



臺北市立聯合醫院 食物屬性之中醫分類



100年04月25日制訂
103年06月25日三修
105年06月27日四修

中醫將中藥與食物性質各依據其所含成分及作用於人體所發生不同反應及治療效果加以分類，包括寒、涼、溫、熱、平五種性質。

一、寒涼性食物：會有使身體熱能及體能降低作用，因此體質虛寒怕冷或有上呼吸道疾病、腸胃機能障礙者應忌食或少食。體質燥熱者則可選用涼性食品降低身體燥熱反應。**寒性食物如：**任何冰品、西瓜、水梨、柚子、葡萄柚、椰子汁、橘子、柿子、奇異果、火龍果、香蕉、海帶、紫菜、竹筍、筴白筍、荸薺、蘆筍、西洋菜、蛤蜊、過貓菜、大白菜、蘆薈。**涼性食物如：**山竹、蕃茄、香瓜、蓮藕、綠豆、白蘿蔔、苦瓜、黃瓜、絲瓜、冬瓜、瓠瓜、空心菜、莧菜、綠豆芽、芹菜、萵苣、芥菜、茄子。

二、溫熱類食物：使身體產熱作用增強，提昇體能作用，體質虛寒者反而可多加選用，但容易引起口乾舌燥、便秘等上火症狀，因此燥熱體質或疾病屬急性發炎性疾病則應忌食。**溫熱性食物如：**

辛辣物：辣椒、大蒜、薑、芫荽、沙茶醬、羊蔥

燥熱物：任何燻、炸、燒烤物、茴香、韭菜、肉桂、羊肉

溫熱性水果：龍眼、荔枝、櫻桃、榴槤

刺激性食物：醃漬品、咖啡、咖哩、酒

發物(易加重皮膚溼疹、痤瘡及發炎性病變)：芒果、筍、豬頭肉、香菇、蘑菇、鵝肉、鴨肉、不新鮮之海產

常見補藥：當歸、黃耆、人參、麻油雞、薑母鴨、羊肉爐、十全大補湯

三、平淡性質食物：性質平和不偏，除非個人有特殊過敏性反應之外，大多數人平日皆可食用。如：

水果：番石榴、蘋果、葡萄、柳橙、木瓜、草莓、楊桃、甘蔗、百香果、李子、棗子、枇杷、桑椹

蔬菜：蓮子、四季豆、豌豆、芋頭、紅豆、黑豆、黃豆、木耳、銀耳、山藥、馬鈴薯、青江菜、白菜、高麗菜、菠菜、紅蘿蔔、茼蒿、花椰、金針、蕃薯、金針菇、甜椒、苜宿芽

肉類及其他：雞肉、魚肉、豬肉、排骨、豬小腸、雞蛋、豆漿、
牛奶、白米飯