

2. 涼茶配製

2.1 項目簡介

涼茶是粵、港、澳地區人們根據本土氣候、水土特徵，在長期預防疾病與保健的過程中，以中醫養生理論為指導，採用中草藥為原料，總結出的一種具有清熱解毒、生津止渴、祛火除濕等功效的飲料。涼茶的種類繁多，配製方式及術語各有不同。

涼茶在先秦至唐宋期間漸漸發展而成，早期是以傳統草藥的形態存於人們的生活當中。其中，在東晉年間，醫藥家葛洪來到嶺南，研究治療熱毒瘴疾的藥方，其遺留後世的醫學專著是涼茶形成與發展的重要根基。此後再經嶺南醫學家總結人們長期防治疾病過程中的豐富經驗，逐漸形成了嶺南文化底蘊深厚的涼茶，其配方、術語世代相傳，經久不衰¹。

澳門民眾歷來有飲用涼茶的傳統，除在中藥房購買包裝茶回家煎服外，也有到涼茶舖飲用煮好的。1950 年代末，澳門街頭有逾百家的涼茶檔，可見飲用涼茶是大眾生活的一部分。在 1970 年代至 1990 年代初，受西方飲食文化及大眾飲品多元化影響，涼茶行業陷於低潮，至 1990 年代後期才得以復甦²。

涼茶是由一味或多味藥性偏寒或涼的中草藥經加工製成，其種類繁多，常見的有廿四味、五花茶、沙溪涼茶、雞骨草、火麻仁、夏桑菊、竹蔗茅根水等。每家涼茶舖的中草藥配方稍有不同，創業多年的涼茶舖都有自己獨門配方並以家族世襲的形式傳承下來。昔日澳門，大有益涼茶、顯記餅家涼茶部、大聲公、霍華記、大鄉里、三坑瓦、百家昌等涼茶舖頗具名氣³。

2.2 存續狀況

時至今日，涼茶依然是本澳市民大眾日常保健的飲料。人們除可在涼茶舖飲用涼茶外，也會到中藥房購買包裝茶回家煎服，或者購買一些涼茶品牌在傳統配方的基礎上研製出的方便的飲用的顆粒劑、袋泡茶、包裝及瓶裝飲料等規格之涼茶，因此可以說，飲用涼茶清熱祛火仍是市民大眾的日常生活的一部分。

由粵、港、澳三地共同申報的“涼茶配製”於 2006 年列入“第一批國家級非物質文化遺產代表性項目名錄”。 “涼茶配製”於 2017 年列入澳門“非物質文化遺產清單”。

¹ 涼茶配製申報書，文化局檔案編號：ICHCN-002。

² 黃婉慧、司徒炳富、梁艷秋、談詠秋、梁麗儀：〈澳門涼茶舖的故事〉，《澳門鄉土茶事》，澳門民政總署文化康體部，2008 年 9 月，第 102 頁。

³ 同上。

2.3 價值陳述

涼茶是嶺南地區人民經長時間反覆試驗和調配、用於預防疾病和日常保健的功能性飲料，承載了深厚的嶺南文化底蘊，是民間智慧的結晶和適應當地水土環境的文化產物。此外，涼茶結合了飲食和醫學，其配製基於中醫理論，並融入飲食文化當中，是澳門以至嶺南地區具有普遍性和代表性的民間保健飲品。

2.4 項目圖片



圖 1

用於煎製涼茶的草本植物。



圖 2

涼茶茶色多為棕黑色。



圖 3

澳門傳統餅家所設的涼茶部（1968年）。



圖 4

澳門傳統餅家涼茶部的廣告。



圖 5

現在涼茶舖多用杯或瓶來裝涼茶，方便人們飲用。



圖 6

傳統涼茶舖多用碗來盛涼茶。



圖 7

澳門傳統涼茶舖。



圖 8

澳門傳統涼茶舖的“黃紙筒茶”紙袋。



圖 9

澳門部分中藥房可提供煎煮好的涼茶。



圖 10

銷售各種涼茶的車仔檔。

圖片資料來源	
圖 1 - 2、5 - 7、9 - 10	澳門特別行政區政府文化局。
圖 3	陳麗容攝：〈涼茶舖〉，〈《瞬間五十年：澳門攝影學會紀實半世紀》〉，澳門藝術博物館，2008 年，第 83 頁。
圖 4、8	黃婉慧、司徒炳富、梁艷秋、談詠秋、梁麗儀：〈澳門涼茶舖的故事〉，〈《澳門鄉土茶事》〉，澳門民政總署文化康體部，2008 年 9 月，第 108、112 及 114 頁。