本研究計劃以香港涼茶為軸心，探討涼茶在香港的歷史、種類、發展及文化（當然會涉及到粵港澳三地的互動關係）。

涼茶是一種深入民間的生活飲品，飲涼茶相信是大部分家庭都會使用的保健及預防疾病的方法。亦因如此，涼茶（尤其在香港）的起源就更難考證，最早有關涼茶的資料，是至今仍廣為人知的「王老吉涼茶」，「王老吉」也是有記錄最早將涼茶當作商品的商業品牌。

這樣同時帶出了一種涼茶與社會的關係，例如將涼茶變成商品時，即意味着一般家庭未必能負擔煎煮涼茶的時間及空間，或者如十九世紀中、末葉的上環太平山街狀況，由於當地聚居的多是單身男子，所以在保健的市場需求中，涼茶成為不可或缺的商品。家庭或許會選擇購買涼茶包或藥材自行煎煮，但涼茶成為一門生意後，卻能為更廣的民眾層面提供服務，所以涼茶這種民間習俗得以保存及發展，在香港至今仍回應着社會的需要，涼茶鋪的出現是必要而且充分的條件。

涼茶在嶺南地區以至中國台灣及東南亞等地區廣為流行，因為氣候、水土及地道藥材等各有不同，所以不同地區亦有不同

的涼茶。單單是在香港，常見的涼茶已有十多種，例如常見的廿四味、五花茶、銀菊露及火麻仁等，均是以清熱祛濕為主，這些涼茶在不同的涼茶鋪可能在處方上略有差異，但功效大致大同小異。亦正因有多種涼茶，配合中草藥有歸經的特性，不同的涼茶可能可針對不同部位而發揮功效。涼茶的根本是祛濕清熱，但不同的涼茶就可以針對不同身體部位的濕熱來進行調理，例如皮膚、脾胃、肝膽等不同部位的濕熱，就可飲用不同的涼茶以作調理。

因此，研究內容中，會先界定涼茶的種類，由最基本的中醫藥理論開始，得出中草藥保健養生的歷史及方法，從而介紹不同種類的涼茶，有的屬於單味藥材煮成，有些則由複方煎煮而成，以中草藥的理論來看，則廣義上的涼茶甚至可以包括花茶、果茶及蔗汁等等，只要合乎中醫藥中涼茶之為「涼」的意思，就可以算在內。當界定涼茶的種類後，就會將涼茶分作兩個面向：

1. 家庭自行採購藥材，回家煲煮

2. 涼茶鋪的處方

- a. 所謂「祖傳秘方」
- b. 同一種涼茶的不同處方，包括其來源、理論及功效（例如某些涼茶鋪的雞骨草配方會加上薄荷，有些會強調加入紅棗等）

介紹處方後，就須探討涼茶的煎煮過程，由藥材的炮製開始，將生草藥製成可煎煮用的飲片（湯藥），然後就是不同藥材的配伍原理，如何由此幾種藥材達致最佳的「藥性」，藥材之間





是否有互相抑制的作用等，並藉此介紹煎煮涼茶的用具。

涼茶舖的形成、產品及格局

當涼茶成為商品時，涼茶舖這個獨特的行業就應運而生，亦成為香港一道獨特的風景，使涼茶具有一個大眾文化的面向。

涼茶舖最早於何時在香港開始經營，是否有所謂香港第一間涼茶舖，於今難以查考，但現存有記錄最早的涼茶舖是「王老吉涼茶」，其起源、與香港的淵源、處方及發展，現仍有資料可供查證，這個品牌至今屹立不倒，也反映出涼茶在香港的需求以及發展，如何因應社會變遷，而在營運及產品上作出變革。這種涼茶的命名，早已與品牌名稱不可分割，一般人都只知那種深褐色的茶湯有清熱解暑之效，入口微甜，可冷熱飲。另一邊廂，由中醫師處方用以治療疾病的中藥，香港人也會稱為涼茶或「苦茶」，可是，即使稱呼上相同，也未造成概念上的混淆，一般人都清楚知道，所謂「涼茶」，如果不需就診，毋須特定經由中醫師處方，皆指有保健及調理身體功效的那種。

研究內容其中的一個重要部分，就是列舉香港常見的涼茶，並找出其起源、處方及效用，這些涼茶及種類，包括但不限於以下：

葛菜水、銀菊露、夏桑菊、五花茶、夏枯草茶、廿四味、崩大碗、火麻仁、雞骨草茶、祛濕茶、茅根竹蔗水、感冒茶、酸梅湯及龜苓膏（茶）等。



研究內容既要記錄涼茶的種類及功效，不免要查找這些涼茶的處方，並羅列所用藥材，包括來源地、功效及藥性等，尋找出「地理—氣候—物種—人體」的關係，為非物質遺產中「有關自然界和宇宙的知識和實踐」提供基礎。要對這些涼茶進行調查，除了要翻查醫書外，研究過程必須走訪香港現存的涼茶舖，這些涼茶舖散佈香港各區，多是獨自小本經營的生意，亦有連鎖式經營的商戶，當中更有創立超過半世紀的「老字號」。

雖然涼茶舖散落香港各區，看似各自為政，但事實上，一九四一年曾有商人成立「港九生藥涼茶商聯總會」，是少有跟涼茶相關的工會。每間涼茶舖自有其獨特性，最顯而易見的，就是該舖所選擇煎煮的涼茶，有些專賣葛菜水，有些有獨門秘方的涼茶等等，及如上所述般，在本有的處方中加以改良（如在夏枯草茶中加入藥材綿茵陳），一方面增強該種涼茶的功效，另一方面可查找出店主所信奉及秉持的醫理，更可逐步探討涼茶舖與該社區的關係。

涼茶舖作為一門生意，是將涼茶帶到一個大眾文化層面。這跟家裡的保健湯水及醫師處方的中藥苦茶有別，一九六〇年代涼茶舖更是日常社交的去處，亦是流行文化的一個重要傳播點。二十世紀中葉的涼茶舖，跟一些獨特行業一樣，舖面均有標誌性的物件以作識別，例如理髮店門前有個紅白藍三色的旋轉燈，涼茶舖則往往設有三數個大銅壺以盛載涼茶，這些銅壺多以圓潤線條的膽形設計，或者葫蘆形狀，市民即使不能認字，亦可以這些大銅壺識別出店舖是涼茶舖。





由於涼茶舖多以小本家庭作業模式經營，所以很多涼茶舖的格局都採用「前舖後工場」的設計，工場煎煮三數鍋涼茶，煎好後就端至前方舖面，舖面設有幾張桌子，門口設有長桌，上方擺着盛載涼茶的銅壺，分門別類，顧客可悉隨尊便，或坐店內，或站門外光顧。當時的涼茶舖之所以是流行文化的傳播點，皆因店內多設有收音機或電視機，客人可以在低廉的消費中與坊鄰好友聯誼，亦可收聽廣播，包括新聞節目、天空小說、廣播劇、粵劇節目以至體育賽事等，是一個流行文化的傳播及交流場所，基於涼茶有保健作用，對身體有益，而且價廉物美，光顧涼茶舖在當時成為普羅市民的一種生活情趣。



二十世紀初在香港街頭的涼茶檔。(作者藏品)

雖然一般涼茶舖所售賣的涼茶都屬甜味，如菊花茶、夏枯草茶及竹蔗茅根等，但亦有苦味涼茶供應，畢竟「良藥苦口」是中醫藥中一個深入民心的觀念。苦味涼茶包括廿四味，以及一些聲稱是「祖傳秘方」所得的感冒茶和祛濕茶等，因此就衍生出涼茶相關的附屬產品。人們飲用苦味涼茶後，喜以酸甜口味的涼果作爽口之用，這些產品如陳皮梅、嘉應子及山楂餅，涼茶舖或藥材舖通常會免費贈送予顧客，均可視作依附於涼茶、又不影響涼茶效用的產品，因此，在本計劃內也會附帶探討「涼果」（涼果是指將各種瓜果經過腌製、蜜煉或糖煮式浸製再乾燥後製成的果品）。這些涼果中，當以八仙果的原理為最接近涼茶，其他如甘草檸檬、甘草欖、甘草梅及杏脯等，以甘草醃制的果品，既可作零食，又可佐以苦茶，有些更是本身就有保健功效的食物，亦是涼茶作為大眾文化中的重要元素。

涼茶所用的藥材一般並非貴價藥材（亦有少數如龜苓膏之使用的貴藥品），成本及售價低廉。在商言商的話，涼茶舖在香港面對最大的問題是租金，地舖的租金持續飆升，加上社區重建，不少老字號涼茶舖亦敵不過時代的洪流而宣佈結業，例如油麻地的「春和堂」（又名單眼佬涼茶）及其位於旺角的分店，即使已是「百年老字號」亦無奈於二〇一八年結業。有些會選擇遷往別區，在計算成本效益下以求繼續經營，例如「周家園涼茶」，由荃灣遷至鴨脷洲大街，無奈放棄原本多年來建立的社區關係。

