**广府药膳文化与大沙头码头历史文化典故**

越秀区图书馆白云分馆 黄薏

各位市民朋友们，大家好，很高兴能参加越秀区图书馆开展的“开卷读越秀 共塑阅读圈”活动。我是越秀区图书馆白云分馆的黄薏。白云分馆以本草养生文化为特色，收藏了很多关于本草养生文化的图书，今天我将会和大家分享《广府药膳文化和大沙头码头的历史文化典故》。

说到广府本草文化，大家很快就会想到凉茶、老火靓汤等，天热的时候在街边来上一杯凉茶，清热祛湿又解暑，回到家喝碗妈妈炖的老火靓汤，真的好享受！

广府，地属岭南，属亚热带、热带地区，珠江水系河道纵横，水多，动植物多，因而中草药资源品种多、分布广、产量大，更有不少质量上乘的道地药材，素有“南药”、”广药”之称，为广府药膳提供了丰富的药膳素材。据历史考证，岭南医学萌芽于先秦，起步于晋代，兴盛于明清年代。南越王赵佗作为副帅带领秦始皇50万大军平定南越，而后建立南越国。赵佗十分注重养生，享年103岁，他把中原地区的先进医药养生文化带到南越之地，使南越医药得到了发展。在1600多年前，被称为“葛仙翁”的东晋著名医药学家葛洪来到岭南，灵活运用当地本草行医救人，被认为是我们岭南医药的始祖。明代著名医学家李时珍在《本草纲目》里也汇总了明代以前很多食疗经验和食疗经方。

关于广府药膳在广府地区的流行，坊间还流传着一个传说:古时候,一位富商携带全家人南迁。由于岭南气候湿热，老夫人病倒了，于是富商请来名医李时珍的后人医治，但老妇人病情不轻反重。原来啊，老人家身体太虚弱，又水土不服，不思饮食，还怕汤药苦涩的味道。一天，她到乡间走，走时忽闻一阵异香扑鼻而来，竟食欲大开，遂向村妇讨要。但见汤中除了肉肴外，还有枸杞、淮山、沙参等药材。老人家连喝两碗，返家后病情竟然好转了。商人见状，急请来李医师同向妇人请教。原来，针对岭南地区独特的气候，妇人将一些中医去“湿热”的药材与肉汤同熬，既保留其营养价值又有养生治病的作用，独具风味。李医师受其启发，开出合适老夫人治病的药方后按此法熬制，老人家服下后病很快就痊愈了。此法一经传出，人们都纷纷效仿。以药入汤、以药入膳便成为广府地区人们的饮食习惯和日常的养生之道。到今天，广府药膳更成为了广府文化的重要组成部分之一。

广府药膳形式丰富、品种多样，而最具代表性、最具影响力的品种，当然首推凉茶和老火汤啦。凉茶作为岭南地区一种特有的清凉饮料已有数百年历史，广东人有“喝凉茶长大”、“上火就喝凉茶”的说法，如今已成为一种“岭南凉茶文化”。

而大沙头码头呢，据考证，清末民初大沙头码头泊满交通艇、鱼虾艇、小贩艇、住家艇。那一带在当时是水上货运集散地、中草药集散地，货物包括广府人经常使用的地道的生草药和中成药，当时这一带经营中草药的商家都来这里采购，并以此衍生了多家民间中草药房、中医馆、凉茶铺。当时呢，大沙头码头有许多工人，顶着烈日装运货物，就有人在家里熬制好一大缸解暑汤药，挑到码头上卖给工人们。听说鲁迅1927年住在白云楼时也经常到这里抓药品茶。

如今大沙头码头已成为以珠江游为主的旅游码头，是集旅游、娱乐、购物、餐饮于一体的商业旺地，是新时代广州港的代表。

本草养生文化源远流长，久盛不衰。白云街与岭南国医小镇合作共建广府本草博物馆，该馆馆名由国医大师邓铁涛亲题，面积约1000多平方米，长期通过图文、实物、场景等形式展示广府药膳与广府凉茶等广府本草文化，推荐白云分馆“一街一品牌”阅读圈特色馆藏，助推白云分馆打造本草养生文化品牌，让社区居民在家门口就能深入感受到华夏医药的神奇，体验广府本草文化的魅力，弘扬中华优秀传统中医药文化。

关于《广府药膳文化和大沙头码头历史文化的典故》就介绍到这里，如果大家想要了解更多关于白云街的街史、街情和广府本草文化、养生文化等，推荐大家阅读《岭南中药图典》这本书。希望今后大家能多走进越秀区图书馆和各街道分馆，借阅图书特别是关于越秀本土文化的书，让我们一起发出本土阅读之声吧！