

## 港澳涼茶廿四味之研究

林宗輝\*

明道大學休閒保健學系助理教授

洪文軒\*\* 羅崧畝\*\* 黃浩勤\*\*

明道大學休閒保健學系學生

### 摘要

本研究將港澳五間涼茶店的廿四味配方進行分析，找出配方中相同的藥材來進行研究，最後提供各種藥材的藥效等資料去作探討。結果顯示：港澳五間涼茶店的廿四味配方中共有 32 種不同的藥材，其中有 13 種藥材是相同的。相同的 13 種藥材分別是：崗梅根、山芝麻、布渣葉、冬桑葉、淡竹葉、三椏苦、鬼羽箭、救必應、五指柑、葫蘆茶、榕樹鬚、木患根、鴨腳皮。進一步的探討顯示：「廿四味」是主要由藥材的根部跟葉子的部份組成，味道是主要是苦的。然後喝「廿四味」的好處是對你肺部、肝部、胃部有益，因為「廿四味」的藥用歸經是比較傾向肺、肝、胃經。廿四味是具備清熱解毒，消滯除濕、預防和治療四時感冒。由於「廿四味」主要藥材都偏寒涼，所以體質虛寒者、孕婦不宜飲用。廿四味所用藥材較多，飲用者又不清楚廿四味內的藥材，所以服用西藥期間或容易藥物敏感的人士，也不宜飲用，避免引起不必要之副作用。

**關鍵詞：**涼茶、廿四味、中草藥

---

\*通信作者 Tel: 04-8876660 ext.7915；E-mail: lth@mdu.edu.tw



## **Study of the herbal tea (twenty-four flavours tea) used in Hong Kong and Macau**

**Tsung-Hui Lin\***

Assistant Professor, Department of Recreation and Holistic Wellness,  
MingDao University

**Man-Hin Hung\*\* Sung-Mau Lo\*\* Hou-Kan Wong\*\***

Student, Department of Recreation and Holistic Wellness, MingDao  
University

### **Abstract**

This study analyze the recipe called twenty-four flavours tea from five herbal tea shops in Hong Kong and Macau. To analysis the same herbs from this recipe and discuss the efficacy of various herbs. We analyze five herbal tea shops from Hong Kong and Macau, the results showed that have 32 kinds of difference herbs which contains the same 13 kinds of herbs. Further discussion showed the major composition of twenty-four flavours tea is the roots and leaves of herbs. The taste is mostly bitter. To drink the twenty-four flavours tea benefits for your lungs, liver, stomach, because the medicinal Meridian of twenty-four flavours tea is more inclined lung, liver, and stomach. Twenty-four flavours tea can use in detoxification, removing indigestion, dehumidification, prevention and treatment of cold. Because main ingredients of twenty-four flavours tea are cold side, so physical Deficiency, pregnant women should not drink. During taking medicine and easily drug-sensitive person are also not suitable for drinking, and we should avoid unnecessary of side effects.

**Keywords :** Herbal tea, twenty-four flavours tea, Chinese herb



## 壹、緒論

### 一、研究動機及背景

明道大學現行有些來自香港和澳門的境外生，在台灣求學的那一段時間他們發現了一個問題，他們發現在台灣市面找到的涼茶(Herbal tea)種類十分少，相對於香港、澳門是有著天壤之別。在香港、澳門市面上找得到的涼茶種類有：廿四味(twenty-four flavours tea)、五花茶、夏枯草、雞骨草、竹蔗茅根水等多不勝數、種類繁多，在其當中有一種涼茶是非常具有代表性的，其代表性可包含香港、澳門以及中國廣東地區。這種涼茶就是——「廿四味」。

歷史上數以萬計被賣到南洋工作的港人都會喝「廿四味」因為他們大多是貧窮人士並沒有多餘的金錢看醫生治病，所以他們都會使用較便宜的方法來醫治疾病。而且廿四味煮法十分簡單，藥材存放時間較長，所以適合貧窮人士預防疾病之用。廿四味在香港普遍的原因是因為香港人十分喜歡喝茶，而且香港的地理位置屬於亞熱帶地方，氣候濕熱所以需要期常喝廿四味來去濕。

「廿四味」在廣東地區普及的原因是當時社會上大部分都是勞動階層，從事勞動工作為主與現今社會的勞動性質大有不同，而且兩者的體質都有所不同，所以「廿四味」是十分適合當時用來強身健體及預防疫病的。

在近年來世界各地都有一個很熱門的話題，遭到世界各國的關注及熱烈的討論，那就是全球暖化的問題。如果大氣中的溫室氣體含量持續升高（不可避免的事實！），依據科學家估計到 2100 年，全球平均氣溫將比 1990 年高出 0.9°C 到 3.5°C（許晃雄，2007）。這意味著地球的四季越來越變得沒那麼明顯，而且四季的平均溫度都會持續上升，所以一



年四季都將會有夏天的特性炎熱和一直流汗，這樣會令到人們更易碰上中暑及脫水的症狀。而廿四味則具備消暑、解熱和祛濕的功效，則非常適合現時的氣候飲用。但隨著時代和環境的變遷，廿四味涼茶的配方也有所差異，而本研究想要探討港澳不同區域的廿四味涼茶配方使用情形。

## 二、研究目的

涼茶廿四味為古代人華人所研發出來的保健飲料，本研究想透過涼茶廿四味的配方來證明古人的智慧，涼茶廿四味是由廿四種以上的中藥藥材所以製作，港澳地區的配方亦有所不同，所以本研究分析各家涼茶廿四味配方中的藥材組成、藥材使用部位、藥材歸經、功效以及配方的使用安全性。

## 貳、文獻探討

### 一、涼茶的定義

涼茶表面上看，顏色帶咖啡至墨黑色，味道苦澀帶甘甜。而飲用涼茶作為一種嶺南地區（包括現今香港、廣州和澳門地區）的民間習慣，是民間流行把藥性寒涼，具清熱生津、去濕解毒的中草藥(Chinese herb)，煎熬來當茶喝。飲涼茶逐漸成為廣東一帶特有的習俗，至今已有很多年的歷史。傳統涼茶所選用的材料多具有清熱益氣的功效，可分苦和甜兩種，是廣東民間常用複方或單味土產草藥煎熬而成，事實上嶺南地區的人士，很多從小就習慣上山採藥和煮涼茶飲用。涼茶可說是因應嶺南的地理氣候和環境，用天然地區材料製作成飲料（胡亮，2007）。



## 二、涼茶的功效

涼茶的種類有很多，各種涼茶都有不同的功效，但是涼茶大多數都具有清熱解毒，消滯除濕的功效應用於預防和治療四時感冒會作為涼茶飲料使用是安全有效的（劉建雄等，2006）。

## 三、涼茶的烹調方法

涼茶大多數都是以煎煮成湯為主，以蒲公英、夏枯草、板藍根為例：  
（曹敏兒，2013）

- （一）蒲公英的用法：通常為 10~30 克煎煮成湯服用。外用適量。
- （二）板藍根的用法：一般為 10 ~ 15 克煎煮成藥湯或做成丸、散服用。
- （三）夏枯草的用法：內服通常以 10 ~ 15 克煎服。

## 參、研究方法

### 一、研究架構

本研究架構如（圖 1）所示

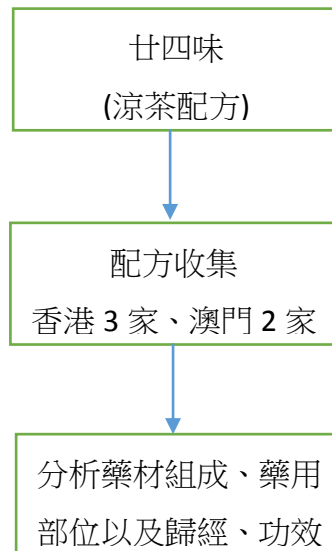


圖 1、廿四味涼茶研究架構



## 二、研究方式

首先決定了題目後，就馬上拜託在香港、澳門的親友去找「廿四味」，最終在香港找了 3 家、澳門找到 2 家。再分別把他們寄過來台灣，然後與中藥領域專家一起分辨藥材，以及其名稱從期刊或相關書籍翻釋出來。進一步從書籍和期刊中找出藥材的功效。而當中五家藥店的名稱將以藥房 A、藥房 B、藥房 C、藥房 D、藥房 E 來代替其本來的名稱。

## 三、研究實施

(一) 本研究在香港及澳門進行實地隨機取材。在香港找出 3 家中藥店及澳門找出 2 家中藥店，並在這 5 家的中藥店中購買涼茶—「廿四味」或直接查詢其藥單，而本研究找 5 家中藥店的主要原因是因為「廿四味」在各家中藥店中都有各自不同的配方，所以在 5 家的中藥店中，所找尋出的藥單都是略有一二。不過在眾多的藥材當中，多多少少都是大同小異或者是根本上是同一樣的。只是可能在不同的店中，他們都會對著原本的「廿四味」進行改良，才會得出這一個結果。

(二) 把藥材分類及釐清眾多藥材的名稱。將收集得到的五家「廿四味」藥單先翻譯成台灣當地對該藥材的名稱。再將藥材分門別類，大致上都可以分為：葉子類、根部類、木頭類、花朵類及果實類，這個行為是為了下一步的研究作好準備。當那一些藥材分好類後，接著來就是要把它們一一的認出來。

(三) 將獲得的藥單及藥材來進行研究。「廿四味」是一種很複雜的涼茶，而且在每一家的店買回來也是不一樣。因為這個原因，所以研究的時間



會大幅的加長。於是經過一番的討論後，結果是在 5 家的藥單和藥材中選出其相同的藥材進行分析，依我們所認為其相同的藥材應該就是「廿四味」的原本配方，或者是在市面上流通的「廿四味」中最重要的成分，所以我們就對那一些相同的藥材進行研究。

(四) 我們將「廿四味」涼茶的組合之藥材名稱，逐一的翻查與中草藥相關的書籍及專家討論，並找出其學術名稱、別名、藥材特徵、味道、功能、用法、品質要求以及其禁忌。

## 肆、結果與討論

### 一、結果

本研究將港澳 5 家中藥店的廿四味獨門配方進行分類，共有 32 種不同的藥材，其中有 13 種藥材是相同的。這相同的 13 種藥材分別是：崗梅根、山芝麻、布渣葉、冬桑葉、淡竹葉、三椏苦、鬼羽箭、救必應、五指柑、葫蘆茶、榕樹鬚、木患根、鴨腳皮。還有 19 種不同藥材，整理如表 1。

進一步的將相同之 13 種藥材分別以藥材的基原、別名、性味歸經和功能主治等四大方面來分析(國家中醫藥管理局《中華本草》編委會，1999；中華人民共和國國家藥典委員會，2010)。



表 1、港澳 5 家藥店的不同藥材分類

| 項目  | 藥房 A | 藥房 B | 藥房 C | 藥房 D | 藥房 E |
|-----|------|------|------|------|------|
| 黃牛茶 |      | ●    |      |      | ●    |
| 金錢草 | ●    |      | ●    | ●    |      |
| 水翁花 | ●    | ●    |      |      |      |
| 苦瓜桿 |      |      |      | ●    |      |
| 九節茶 | ●    |      | ●    |      |      |
| 火炭母 |      |      |      | ●    |      |
| 金櫻根 |      | ●    |      |      |      |
| 相思藤 |      |      | ●    |      |      |
| 露兜根 | ●    |      |      |      |      |
| 千層紙 |      |      | ●    |      |      |
| 地膽頭 |      |      |      |      | ●    |
| 白茅根 | ●    |      |      | ●    |      |
| 海金沙 |      |      | ●    |      |      |
| 蔓荊子 |      | ●    |      | ●    |      |
| 青蒿  | ●    |      | ●    |      |      |
| 荷葉  |      | ●    |      | ●    |      |
| 野葛根 | ●    |      |      |      |      |
| 蒲公英 |      |      | ●    | ●    |      |
| 蘆根  | ●    |      | ●    |      |      |





### (一) 崗梅根

【基 原】冬青科植物梅葉冬青 *Ilex asprella* (Hook. f. et Arn.) Champ. ex Benth. 的根。

【別 名】金包銀、槽樓星、上甘草。

【性味歸經】苦、甘，寒。歸肺、肝、大腸經。

【功能主治】清熱，生津，活血，解毒。治感冒，頭痛眩暈，熱病燥渴，痧氣，熱瀉，肺癰，咳血，喉痛，痔血，淋病，癰毒，跌打損傷。

### (二) 山芝麻

【基 原】梧桐科植物山芝麻 *Helictercs angustifolia* L.的根。

【別 名】山野麻、石秤砣、山油麻。

【性味歸經】苦，涼；小毒。歸胃經。

【功能主治】清熱解毒。主治感冒發熱，肺熱咳嗽，咽喉腫痛，麻疹，疔腮，腸炎，痢疾，癰腫，瘰癧，毒蛇咬傷。

### (三) 布渣葉

【基 原】椴樹科植物破布葉 *Microcos paniculata* L.的干燥葉。

【別 名】蓑衣子、破布葉、麻布葉、爛布渣。

【性味歸經】微酸，涼。歸脾、胃經。

【功能主治】清熱消滯，利濕退黃，化痰。只要用於感冒，中暑，食欲不振，消化不良，濕熱食滯之脘腹痛，食少泄瀉，濕熱黃疸。



#### (四) 桑葉

【基 原】桑科植物桑 *Morus alba* L.的乾燥葉。

【別 名】鐵扇子、蠶葉。

【性味歸經】苦、甘，寒。歸肺、肝經。

【功能主治】疏散風熱，清肺，明目。主治風熱感冒，風溫初起，發熱頭痛，汗出惡風，咳嗽胸痛；或肺燥乾咳無痰，咽乾口渴，風熱及肝陽上擾，目赤腫痛。

#### (五) 鴨腳木皮

【基 原】五加科植物鵝掌柴 *Schefflera octophylla* (Lour.) Harms [*Aralia octophylla* Lour.]的根皮及樹皮。

【別 名】西加皮、鴨腳皮、鴨腳木。

【性味歸經】辛、苦，涼。歸肝、脾經。

【功能主治】發汗解表，祛風除濕，舒筋活絡。治感冒發熱，咽喉腫痛，風濕關節痛，跌打損傷，骨折。

#### (六) 木患根

【基 原】無患子科植物無患子 *Sapindus mukorossi* Gaerth.的根。

【別 名】木患子、洗手果、肥珠子。

【性味歸經】苦、辛，寒；小毒。歸心、肺經。

【功能主治】清熱，祛痰，消積，殺蟲。主治喉痺腫痛，肺熱咳喘，音啞，食滯，疳積，蛔蟲腹痛，滴蟲性陰道炎，癬疾，腫毒。



### (七) 榕樹鬚

【基 原】桑科植物榕樹 *Ficus microcarpa* L. f.的氣生根。

【別 名】半天吊、吊風根、榕須。

【性味歸經】苦，平。歸肺、脾、腎經。

【功能主治】散風熱，祛風濕，活血止痛。主治流感，百日咳，麻疹不透，扁桃體炎，結膜炎，風濕骨痛，痧氣腹痛，久痢，胃痛，白帶，濕疹，陰癢，跌打損傷。

### (八) 葫蘆茶

【基 原】豆科植物 1.葫蘆茶或 2.蔓莖葫蘆茶的枝葉。

1.*Tadehagi triquetrum* (L.) Ohashi [*Desmodium triquetrum* (L.) DC.; *Pteroloma triquetrum* (L.) Benth.]

2.*Tadehagi triquetrum* (L.) Ohashi subsp. *pseudotriquetrum* (DC.) Ohashi [*Desmodium pseudotriquetrum* DC.]

【別 名】牛蟲草、迫頸草、百勞舌、金劍草、螳螂草、田刀柄。

【性味歸經】微苦、澀，涼。歸肺、肝、膀胱經。

【功能主治】清熱解毒，利濕退黃，消積殺蟲。主治中暑煩渴，感冒發熱，咽喉腫痛，肺痛咳血，腎炎，黃疸，泄瀉，痢疾，風濕關節痛，小兒疳積，鉤蟲病，疥瘡。

### (九) 五指柑

【基 原】芸香科植物佛手 *Citrus medica* L.var. *sarcodactylis* (Noot.) Swingle 的果實。

【別 名】九爪木、五指橘、佛手柑。



【性味歸經】辛、苦，溫。歸肝、胃、脾、肺經。

【功能主治】舒肝理氣，和胃化痰。主治肝氣鬱結之脅痛、胸悶，肝胃不和、脾胃氣滯之脘腹脹痛、暖氣、噁心，久咳痰多。

#### (十) 救必應

【基 原】冬青科植物鐵冬青 *Ilex rotunda* Thunb.的樹皮或根皮。

【別 名】白木香、羊不吃、土千年健、矮四陀、觀音柴、消癩藥。

【性味歸經】苦，涼。歸肺、肝、大腸經。

【功能主治】清熱解毒，消腫止痛。用於感冒，扁桃體炎，咽喉腫痛，急性胃腸炎，風濕骨痛；外用治跌打損傷，癰癤瘡瘍，外傷出血，燒燙傷。

#### (十一) 鬼羽箭

【基 原】玄參科植物鬼羽箭 *Buchnera cruciata* Hamilt.的全草。

【別 名】幼克草、黑骨草、羽箭。

【性味歸經】淡、微苦，涼。歸心經。

【功能主治】清熱解毒，涼血止血。主治流行性感冒，中暑腹痛，身發斑痧，傷寒，癲癩，皮肝風毒腫痛。

#### (十二) 三桠苦

【基 原】芸香科植物三叉苦 *Evodia lepta* (Spreng.) Merr.的根及葉。

【別 名】三丫苦、三叉虎、三桠苦、雞骨樹。

【性味歸經】苦，寒。歸肝、肺、胃經。

【功能主治】清熱解毒、散瘀止痛。防治流行性感冒、流行性腦脊髓膜



炎、乙型腦炎、中暑，治感冒高熱，扁桃體炎，咽喉炎，肺膿瘍，肺炎，瘧疾，風濕性關節炎，坐骨神經痛，腰腿痛，胃痛，黃疸型肝炎，斷腸草（鉤吻）中毒。外用治跌打扭傷，蟲蛇咬傷，癰癤腫毒，外傷感染，濕疹，皮炎。

### （十三）淡竹葉

【基 原】禾本科植物淡竹葉 *Lophatherum gracile* Bongn.的莖葉。

【別 名】碎骨子、山雞米、金雞米、迷身草、竹葉門冬青。

【性味歸經】甘、淡，寒。歸心、胃、小腸經。

【功能主治】清熱，除煩，利尿。主治煩熱口渴，口舌生瘡，牙齦腫痛，小兒驚啼，小便赤澀，淋濁。

## 二、討論

根據港澳五家廿四味藥材中相同的十三種藥材進行研究分析。

### （一）使用藥用部位的部分

在十三種藥材當中，大致上可以分出根部、葉子、樹皮、果實和全草。結果顯示出在廿四味中最多的是根部(崗梅根、山芝麻、三椏苦、榕樹鬚及木患根)和葉子(布渣葉、冬桑葉、淡竹葉、三椏苦及葫蘆茶)的部分，其次的是樹皮(救必應及鴨腳皮)，最少數的是果實(五指柑)跟全草(鬼羽箭)。(圖 2)



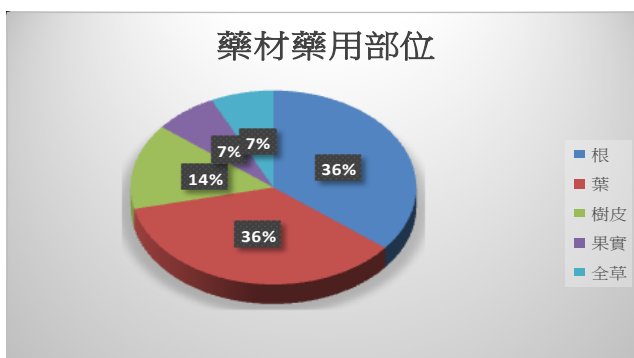


圖 2、港澳五家廿四味藥材中相同的十三種藥材使用藥用部位

## (二) 中藥氣味的部分

在十三種藥材當中，大致上有 5 種分別是苦、甘、酸、辛、澀。在圖 3 中顯示了廿四味是比較偏苦的佔 58%(崗梅根、桑葉、山芝麻、三椏苦、鬼羽箭、救必應、五指柑、葫蘆茶、榕樹鬚、木患根及鴨腳皮)，而其次甘(崗梅根、桑葉及淡竹葉)、辛(五指柑、木患根及鴨腳皮)的味道都佔 16%，佔最少的是酸(布渣葉)跟澀(葫蘆茶)的味道都佔 5%。(圖 3)

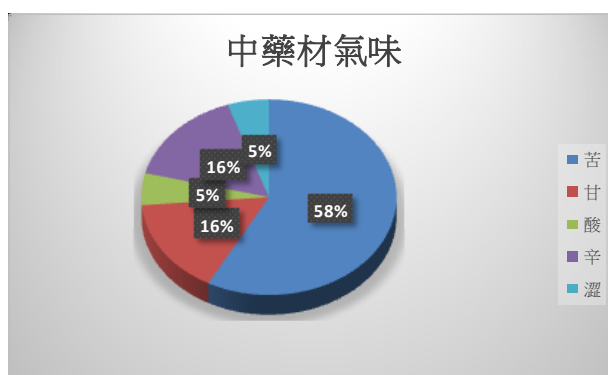


圖 3、港澳五家廿四味藥材中相同的十三種藥材氣味



### (三) 中藥藥用歸經的部分

十三種藥材的藥用歸經大致上有 8 種，分別是：肺、肝、脾、胃、心、腎、大腸和膀胱。但是最多的是歸肺經佔 25%(崗梅根、冬桑葉、三椏苦、救必應、葫蘆茶、榕樹鬚、五指柑及木患根)，第二是歸肝經佔 22%(崗梅根、冬桑葉、三椏苦、救必應、葫蘆茶、五指柑及鴨腳皮)，其次是胃經佔 16%(山芝麻、布渣葉、淡竹葉、三椏苦及五指柑)、脾經佔 13%(布渣葉、五指柑、榕樹鬚及鴨腳皮)、心佔 9%(淡竹葉、鬼羽箭及木患根)、大腸佔 9%(崗梅根及救必應)、腎佔 3%(榕樹鬚)、膀胱佔 3%(葫蘆茶)。(圖 4)

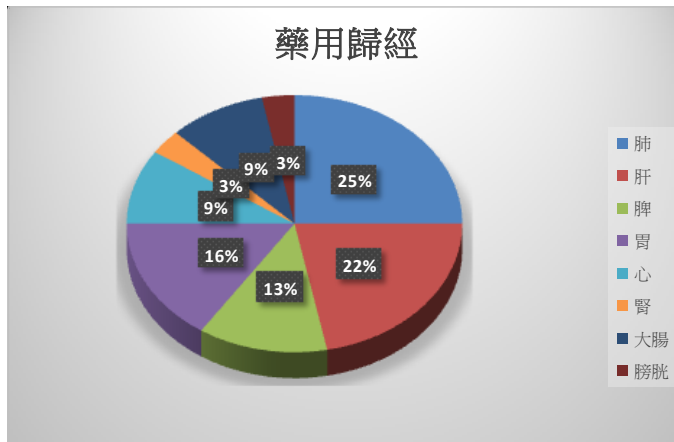


圖 4、港澳五家廿四味藥材中相同的十三種藥材藥用歸經

### (四) 中藥藥材藥性的部分

在十三種藥材當中涼性的藥材是佔最多數的有 40%(山芝麻、布渣葉、鬼羽箭、救必應、葫蘆茶及鴨腳皮)，第二是屬寒性的藥材佔了 33%(崗梅根、淡竹葉、三椏苦、木患根及桑葉)，第三是有 13%(山芝麻及木患根)的藥材是有小毒的，而佔少數的是屬平跟溫的藥材(屬平(榕樹鬚)的藥材佔 7%、屬溫(五指柑)的藥材佔 7%)。(圖 5)



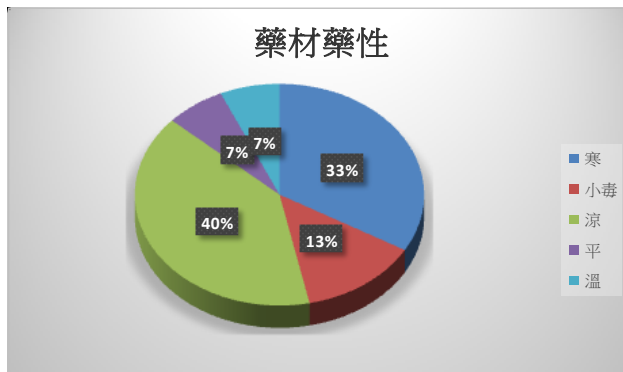


圖 5、港澳五家廿四味藥材中相同的十三種藥材藥性

#### (五) 中藥藥材功效的部分

因為十三種的藥材的功效繁多，本研究只針對幾個重要的功效(包括：清熱、解毒、感冒及中暑)進行分析討論。其中具清熱的藥材(崗梅根、山芝麻、布渣葉、桑葉、木患根、榕樹鬚、鬼羽箭、救必應、葫蘆茶、鴨腳皮、三椗苦及淡竹葉)跟感冒的藥材(崗梅根、山芝麻、布渣葉、桑葉、榕樹鬚、鬼羽箭、救必應、葫蘆茶、鴨腳皮及三椗苦)佔最多，其次是具解毒功效的藥材(崗梅根、山芝麻、木患根、鬼羽箭、救必應、葫蘆茶及三椗苦)，最後為中暑功效的藥材(布渣葉、葫蘆茶、鬼羽箭及三椗苦)。

### 伍、結論與建議

本研究發現了「廿四味」是主要由藥材的根部跟葉子的部份組成，所以在「廿四味」的藥包當中是有比較多葉子跟根部的，看到枯葉跟根部就不用擔心，那是正常的。而「廿四味」的味道是主要是苦的，所以在喝「廿四味」的時候，可能是十分苦的因為味道苦的藥材是佔最多數的超過一半。但是在苦的當中可能會有甘、辛辣跟微酸的味道。然後喝





「廿四味」的好處的是對你肺部、肝部、胃部有益，因為「廿四味」的藥用歸經是比較傾向肺、肝、胃經。而「廿四味」的藥用屬性是大多數是寒跟涼的，但是「廿四味」的眾多藥材當中有兩種藥材是有小毒的，含毒的藥材包括山芝麻、木患根，所以在食用前理應詢問醫師意見。

在港澳收集五家「廿四味」涼茶配方中之共同十三種藥材藥性主要為苦寒，且具清熱解毒和治療感冒及中暑的功效，所以適合氣候較為炎熱地區或夏季時使用。當然「廿四味」不只清熱和治感冒的功效。因為「廿四味」是用很多不同的藥材來組成的，而且不同的藥材都有各自很特別的功効。譬如：跌打損傷、乙型腦炎、風濕性關節炎、坐骨神經痛、蟲蛇咬傷。但是大多數都是以清熱、治感冒和治中暑都有效的。

由於廿四味之主要藥材都偏寒涼，所以體質虛寒者、孕婦不宜飲用。廿四味所用藥材較多，飲用者又不清楚廿四味內的藥材，所以服用西藥期間或容易藥物敏感的人士，也不宜飲用，避免引起不必要之副作用。

## 參考文獻

中華人民共和國國家藥典委員會 (2010)。《中華人民共和國藥典》。

中國：中國醫科技出版社。

胡亮 (2007)。香港涼茶 ----- 非物質文化遺產的研究。The Hong Kong Anthropologist, 1 : 91-104。

國家中醫藥管理局《中華本草》編委會 (1999)。《中華本草》。中國：上海科學技術出版社。

許晃雄 (2007)。人為的全球暖化與氣候變遷。The 4th International Conference of Atmospheric Action Network East Asia, Taipei。

曹敏兒 (2013)。一看就懂的「常見食療藥材」選購與烹調。台灣：台灣



廣廈出版集團。

劉建雄、吳清和、方燮帆、黃萍、商麗華、胡卓平 (2006)。沙溪涼茶的藥效學研究。中藥材，9：957-960。

