

食物屬性表

溫熱性食物

- ✧ **蔬菜類:**辣椒、蔥頭、蔥白、洋蔥、大蒜、蒜頭、薑、芫荽、雪裡紅、韭菜、韭黃、韭菜花、龍鬚菜、茶樹菇、蘑菇、刀豆、芹菜、山藥、紫蘇、茴香菜、九層塔。
- ✧ **水果類:**荔枝、芒果、龍眼、紅毛丹、杏子、桃子、棗、金桔、櫻桃、榴槤。
- ✧ **肉類:**牛肉、羊肉、鱈魚、雞肉、蝦、淡菜、干貝。
- ✧ **其他:**高麗蔘、肉桂、芝麻、咖啡、咖哩、黑糖、紅糖、胡桃、羊奶、茴香、八角、胡椒。

平性食物

- ✧ **蔬菜類:**菠菜、洋菇、青江菜、蕃薯葉、馬鈴薯、高麗菜、黑木耳、蕃薯、甘藍、綠花椰、芋頭、玉米、菱角、甜菜根、豌豆、長豇豆、四季豆、南瓜、毛豆、匏瓜、黃帝豆、山藥、櫛瓜、番茄。
- ✧ **水果類:**蘋果、葡萄、芭樂、水蜜桃、木瓜、石榴。
- ✧ **肉類:**海參、黃花魚、鯉魚、鱸魚、鰲、豬肉、鵝肉。
- ✧ **其他:**杏仁、黃豆、紅豆、芝麻、燕麥、粳米、白砂糖、燕窩、蓮子。

寒涼性食物

- ✧ **蔬菜類:**香菇(冬菇、珍珠菇)、茼蒿、芥菜、草菇、胡瓜、苦瓜、白/紅蘿蔔、竹筍、蘆筍、白木耳、西洋芹、空心菜、金針菇、小/大白菜、大芥菜、大頭菜、筴白筍、水芹菜、小黃瓜、百合、山萵苣、油菜、馬齒莧、絲瓜、茄子、黃豆芽、紅/白鳳菜、豆芽菜、冬瓜、蓮藕、荸薺、杏鮑菇、竹筴。
- ✧ **水果類:**西瓜、香瓜、李子、楊桃、橘子、柳橙、枇杷、草莓、椰子汁、梨子、奇異果、百香果、檸檬、火龍果、鳳梨、蓮霧、甘蔗、香蕉、釋迦。
- ✧ **肉類:**鴨肉、墨魚、蟹、海蜇皮、章魚、蜆肉、牡蠣、海螺、田螺、蝸牛。
- ✧ **其他:**大麥、薏仁、綠豆、仙草、豆腐、紫菜、海帶、髮菜、起司、牛乳、皮蛋、鴨蛋。

提醒：食物的寒熱溫涼屬性為相對的，適當的攝取有益健康。

參考資料：

1. 石晶明(2016)・《本草綱目》食藥養生速查圖典・睿其書房出版。
2. 林家揚(2023)・體質調理飲食法: 中醫的日搭餐，黃金比例吃出平衡好健康・風和文創。
3. 紫林齋主(2018)・物性飲食，非吃不可與少吃為妙的全食物養生法・時報文化出版企業股份有限公司。

諮詢電話02-26723456轉3212

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院