

顺德莫氏鸡煲刷屏社交平台,排队热潮持续不退,也意外带火了岭南传统祛湿养生文化。吃不上网红鸡煲的市民,纷纷转战线上线下寻觅同款食材,五指毛桃、茯苓等祛湿药材成为热销品。记者实地走访广州多家老牌汤料店发现,“走红”的莫氏鸡煲迅速带火各种广式汤料。在越秀区有一家经营二十余年的老店,则在多天前抢先推出“莫氏鸡煲同款”料包。

粤式祛湿汤是否人人适用?自配汤料有何禁忌?新快报记者走访中医专家,破解大众祛湿养生误区,读懂老广刻在骨子里的时令养生智慧。

■新快报记者 李斯璐 潘芝珍  
通讯员 金小泚 文/图

■豆包AI生成

## 莫氏鸡煲带火粤式祛湿汤 广州商家火速上架同款料包

### 老广的时令养生智慧火出圈

走访 老店卖汤料包也教顾客辨别食材“把老广的养生方传到更多地方”

一锅鲜香醇厚祛湿鸡煲,让顺德莫氏鸡煲彻底火出圈。门店外大排长龙成为常态,不少食客专程从外地赶来,就为尝一口地道的粤式祛湿风味。对于没法到店品尝的多数人来说,自制同款祛湿汤,成了追赶热潮的新方式,也直接带动了线下汤料市场的火爆。

在广州杨箕地铁站附近的靓太港式汤料店,小小铺面里,前来选购祛湿料包的市民络绎不绝。“几天前我就推出了‘莫氏鸡煲同款’,每天销量都在翻倍。”店主仙姐热情爽朗,一见到新快报记者,便笑着招呼着展示店里的各类汤料,柜台上还特意摆着药材对比样品,专门用来教顾客辨别真伪。“现在跟风卖祛湿汤料包的人多,有些商家以次充

好,药材差了,不仅没祛湿效果,还伤身体。”她一边翻着手里的五指毛桃,一边耐心讲解——真的五指毛桃香气浓郁、纹理清晰,被硫磺熏过的则气味寡淡、质地粗糙。“买不买没关系,但要学会看真假。”她每天都会花时间,给到店的顾客讲解辨料技巧,坚守广式汤料的品质底线。

新快报记者观察到,这家开了20多年的老字号,是市面上最早推出莫氏鸡煲同款祛湿汤料包的店铺之一,每包售价15元,用料扎实、性价比拉满,熟客带新客,生意格外红火。

“我做汤料做了20多年,我父母也是做这一行的,一家两代人,守的就是广式靓汤这门手艺。”她坦言,莫叔做

鸡煲,除了生意,也是想把粤式祛湿、广式靓汤的文化推广出去,自己作为本土汤料传承者,能借着这股热度,让更多人了解地道的祛湿汤料包,把老广的养生方传到更多地方就是好事,绝非单纯蹭流量,“我相信莫叔也希望,这份好东西能被更多人知道,我愿意帮着一起推。”

记者发现,除了靓太港式汤料店这类线下老店,线上电商平台的五指毛桃、茯苓、赤小豆等祛湿食材的关注热度也在攀升。预制祛湿汤料包成为年轻群体的养生首选,越来越多人放下奶茶外卖,学着老广的样子,在家煲一锅温润的祛湿汤,粤式传统养生文化,借着网红流量,真正走进了大众生活。

贴士 岭南春湿气重 煲碗祛湿靓汤正当时

祛湿对广东人的诱惑力实在是太大了,莫氏鸡煲热卖、线下商家推出同款汤料包,都折射出广东人对抗湿气的需求从未消退。在广州老城区的汤料干货店,近期祛湿汤料药材销量翻倍。当前季节雨水、潮热、冷暖交替,中医专家亦认为,人体正需要祛湿来维持体内环境稳定。

根据症状用对应的祛湿药材

记者发现,五指毛桃、红枣、茯苓、玉米,广东家庭几乎家家配备。虽然部分食材有药食同源功效,但是这样搭配的祛湿汤底是否适合所有人?

“我最近关注到莫氏鸡煲变身网红餐厅,也留意到网友在家复刻鸡煲的举动。”广州中医药大学教授、广东省第二中医院针灸康复科主任秦敏解答时分享,他提醒,粤式祛湿汤料绝大多数性质温,但要注意用量,避免“过度祛湿”。“是药三分毒,复刻祛湿汤最安全的做法是,先从整体了解体质性状,然后根据身体出现的湿气症状,用对应的祛湿药材,才是正确的祛湿之道。”

何为“湿”?秦敏介绍,中医理论中,“湿”是指“湿邪”,六淫邪气之一,分为外湿与内湿。外湿多由气候潮湿、涉水淋雨或久居阴湿环境侵入肌表所致,表现为头身困重、关节酸痛;内湿则与脾胃功能失调相关,因脾主运化水湿,若饮食不节、过食生冷油腻,脾虚则水湿停滞体内,形成痰湿。

“就岭南地区气候而言,广东的湿气重者常出现几大症状,比如,晨起头部如裹湿布、四肢酸沉的头身困重感;大便黏腻或腹泻与便秘交替的消化异常感;舌苔厚腻舌体胖大边缘有齿痕之症;湿疹痤疮频发或皮肤瘙痒渗液的皮肤问题;阴雨关关节酸痛的关节不适感,都是提示身体‘湿气重’的信号。”

湿气重的人,随便选一种药材煮水煮汤,就能祛湿吗?

并非如此!秦敏提醒市民,同是祛湿药材也主打不同功效。“比如,陈皮疏肝理气主打和胃健脾,而土茯苓属于清热药,清中焦下焦,主要功效是缓解暗疮痘痘;最广为人知的五指毛桃,素有‘南

方黄芪’之称,能健脾补肺、行气利湿,搭配土茯苓增强解毒祛湿之效。根据症状找对汤料,食疗祛湿就事半功倍。”

他还指出,家庭常用的五指毛桃、陈皮、土茯苓,性质温和,从药食同源角度来说,用来复刻莫氏鸡煲汤底是没问题的。

每种中药剂量不超过30克

记者还发现,有网友用AI软件询问莫氏鸡煲的祛湿汤底配方用量。记者看到,就图片所指,五指毛桃用量达30—40克。喝祛湿汤是否应有度?

秦主任提醒,当感到湿气重的症状消失,重拾神清气爽,就要适可而止,否则就容易祛湿过度,导致阳气外泄、食欲不振、过度发汗。

“有的年轻人热衷养生,却走进了误区,以为祛湿无害,就不顾用量。实际上,老中医开药方,每种中药剂量原则上不超过30克,且注重‘分剂而治’。一款祛湿汤,每种用料最高不超过30克为原则配搭,不要持续喝过7天。最好每3天观察一次身体变化,避免补益过度。”秦敏表示。



■在杨箕一家汤料干货店,记者发现在售莫氏鸡煲同款汤料。

答疑

“喝完祛湿汤就拉肚子,是不是湿气排出来了?”

祛湿≠腹泻

在“莫氏鸡煲”打卡游客都注意到,现场墙壁上张贴了一张提示:“饮汤后可能有人会出现上厕所现象,此属正常,证明你体内湿气寒太重,建议多饮两次……”祛湿就是腹泻的过程吗?中医专家也进行了科学解答。

“中医祛湿的核心是促进湿气排出,可能通过利尿、发汗、通便等途径实现。部分人使用祛湿药物或食疗后,因代谢加快或肠道蠕动增强,可能出现轻微排便增多或大便变软,这属于正常排便现象,一般无需担心。但要区分祛湿的腹泻和肠胃炎腹泻。祛湿导致腹泻之后,人体会有关节轻快感觉,不会影响胃口食欲。而肠胃炎的腹泻,则会持续带来腹痛难受、持续排便拉稀、精神食欲不振。”秦敏介绍。他提醒,春夏交替之际,肠胃健康保养与祛湿同样重要,紧急科学饮食,切莫进食过度。