

# 嶺南四地飲食 炎夏降溫優選

太平古街兼備了傳統民俗與現代情調兩種態度，成為集文化、商業、旅遊、休閒、餐飲為一體的特色古街。 香港文匯報記者黃寶儀 攝

# 何以解煩暑 佳餚送涼來



二十四節氣中的「大暑」已過，一年中最炎熱的時刻也隨之到來。近日中國大部分地區都熱浪滾滾，大江南北一片火熱，北至內蒙古遼寧，南至廣東福建，都處在一片火熱的高溫天氣中，如此盛夏，何以解暑？智慧而愛吃的嶺南先民，選擇了就地取材，研究出了富有地方特色的飲品食品，無論是廣府、客家，還是潮汕、湛江，總有一種味道適合你！

■香港文匯報記者 黃寶儀 廣東報道

## 客家釀苦瓜 營養清熱降暑燥

食療菜式對粵港澳的人來說十分親切。在廣東河源，就有一道嶺南人都非常熟悉的消暑菜——客家釀苦瓜。據說，以前一個五華人和一個興寧人是結拜的好兄弟，但一個喜歡吃豬肉，一個喜歡吃苦瓜，於是飯店老闆想出了一個兩全其美的辦法，製作出釀苦瓜，這道客家名菜由此而來。

苦瓜，別名錦荔枝、涼瓜等，營養保健效果和藥用價值很高，它含有多種維

生素，維生素C的含量尤為突出，還含有尼克酸、蛋白質、脂肪、碳水化合物、無機鹽、鈣、磷、鐵等。其根、莖、葉、花、果實、種子均可入藥。苦瓜微苦清香，敗火涼血，與豬肉結合，中和豬肉的油膩，飽含高纖維與蛋白質，成就了一道營養清熱的菜品，釀苦瓜成為夏季餐桌上的「常客」。

品嚐客家美味，自是不能不去太平古街。太平古街位於河源老城，建於清

朝，盛於民國，採用民國時期嶺南流行的「上樓下廊」式的騎樓結構。今天的太平街，按「修舊如舊、一店一景」的原則重新修葺，在有效保護客家古風建築歷史遺產的基礎上，巧妙地兼備了古典與流行、懷舊與時尚、傳統民俗與現代情調不同生活態度，成為集文化、商業、旅遊、休閒、餐飲為一體的特色古街。



香港文匯報廣州傳真

## 廣州飲涼茶 千年傳承消暑氣

涼茶，傳統中草藥植物性飲料的通稱，對於生活在粵港澳地區的人來說毫不陌生。涼茶是將藥性寒涼和能消解人體內熱的中草藥煎水做飲料喝，流傳至今已有一千七百多年歷史。要了解廣東涼茶的發展傳承，坐落於廣州經濟技術開發區科學城內的廣東省涼茶養生博物館是個不能錯過的地方。

### 可聞香識藥

博物館館藏展示分室內陳列展示廳和室外種植體驗兩個分區，總佔地面積約3,500平方米。其中，室內部分包含了「地域·歷史」、「傳承·溯源」、「天人·調和」三大單元，設置了中醫及涼茶文化、趣味互動兩大主題，共20個展區，包括涼茶起源、發展歷程、申遺歷程、器具及珍貴藥材等多個展示區，以及配藥區、藥材氣味辨別區、養生運動體驗區等，從視覺、觸覺、嗅覺多方面加深遊客對廣東涼茶的認識，為遊客帶來傳統與科技並存的嶺南涼茶文化之旅。

博物館的第一站為「詞林餘暉」，展示的是涼茶的源頭——光孝寺的場景。光孝寺前身名「詞林」，因當時寺中詞子樹成林而得名。「詞林」所產的詞子質量非常好，唐代時已被列為貢品。當時，光孝寺詞林旁邊還有詞井。古時僧人就發現井水清涼甘醇，詞子掉落井中，讓井水對咽喉及燥熱諸症甚為有效。據《嶺南異物誌》記載：「每子時，有佳客至，則（光孝寺）院僧煎湯以延之。用新摘詞子五枚，甘草一寸，破土，汲井水同煎，色若新茶」。古時僧人取井水與詞子、甘草等煎製成詞子湯，這就是廣東涼茶的源頭。流傳至今，則成為市

民所熟悉的「上清飲」涼茶。

### 閱醫學瑰寶

時至今日，涼茶門派眾多，傳承各異。「嚴密的傳承」展區即為觀眾展示了「王老吉」、「上清飲」、「健身堂」三種涼茶的傳承譜系。此外，還展示了眾多珍貴的古醫術典籍，如《慈禧光緒醫方選儀》、《中醫藥手抄藏本》（民國）、《醫宗金鑒》（清光緒）等。這些典籍以手抄本的形式承載着中國古代人民同疾病作鬥爭的經驗和理論知識，一代代傳承，不乏經典醫方，都是中華醫學的瑰寶，有重要的史料和文化價值。

沿着展廳一路走，隨後就進入復原場景區域。這裡有舊時人們採集中藥、製作、售賣涼茶的畫面，有涼茶始祖葛洪在羅浮山修道煉丹、創造出涼茶的歷史場景，有涼茶舖老闆叫賣的身影，每一個場景都讓生活在粵港澳的人倍感熟悉。

趣味互動區域在博物館內最受歡迎。觀眾只要跳踏溪河上的石頭，越過溪水中一條條魚兒，走完全程即可得出健康指數；還可通過各種儀器測量身高、體重、血壓等，分析身體構造，打造專屬報告。

在涼茶博物館，最少不了的當然是種類繁多的中藥材。配藥區擺放着多種養生藥材，除了當歸、菊花、枸杞等常見藥材，還有虎骨、犀牛角、魚翅、人參、珠砂等珍貴藥材，從藥用植物的標本到中藥飲片，從藥材實物到丸散成藥，一件件堪稱珍貴的展品，陳列在博物館內，博大精深的中醫藥文化便濃縮於此。遊客可以自行體驗涼茶配置，也可以嘗試學習分辨中藥材的氣味，甚至可以到燕窩採集、體驗攀爬收集燕窩的樂趣。



配藥區擺放着多種珍貴養生藥材，遊客可以自行體驗涼茶配置。 香港文匯報記者黃寶儀 攝

## 潮汕海石花 爽口冰涼祛暑熱

潮汕美食多不勝數，海石花正是其中之一。作為潮汕地區常見的街邊小吃，它於沿海的饒平縣最常見，物美價廉，清涼解暑，有「果凍布丁」、「深海果凍」之美譽。

其實，海石花是海底的一種珊瑚狀生物，生長在海邊石頭上。作為一種綠色冷飲，海石花製作只需要把海中的藻類「石花菜」切絲，調

加少許地瓜粉、蔗糖煮熟，待到凝結後即可創成小條浸於水中挑賣。舊時人們只要將海石花簡單搭配冰凍的蜜水就爽口清甜，Q彈不膩。如今物質豐富，潮汕地區的甜品店遍地開花，店家在保留傳統口味的海石花的基礎上，還做了許多花樣延伸，如加入椰汁、芋圓、西米露、仙草凍、時令水果等，或者由顧客自由搭配，自行發揮定製屬於

自己的「專屬海石花」。作為海石花最為常見的地方，饒平地處潮州市東部，古有「嶺南佳勝地，瀛海古蓬萊」之譽。這裡有「海龍」世界地質遺產奇觀、千年古剎海山隆福寺、趙樸初題書「粵東一壁」的石壁山風景區等名勝古蹟，如今前往避暑遊玩正是時候。



潮汕海石花

香港文匯報廣州傳真

## 湛江烹海蜇 新鮮開胃解暑膩

宋代大臣沈與求有一首《錢塘賦水母》，提到「眼中水怪狀莫名，出沒沙濤如浮嬰。」其中所描述的「水怪」即水母，因其很多小觸手長有刺細胞，會蜇人注入毒液，使皮膚灼痛和出現紅腫，故又叫海蜇。

如果只看詩句，很多人會以為海蜇是一道黑暗料理，難以入口。但是廣東湛江人

卻是憑着自己的巧手將其變成一道享譽國際的珍品。1985年，湛江吳川海蜇在全國首屆水產品質量評比中榮獲優良產品獎，同年參加亞洲及太平洋地區國際貿易博覽會，廣受好評，此後更是殊榮不斷，成了吳川水產的代表。

其實烹飪海蜇並不複雜，選用傳統的綠豆芽，將海蜇皮處理後，與豆芽猛火爆炒即可。一道簡單又新鮮爽口的家常小菜，因用料精良而帶出了山珍海味難以擬的鮮味，夏天不想吃大魚大肉的時候，選它就對了。

湛江是一座寧靜的南方海濱小城，這裡碧海藍天、金色沙灘、特色島嶼、美食海鮮，可謂美不勝收，讓人流連忘返。



湛江烹海蜇

香港文匯報廣州傳真



**廣州開發區**：從深圳灣出發，進入廣深沿江高速，經廣州繞城高速到開創大道，然後進入科翔路、金峰園路，隨後抵達廣東省涼茶養生博物館，全程1小時30分。

**河源太平古街**：從深圳灣出發，進入水官高速，經瀘海高速、長深高速到Y002，隨後沿着河源大道北、沿江中路到中山大道即可，全程約2小時30分。

**潮汕饒平**：從深圳灣出發，進入水官高速，經瀘海高速到迎賓大道，沿着S222、沿河北路、菜場街、沿河南路到饒平，全程約5小時。

**湛江吳川**：從深圳灣出發，進入廣深沿江高速，先後經過廣龍高速、廣州繞城高速、瀘海高速，離開高速後沿着S285、蓬吳線、X613、同德路、解放路到吳川市，全程約5小時。



**2019廣州未來展**  
時間：2019年7月6日—9月8日  
地點：廣州海珠區振興大街2號

**2 廣州teamLab 藝術大展**  
時間：2019年4月27日—10月7日  
地址：廣州琶醍文化創意園區（海珠區閱江西路118號）

**3 2019第二屆廣州生態昆蟲藝術展**  
時間：2019年7月12日—8月31日  
地點：廣州海珠區O2Park創客公園

**4 大海道——『南海一號』沉船與南宋海貿展**  
時間：2019年5月18日—8月25日  
地點：廣東省博物館

## 「teamLab 生命之森與未來遊樂園」藝術大展

「廣州 teamLab 大展」以「生命之森」和「未來遊樂園」為主題，兩者合二為一形成全新感觀體驗。展出的11件作品裡，《地形的記憶》為東京台場「teamLab borderless 美術館」超人氣作品，《世界從黑暗裡誕生，仍然如此可愛而又美麗》則是為廣州展會空間而特意定製。



票價：198元人民幣/人