

# 廣東涼茶



廣東涼茶是一種將藥性寒涼和能消解人體內熱的中草藥加水熬成的飲料，因為嶺南地區氣候濕熱，所以人們常喝廣東涼茶來清熱解毒。不僅如此，它還有着悠久的歷史，是中國重要的非物質文化遺產呢！

## 歷史發展

東晉時期，醫藥家葛洪來到當時傳染病流行的嶺南地區。為了給當地人治病，他悉心研究各種中草藥，並將治療嶺南熱毒上火及傳染病的藥方記載在書上。後來，這些藥方在人們長期防治疾病的過程中不斷發展，並於明清之際形成了文化底蘊深厚的涼茶。



## 常見配方

### 【五花茶】

材料：菊花、槐花、金銀花、木棉花、雞蛋花

功效：清熱解毒、消暑祛濕

### 【夏桑菊茶】

材料：夏枯草、桑葉、菊花

功效：清肝明目、疏風散熱



俗話說「苦口良藥利於病」，涼茶雖味苦，但對我們有一定好處。不過，涼茶也不能過度飲用，尤其是嬰幼兒、孕婦和體質虛弱者更需慎服，否則可能會損傷身體。