

今夏,塘下伏茶又飘香

哪个配方最灵,中医为您评一评



■记者 陈绵绵 林翔翔

炎炎夏日,一杯清香四溢的伏茶是对行人最贴心的关怀。进入三伏天后,塘下的多个主干道旁、村居内出现了大大小小的伏茶点。“有钱出钱,有力出力。”在各方爱心人士的支持下,免费为过往行人送清凉成为塘下的一项好传统。记者近日走访了解到,今年夏天,除了村老协设点送茶之外,一些个体商家也自发在店门口设置免费伏茶点。

据传,伏茶始于南宋,以多味中草药烧制而成,那时,人们就喜欢喝伏茶降暑。本期《今日塘下》特地将塘下部分伏茶点的配方予以公布,并邀请塘下人民医院主治中医师张建作点评。

城南村伏茶点

地点:城南横街1号
时间:5:00—21:00
供应时长:农历六月初二至九月
配方:夏枯花、茅草根、竹叶、甘草、板蓝根、金银花、罗汉果、茵陈、茯苓、黄枝干



海北村伏茶点

地点:拱宸桥旁的亭子门口(榕树下)
时间:5:00—20:00
供应时长:农历六月初二至八月下旬
配方:夏枯花、山银花、藿香、竹叶、茅草根、茯苓、罗汉果、荷叶、铁菱角、甘草



镇东村伏茶点

地点:南门街太阴宫(娘娘宫)
时间:5:00—20:00
供应时长:农历六月初二至八月十八
配方:白茅根、茯苓、茵陈、夏枯草、荷叶、青蒿、金银花、甘草、竹叶、玉竹、防己、黄枝籽



镇海村伏茶点

地点:海安大街192号(三百巷)
时间:5:00—20:00
供应时长:农历六月初二至九月
配方:竹叶、夏枯花、白茅根、荷叶、银花、罗汉果、车前草、山蜜草、贡菊花、茉莉花



海东村伏茶点

地点:东门口(松城海安标志处)、新旧两处老人公寓内、城隍殿内
时间:4:00—19:00
供应时长:农历五月二十八至八月十五
配方:夏枯草、金银花枝、竹叶、茅草根、茯苓、罗汉果、荷叶、黄枝干、甘草



霞林村伏茶点

地点:村办公楼门口
时间:5:00—21:00
供应时长:农历六月至八月
配方:荷叶、桑叶、罗汉果、甘草、藿香、佩兰、薄荷、芦根、大青叶、板蓝根



邵宅村伏茶点

地点:塘川街朝阳路口、101路公交车三运公司站、塘下大道(新超市)门口、下桥头(2个点)、塘下老街
时间:6:30—19:00
供应时长:农历五月二十八起70天
配方:防己、香薷、甘草、白竹花、陈皮、茵陈、薄荷、鱼腥草、白茅根、荷叶、茯苓、罗汉果、夏枯草、广木香、黄枝干



塘西村伏茶点

地点:老人公寓内、康乐小区内、中心大桥、新塑料市场内、老塑料市场内、101路公交车塘西路站、塘西中兴路路亭(2个)、朝阳路榕树下、塘西工业区
时间:5:30—19:00
供应时长:农历五月二十八起共40天
配方:夏枯花、藿香、佩兰、茯苓、荷叶、竹叶、菊花、野甘草、生地、陈皮、芦根、小青



浦桥村伏茶点

地点:场桥头望浦亭、浦桥东路路口、场桥菜市场
时间:4:00—19:00
供应时长:农历五月二十八起共80天
配方:大青叶、鱼腥草、茅根、竹叶、荷叶、甘草、金银花、夏枯草、茵陈、紫苏叶、薄荷、藿香



陈岙村伏茶点

地点:老人公寓内
时间:6:00—19:00
供应时长:农历六月至七月
配方:黄枝干、茅草根、山茶根、竹叶青、老黄瓜、铁菱角、甘草、茯苓、荷叶、板蓝根、哭奶叶



前丰村伏茶点

地点:新华南路前老人亭
时间:6:30—17:00
供应时长:农历5月至9月
配方:夏枯草、淡竹叶、荷叶、金银花藤、甘草、茯苓、白脚蜈蚣、白茅根、田茶、鱼腥草、车前草



上灶村伏茶点

地点:解放西路(娘娘宫内)
时间:5:00—17:00
供应时长:农历五月底至七月底(两个月)
配方:罗汉果、夏枯花、荷叶、黄枝干、甘草、桑叶、竹叶、白茅根、茯苓、鱼腥草、枇杷叶、地丁、金银花、板蓝根、杜仲、桔子



代上村伏茶点

地点:樟树路代上村路亭
时间:6:00—19:00
供应时长:农历六月初二至八月
配方:泥灯芯、白茯苓、夏枯草、甘草、金银花藤、茅草根、板蓝根、玫瑰花、大头花、生地、青蒿、荷叶、红枣、薄荷、陈皮、菊花



中北村伏茶点

地点:中心街茶亭
时间:7:00—20:00
供应时长:农历五月二十八至七月底
配方:夏枯花、藿香、佩兰、茯苓、荷叶、竹叶、菊花、野甘草、生地、陈皮、芦根、小青



中南村伏茶点

地点:村前路83号
时间:5:30—17:30
供应时长:农历五月中旬至七月中旬
配方:夏枯草、荷叶、白茅根、金钱草、金银花藤、黄芪、甘草、首陈、竹叶、薄荷



赵宅村伏茶点

地点:新旧两个老人公寓、装潢市场、塘川街10号
时间:7:00至19:00
供应时长:农历五月中旬至八月中旬
配方:罗汉果、板蓝根、兰花草、炒麦芽、佩兰、白茅根、藿香、竹叶、夏枯草、薄荷



三棵树油漆店(赵宅村)伏茶点

地点:广场中路241号
时间:6:30—19:00
供应时长:农历六月初至八月中旬
配方:罗汉果、板蓝根、野生甘草、兰花草、炒麦芽、佩兰、藿香、白茅根、小青儿、夏枯草、薄荷



塘下冠金口腔门诊伏茶点

地点:塘下大道三华景苑1号
时间:6:00—17:00
供应时长:农历五月中旬至七月下旬
配方:泥灯芯、白茯苓、夏枯草、甘草、茅草根、板蓝根、玫瑰花、大头花、生地、青蒿、荷叶、红枣、薄荷、陈皮、菊花



凯扬塑料包装薄膜店伏茶点

地点:广场中路71号
时间:7:00—18:00
供应时长:7月13日入伏起至出伏40天
配方:荷叶、夏枯草、甘草、竹叶、白茅根、佩兰、藿香



八水村某鞋店伏茶点

地点:海滨路9号
时间:5:30—19:00
供应时长:农历五月二十八至七月中旬
配方:甘草、蚕沙、荷叶、夏枯草、金银花藤、红藤、车前草、黄枝根、炒扁豆、鱼腥草、细浪珠、白茅根、大青儿、小青儿、茯苓、甜茶、炒白芍、胆青



[中医点评] 伏茶配方尽量要温和、性平

“凯扬塑料包装薄膜店的伏茶配方值得推广,其余几处的伏茶药效基本偏凉。”张建表示,伏茶并非“药茶”,有些配方加入了鱼腥草、金钱草、红藤、青蒿、地丁、铁菱角等药物,并不可取。此外,有些配方加入了防己,此药属马兜铃科,味辛、苦,性寒,功效祛风止痛、利水消肿,主治风湿痹痛,水肿脚气,小便不利等,过多过量服用可引起肾脏损害,须注意。

“一张配方,用药太多,给人的感觉不是在喝‘伏茶’,像是在喝药。伏茶只不过是起到清热解暑之效,不需要具备太强的疗效。所以伏茶的配方尽量要温和、性平,让大多数人都能喝。放了太多药材,使伏茶变得复杂,许多人反而不适宜喝了。一些胃寒的老人、小孩喝多了反而会感到不适。”对此,张建也提供了一份配方,市民可以在家自制伏茶。

推荐
配方

夏枯草10克,藿香10克,佩兰10克,炒扁豆10克,荷叶10克,竹叶10克,甘草3克,茶水可供3人饮用。

伏茶1人1天饮用不宜超过2杯,孕妇、严重心脏病及肾病患者、小儿最好不要饮用。

