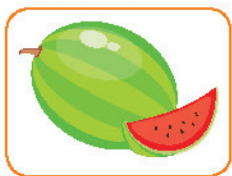


根據體質來挑選食物

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。以下是常見的食物：

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、鵝肉。
- ☐ 食物烹煮後寒性較減，或可以生薑調味去其寒性。



偏涼性食物：

- ☐ 綠豆、油菜、冬瓜、菠菜、萵苣、茄子、莧菜、芹菜、茭白、小黃瓜、蕃茄、甘蔗。

性平和食物：

- ☐ 白米、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、桑椹、草莓。
- ☐ 豬肉、雞肉、魚肉。

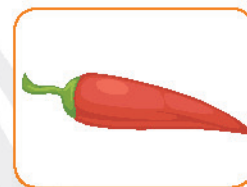
偏溫性食物：

- ☐ 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。



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。



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。

補血食物：

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



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。

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。

請寫下您的問題：

參考資料：

史鎖芳(2016)·中醫調理聖經·台北市：大是文化。

王鳳英、顧祐瑞(2011)·中醫食療與養生·台北市：和楓書局。

蘇奕彰(2007)·飲食療法中醫典籍彙編·台北市：行政院衛生署中醫藥委員會。

制定日期：2006年10月

修訂日期：2021年8月(第八版)

編碼：5617-單張-中文-013-08

題號	1	2
解答	X	O

中醫

飲食宜忌



中醫部、護理部製作

諮詢專線：(04)7238595轉4217

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

通訊地址：彰化市旭光路235號2樓

衛教單張



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL