

常見食物屬性

傳統醫學科

★溫熱性

蔬菜類：

韭菜、蔥葉、大蒜、雲薑（油菜）、芥菜、薑、洋蔥、大蔥、芝麻、蔥頭、蔥白、辣椒、生薑、紅蘿蔔、南瓜、芫荽、茴香、蠶豆、九層塔

水果類

李、桃、烏梅、棗、金桔、櫻桃、荔枝、龍眼、芒果、榴槤

肉類

牛肉、羊肉、雞肉

其他

杏仁、糯米、核桃

★寒涼性

蔬菜類

綠豆、白菜、莧菜、竹筍、茄、冬瓜、白蘿蔔、胡瓜（黃瓜）、苦瓜、紫菜、海帶、萵苣、龍鬚菜、葫蘆（瓠瓜）、絲瓜、蘆筍、磨菇、茼蒿菜、芹菜、空心菜

水果類

橘、梨、柑、柚、甜瓜、西瓜、小蕃茄、奇異果、椰子汁、蓮霧、楊桃

肉類

鴨肉

其他

薏苡仁、豆腐、蝦、蟹、茶

★平性

蔬菜類

玉蜀黍、黑豆、豌豆、紅豆、甘藷、芋、百合、木耳、蓮藕、蓮子、青椒、菱角、紅蓊菜、青江菜、香菇、菠菜

水果類

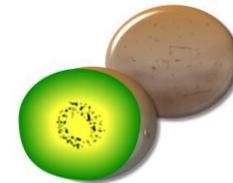
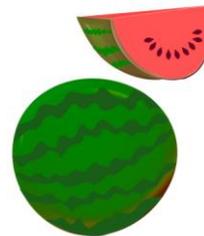
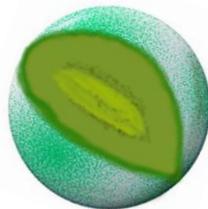
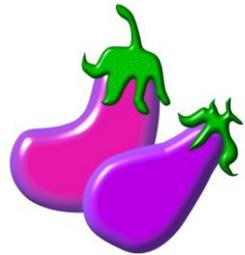
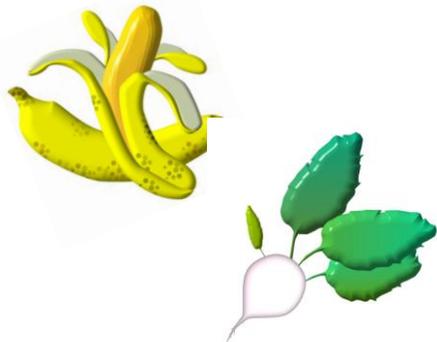
柿子、梅、橙、枇杷、銀杏、波羅蜜、葡萄、蘋果、鳳梨、水蜜桃、蕃石榴、椰肉、木瓜、甘蔗、香蕉

肉類

鵝肉、豬肉

其他

魚類、蜂蜜



臺中榮總護理部印製