

中醫之食物屬性



高雄醫學大學附設中和紀念醫院

中醫門診

中醫飲食注意事項

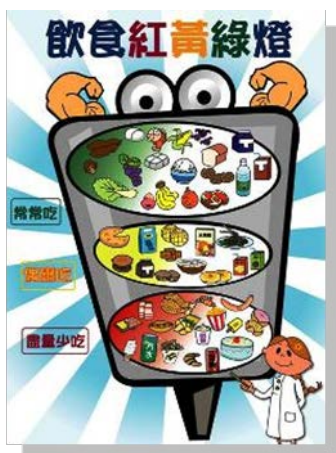
1. 藥有藥性，食有食性，食性和藥性一樣，分為：
四性(寒熱溫涼)和**五味(辛甘酸鹹苦)**。
2. 一般治病原則採“寒者熱之，熱者寒之，溫者清之，涼者溫之”。
3. 食物的性味，應配合個人體質和病證，不同的體質和病證，有不同的飲食禁忌，應請教專業中醫師。

例如：

寒證體質：忌冰、生冷及某些寒性，涼性瓜果等食物。
宜平性，溫性，熱性食物。

熱證體質：忌炒炸及其他溫性，熱性食物。
宜平性，涼性，寒性食物。

平性食物屬一般人食用，不受寒熱證限制。



平性食物

五穀類：粳米、玉米、大豆、黑豆、薏苡仁、大豆油、花生(水煮)。

魚肉類：豬肉、牛肉、雞肉、鵝肉、鯉魚、鰻魚、鯽魚、魚翅、貝類、烏賊、海參。

蔬果類：芥菜、空心菜、甘藍菜、甘薯、馬鈴薯、芋頭、芝麻、胡蘿蔔、橄欖、豌豆、牛蒡、牛奶、甘蔗、蘋果、枇杷、楊桃、葡萄、柳丁、蓮子、菱角、芡實、枸杞、可可、大棗、李、梅。

涼性食物

五穀類：小米、大麥。

蔬果類：油菜、絲瓜、萵苣、菠菜、苦瓜、茄子、綠豆、芹菜、香菇、金針菇、豆腐、木耳、蓮藕(熟)、檸檬、蕃茄、梨、小黃瓜、香瓜、蘆筍、茶葉、紅茶。

寒性食物

魚肉類：鴨、蟹、蛤蚌。

蔬果類：茭白筍、竹筍、海帶、冬瓜、洋菜、豆豉、大白菜、荸薺、葡萄柚、橘子、椰子、西瓜、白蘿蔔、蓮藕(生)、綠茶。

溫性食物

五穀類：糯米、高粱、花生油、花生(油炸)。

魚肉類：羊肉、蝦、鱈魚。

蔬果類：生薑、蒜(熟)、蔥、韭菜、木瓜、龍眼、
石榴、山楂、荔枝、桃、杏、栗子、櫻桃、
飴糖、咖啡、薄酒、醋、榴槤、巧克力。

熱性食物

辣椒、芥菜、生蒜、花椒、胡椒、龍眼乾、麻油、
烈酒、油炸物、炒炸花生。

註： 花生(生)：性平
 (油炸)：性溫
 茶(紅茶)：性涼
 (綠茶)：性寒
 蓮藕(生)：性寒
 (熟)：性涼
 蒜(生)：性熱
 (熟)：性溫



～高醫中醫部關心您～

諮詢專線(07)3121101 轉 6401

參考文獻

顏正華(2003)·中藥學·台北：知音出版社。

制訂：98/12；修訂：102/09.104/10；審閱：106/03.108/05/02