

炎炎夏日，汤水是广东人餐桌上不可缺少的一部分。每年6~10月，正是霸王花盛开的时候。来一盅霸王花顿猪骨汤，清热又解毒！

南海丹灶是有名的霸王花之乡，上世纪，仙岗村和良登村内几乎家家户户都种植霸王花。如今，虽然霸王花种植已不复往日，但仍是有许多人为一尝霸王花慕名而至。丹灶霸王花更被评为“南海十大名食材”。

霸王花开

不能错过的丹灶美味



生长环境讲究

霸王花，又叫剑花，茎深绿色、肉质，因为花朵特别大，非常有霸气，故称霸王花。

6月下旬，艳阳高照，走进丹灶仙岗村的霸王花田，一朵朵硕大的花朵十分的霸气顶立枝头。“再过一个星期就可以开花，开花后就可以采摘了。”陈甜新是霸王花种植户，有近50年的种植经验。他的花田有4亩，种了近400棵霸王花树，一年的总产值约2000多斤。

霸王花看上去虽霸气，但却十

分娇气，它喜温暖、湿润的半阴环境，但又怕积水，不耐寒又忌烈日暴晒，还要求有较大的空气湿度。一旦到生长期，就需在光线明亮、无直射阳光的荫棚或树荫下养护，而花芽的形成与温度、日照时间的长短有密切关系。因此，一般夏秋雨季就是霸王花的盛产期。

霸王花花期较长，每年6~10月份均可开花，在此期间可开8~10期，也就可以采8~10次，每隔15~20天就可以收成。

加工考验功夫

“以前村里家家户户都会种植霸王花，后来由于气候的改变，越来越难种植。久而久之，种植霸王花的农户也越来越少。”陈甜新说，别看霸王花树外形粗犷，但要种植出高品质的霸王花并不容易。陈甜新发现，农家肥和化肥药性大，皆无法让霸王花健康存活。枯叶腐烂产生的养分能给花提供充足营养，还不伤植物。他便找来大量枯叶，堆放在霸王花根部，通过化学作用散发养分，维持土壤的肥沃。

除种植外，要加工出靓的霸王花干并不简单，采摘、烘蒸、晾晒都很考验功夫。

传统晒花方法讲究“先晒后蒸”，晒上3天才可干，若遇上雨天，霸王花变黑或发霉，导致损耗。陈甜新采取先蒸后晒的方法，晒花时间从3天缩短到一天。同时，他创新采用了蒸煮分离的技术，改良了传统蒸汽锅和蒸棚，大大提高了蒸花效率。“这样制作出来的霸王花不仅颜色好看，还能完整保留花内胶质和糖分，提升了花干的品质。”陈甜新说。

营养丰富食用价值高

霸王花的生长条件挑剔，因此，它的食用价值很高。性味甘、凉、入肺，利水祛湿，具有清热痰、除积热、止气痛等功效。用于煲汤，它具有清心润肺、消暑解热、除痰治咳的作用。所以在广东煲汤文化中，霸王花称得上座上客，霸王花罗汉果清心润肺汤、霸王花粟米猪骨汤、霸王花炖猪肚、霸王花鸡脚猪骨汤，正所谓“流水的其他食材，铁打的霸王花”。

“现在已经开始有人来预定霸王花干，进入7月每天预定霸王花干的电话基本不停了。”陈甜新介绍，蒸过晒干后，花的寒性大减近于清凉，用来煲汤香甜滑润，有润肺益气、缓解体热的功效。当地的

村民来说，霸王花不单是独具特色的时蔬，也是融入地域文化特色的送礼佳品。



在家也能学着做

霸王花南北杏猪肺汤

材料：霸王花干、猪肺、猪碎骨、百合、南北杏、去核蜜枣、生姜片

做法：1、把霸王花干、百合、南北杏提前用清水浸泡，霸王花干要泡软；把猪肺、猪碎骨清洗干净，备用。
2、把猪肺切块、稍炒片刻；把猪碎骨用开水烫一下，出水。
3、把所有食材一起放入瓦煲，加入清水，大火烧开后转小火，煲约1.5~2小时即可。



霸王花蒸鸡

材料：霸王花干、冬菇、姜丝、鸡、生抽、盐、油、白糖

做法：1、把霸王花干、冬菇提前用清水浸泡，霸王花干要泡软；把鸡切块，备用。
2、用生抽、盐、油、白糖把鸡块腌制15分钟。
3、把霸王花干、冬菇、姜丝、鸡块装到盘上，冷水入蒸锅，水开以后调中火蒸30分钟即可。



教你自制一杯消暑佳饮

炎炎夏日，不少人最期待的就是来一杯清爽消暑的饮料。中医认为，盛夏时节适当饮服一些消暑饮料，既可清热消暑，又能防病保健。为此，广东省中西医结合医院治未病中心中医师彭玉莹特地准备了四款消暑佳饮，让你宅在家中也能实现“饮料自由”。

彭玉莹特别提醒广大市民，盛夏时节切勿“贪凉”而饮用大量凉开水，更不能过热后立即用冷水冲头、淋浴，否则会引起寒湿痹证、黄汗等多种疾病。

荷苡茶

食材：荷叶5克，炒薏米10克，炒山楂3克，红糖或冰糖适量。
做法：食材洗净，放入茶壶内，加入适量温开水，浸泡10分钟，调味即可。

作用：该茶具有清热祛湿、健胃消食、活血祛瘀的功效，是一道清热解暑效果极佳的饮品，对于湿热体质或痰湿体质中的高血压、高血脂、冠心病人群尤为适宜。

乌梅冰糖饮

食材：乌梅15~30克，陈皮、干玫瑰花、山楂各3~5克，冰糖适量。
做法：锅内加水煮沸，放入所有食材，大火烧开后转小火煮30分钟，调味即可。

作用：该汤饮尤其适宜夏季暑热之时饮用，能酸甘化阴之余，又能潜降、收敛人体中因夏季所带来的火热燥，且不损伤脾胃，是户外工作者、易于上火烦躁者的不二选择。

甘蔗菊花饮

食材：甘蔗500克，山楂30克，菊花10克，马蹄5个。
做法：马蹄去皮，甘蔗斩条，菊花温水浸泡。锅内加水煮沸，放入甘蔗、山楂以及马蹄，煮30分钟，熄火去渣，放入菊花焗5分钟即可。

作用：这是一款传统的消暑饮，甘蔗、马蹄清热生津、润燥止咳，菊花疏风散热、清肝明目，山楂健脾开胃、消食化滞，尤其适合夏季出汗多、口干口渴、胃口不好的人群饮用。脾胃虚寒及糖尿病人群少食。



百合马蹄汤水

食材：鸡蛋1个，鲜百合150克，马蹄10个，桂花蜜适量。
做法：鲜百合、马蹄洗净，马蹄去皮切粒；鸡蛋煮熟，剥壳备用。锅内加水煮沸，放入鲜百合、马蹄粒、煮熟并剥好壳的鸡蛋，中火煮20分钟，熄火，调入桂花蜜即可。
作用：百合清火、润肺、安神，马蹄清热生津、利尿通便、消食除胀，甜品整体清凉滋润，尤其适合夏季烦躁失眠、容易上火的人群食用。

