

各種食物的性味

●寒涼、冰冷食物

任何冰品、西瓜、水梨、葡萄柚、柚子、椰子、橘子、硬柿子、山竹、甘蔗、楊桃。蓮藕、綠豆、白蘿蔔、大白菜、苦瓜、黃瓜、絲瓜、冬瓜、蕃茄、莧菜、芹菜、茄子、金針花、海帶、海藻、紫菜、鴨肉、蟹、豆腐、茭白筍、竹筍、荸薺、蓮藕、空心菜、萵苣、金針菇、草菇。

●辛辣、燥熱、燒烤、油炸食物

辛辣物：辣椒、大蒜、芫荽、老薑、蔥、沙茶醬、胡椒、茴香、八角。

燥熱物 茴香、韭菜、肉桂、羊肉、狗肉。

熱性水果：龍眼、荔枝、芒果、榴槤。

刺激性食物：酒、醃漬品、咖啡、咖哩。

●清淡甘平易吸收食物

蔬果類：芭樂、蘋果、葡萄、柳橙、木瓜、鳳梨、草莓、櫻桃、桑椹、菠菜、紅蘿蔔、茼蒿、花椰菜、高麗菜、青江菜、小白菜、牛蒡、皇帝豆、豌豆、四季豆、豆苗、菱角、香菇。

肉品類：雞肉、魚肉、豬肉、排骨、豬小腸。

五穀類：米、玉米、紅豆等。

奶蛋類：雞蛋、牛奶、蜂蜜、豆漿等。