中醫飲食性質分類

中醫部

□ 寒性食物

＊西瓜、水梨、柚子、椰子、葡萄柚、橘子、硬柿子、山竹、綠豆、蕃茄、火龍果、鳳梨、哈密瓜。

＊白蘿蔔、大白菜、冬瓜、黃瓜、絲瓜、蝦、蟹、啤酒、海帶、蓮子。

＊任何冰品、冷飲。

＊各項食物儘量避免生食，烹煮後寒性較減輕，亦可於烹煮時加入薑片以去其寒性。

□ 熱性食物

＊辛辣物

辣椒、大蒜、老薑、蔥、沙茶醬。

＊燥熱物

韭菜、花生、肉桂、茴香、芝麻、羊肉、薑母鴨、燒烤油炸食物。

＊熱性水果

龍眼、荔枝、芒果、榴槤。

＊刺激性食物

醃漬品、咖啡、咖哩、濃茶、檳榔、酒。

□ 清淡食物

＊芭樂、蘋果、葡萄、柳橙、李子、橄欖、木瓜、草莓、櫻桃、桑椹、枇杷、水蜜桃、釋迦。

＊ 空心菜、菠菜、紅蘿蔔、茼蒿、玉米、甘藍菜、芋頭、馬鈴薯、花椰菜、蕃薯、木耳、豌豆、百合、山藥、枸杞。

＊ 雞肉、牛肉、魚肉、豬肉、雞蛋。

□ 膠質豐富類食物

＊豬腳（皮）、烏骨雞（皮）、雞腳牛筋、軟骨、海參、鮑魚、魚皮。

＊木耳、秋葵、海帶、山藥、栗子、菇、蓮子、百合、洋菜。

＊食療：雞腳 10 隻 燉 杜仲 5 錢。

□ 紅肉類食物

＊牛肉、羊肉。

☑：宜多吃　☒：請忌口

三 軍 總 醫 院
TRISERVICE GENERAL HOSPITAL

地址:台北市內湖區成功路二段 325 號

聯絡電話：
（02）8792-3311 轉 88203

61-CM-02(2005.12 醫療紀錄管理審議會審核通過、2007.06 校、2014.12 新修)