

中醫之食物屬性

門診中醫部

以中醫角度而言，食物可分為：寒涼、溫熱、平和（介於寒涼、溫熱之間）等屬性。中醫師會針對個人體質和病證，建議攝取何種屬性的飲食，例如：寒體質的人，建議吃溫熱或平和屬性的食物。熱體質的人，建議吃寒涼或平和屬性的食物。以下為寒涼、溫熱、平和等屬性的食物介紹。

一、寒涼屬性的食物

1. 五穀糧豆類：小米、大麥、蕎麥、綠豆。
2. 海產肉品類：蟹、蛤蜊、蚌、田螺、鴨肉。
3. 蔬菜類：蘆薈、白蘿蔔、筊白筍、絲瓜、苦瓜、芹菜、空心菜。
4. 水果類：西瓜、香瓜、草莓、橘子、百香果、奇異果、香蕉。

二、溫熱屬性的食物

1. 五穀糧豆類：糯米、花生。
2. 海產肉品類：蝦、海參、銀魚、鱈魚、羊肉。
3. 蔬菜類：南瓜、蔥、韭菜、生薑、洋蔥、九層塔、大蒜。
4. 水果類：櫻桃、荔枝、龍眼、榴槤、桃子。

三、平和屬性的食物

1. 五穀糧豆類：白米、黑豆、紅豆、皇帝豆、四季豆。
2. 海產肉品類：干貝、鮑魚、鰻魚、鵝肉、雞肉、豬肉、牛肉。
3. 蔬菜類：菱角、玉米、香菇、花椰菜、番薯、芋頭、馬鈴薯。
4. 水果類：鳳梨、芒果、蘋果、葡萄、檸檬、木瓜。

參考文獻

何玉鈴（2023）．飲食護理．賴東淵、張曼玲總校閱，中醫護理學（三版，102-109 頁）．華格那。

制定：2011/02；修訂、審閱：2025/04

本著作非經著作人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：高雄醫學大學附設中和紀念醫院

