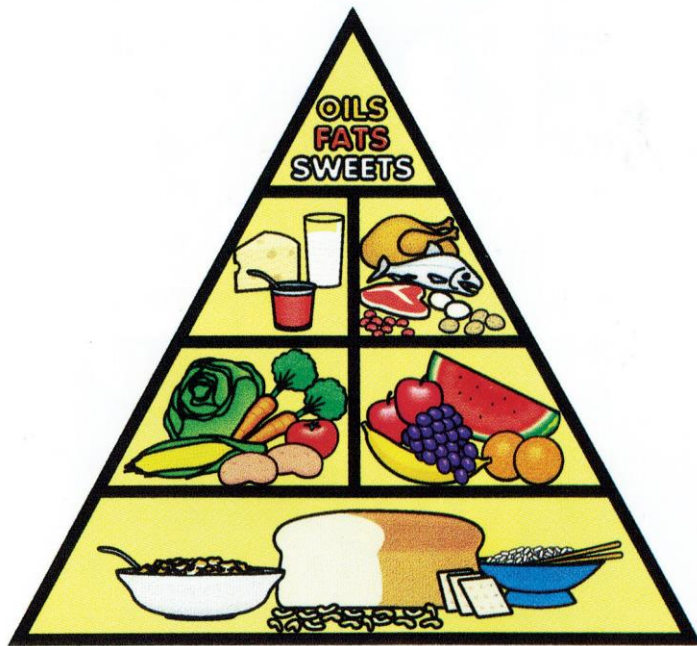


飲食性味表



長庚醫療財團法人 編印

壹、前言

食物是人體氣、血、津液的主要來源，以中醫養生保健的觀念而言，正確的「中醫食療」對於健康促進及疾病防治，均有重要意義。

貳、目的

飲食能維護人體的生長發育及生命活動，如果未依個人體質選擇飲食，亦可能引起疾病的發生。因此，了解飲食性味，選擇合宜的飲食，將有利於健康促進及疾病治療與康復。

參、飲食注意事項

- 一、藥有藥性，食有食性，食性和藥性一樣，分為四性（寒、熱、溫、涼）和五味（辛、甘、酸、鹹、苦），故在臨床功效上有協同和相悖之不同。
- 二、在服用中藥期間，凡屬生冷油膩、腥類及不易消化的食物均應避免食用。
- 三、中醫治病原則，採「寒者熱之」、「熱者寒之」、「溫者涼之」、「涼者溫之」，故飲食的選擇上可依體質選擇適合食物，但臨床上常有本寒標熱的體質，並非有熱象即以寒涼食品調理，宜遵循中醫師建議指導下食用。
- 四、食物的性味應配合個人體質和病證不同來選擇，不同體質和病證，有不同的飲食禁忌，一般飲食宜忌原則為忌吃冰冷、燒烤、炸、辣等重口味，即便熱證體質仍不適宜吃冰及過食生冷食物。

體質	飲食	臨床症狀
寒證	忌冰、生冷及寒性、涼性瓜果等食物。 宜平性、溫性及熱性食物。	四肢易冰冷、怕冷、喜喝熱飲、 易拉肚子。
熱證	忌炒炸及溫性、熱性食物，宜平性、 涼性食物。	易口渴、大便乾硬、咽乾、怕熱、 喜歡喝冷飲。
平性	屬一般人食用，不受寒熱證限制。	

肆、飲食性味表

味性	食物種類
熱性	蔬菜類：薑、蔥、洋蔥、蔥頭、辣椒、芝麻、桂皮(肉桂)、蒜頭、 大蒜、茴香、韭菜、香菜、青椒。 肉類：羊肉、鱈魚、牛肉、草魚。 水果類：荔枝、龍眼、榴槤、紅棗、櫻桃。 其他：麻油、茴香、胡椒、咖哩、咖啡、芥末、大部分酒類。
平性	蔬菜類：菠菜、莧菜、青江菜、馬鈴薯、芫荽、青椒、蕃薯、甘 藍、豆苗、豌豆、長紅豆、四季豆、黃豆、毛豆、紅豆、 納豆、南瓜、秋葵、韭菜花、九層塔、紅蘿蔔、黃帝豆、

	<p>玉米、甜菜、紫蘇、薏苡仁、蕃薯葉、黃豆芽、花生。</p> <p>肉類：豬肉、雞肉、鯉魚、鱸魚、黃花魚、鮑魚、鱉。</p> <p>水果類：桃子、石榴、草莓、蓮霧、蘋果、蕃石榴、水蜜桃、香蕉、釋迦、木瓜。</p> <p>其他：蛋、牛奶、豆漿。</p>
寒性	<p>蔬菜類：榨菜、酸菜、生菜、梅乾菜、空心菜、大白菜、水芹菜、西洋芹菜、芥菜、大芥菜、紅薊菜、香菇、洋菇、草菇、金針菇、鮑魚菇、綠豆、茼蒿、金針、木耳、荸薺、菱角、蓮藕、綠豆芽、紫菜、海帶、髮菜、胡瓜、匏瓜、苦瓜、絲瓜、冬瓜、小黃瓜、蘆筍、茄子、芋頭、筴白筍、竹筍、白蘿蔔、白木耳、石蓮花、菱角、車前草、大部分野菜（兔兒菜、龍葵等）。</p> <p>肉類：海蜇皮、墨魚、蝦子、蟹、蛤、蚵、鴨肉。</p> <p>水果類：蕃茄、檸檬、鳳梨、西瓜、香瓜、山竹、李子、紅毛丹、楊桃、橘子、柳丁、葡萄、椰子、梨子、柿子、小玉瓜、奇異果、百香果、枇杷、芒果、蘆薈、火龍果、高山水蜜桃。</p> <p>其他：豆腐、綠茶、啤酒。</p>

伍、結論

身體營養來自各類五穀雜糧、蔬菜水果、肉類等食品，選用相宜的食物配膳，做到寒熱協調，五味不偏，將有益於健康，維持人體陰陽氣血充足和平衡。如果對自己的體質或適合何種食療不瞭者，請諮詢中醫師，做最適宜的飲食建議。

陸、諮詢服務電話

基隆院區：(02)24313131 轉2128

週一至週五 08:30-11:30、13:30-16:30

情人湖院區：(02)24329292轉2059

週一至週五 09:00-12:00

台北院區：(02)27135211 轉3281

週一至週五 09:00-12:30、13:30-17:00

林口院區：(03)3281200 轉5060

週一至週五 8:30-11:30、13:30-16:30

土城醫院：(02)22630588 轉2112

週一至週五 08:30-12:00、13:30-16:30

桃園院區：(03)3196200 轉2861、2862（中醫病房）

週一至週日 00:00-24:00

嘉義院區：(05)3621000 轉2062

週一至週五 8:30-11:30、13:30-16:30

高雄院區：(07)7317123 轉6290(中醫病房)

週一至週日 00:00-24:00
鳳山院區：(07)7418151 轉3381
週一至週五 8:30-12:00、13:30-17:00

柒、建議看診科別：中醫內科。

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

長庚醫療財團法人 N285 10.1x21.5cm 2021 年

<http://www.cgmh.org.tw>

