

中醫飲食宜忌



中醫科 製作

諮詢專線：(04)7113456#8228

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號

服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人
漢銘基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2024年05月

51500-單張-中文-611-01

一、根據體質來挑選食物

中醫對食物有四氣與五味的分別，四氣包括「寒、涼、熱、溫」，五味包括「酸、苦、甘、辛、鹹」，而人的體質也有「寒、熱、虛、實」的分別，所以要選擇不同的食物，調和體質平衡體內環境。

二、以下是常見的食物：

(1)偏寒性食物：

任何冰品、椰子、西瓜、鮮柿、葡萄柚、橘子、綠茶、生蓮藕、竹筍、荸薺、生苦瓜、包心菜、蕉、薏苡仁、大黃瓜、絲瓜、海帶、紫菜、蟹、蛤蚌、蜆、田螺、牡蠣肉、鰻魚、田雞、鴨肉。

食物烹煮後寒性減弱或生薑調味去其寒性。

(2)偏涼性食物：

綠豆、油菜、冬瓜、菠菜、萵苣、茄子、莧菜、芹菜、筊白、小黃瓜、番茄、甘蔗。



(3)性平和食物：

紅豆、扁豆、刀豆、燕麥、山藥、金針菜、木耳、香菇、胡蘿蔔、菱角、甘薯、馬鈴薯、南瓜、玉米、花椰菜、芭樂、蘋果、葡萄、木瓜、柳橙、桑葚、草莓。



(4)偏溫性食物：

糯米、紫米、黃豆、韭菜、生薑、梅子、桃子。牛肉、蝦、蔥、大蒜、芫荽(香菜)、洋蔥、香椿。

(5)熱性以及辛溫刺激性食物：

胡椒、辣椒、沙茶、老薑、八角。龍眼、荔枝、櫻桃、榴槤、羊肉。

(6)補氣食物：

核桃、燕麥、糙米、胚芽米、白芝麻。紅棗、蓮子、山藥、黃豆、扁豆。

(7)補血食物：

櫻桃、蘋果、葡萄、桑葚、蔓越莓、菠菜、紅鳳菜、黑木耳、黑芝麻。烏骨雞、牛肉。

(8)含有膠質食物：

木耳、秋葵、山藥、百合。

豬腳(皮)、烏骨雞(皮)、海參、鮑魚

。

(9)易誘發過敏食物：

海鮮、雞蛋、牛奶、菇類、竹筍、

芽類菜、芒果。

巧克力、油炸類(如薯條、炸雞)。



自我評量(是非題)

() 1.西瓜及冰品屬於熱性食物。

() 2.巧克力或油炸類食品容易誘發過敏。

參考資料：

史鎮芳(2016)。中醫調理聖經。台北市：大是文化。

彰基中醫部、護理部(2021)中醫飲食宜忌(第八版) 衛教單張。

題號	1	2
解答	X	0