

# 三軍總醫院 中醫部

Chinese Medical Department Tri-service General Hospital

## 季節養生食補

中醫食補的目的在滿足人體生理活動的需要、改善人體機能、防病治病進而達到延年益壽的目標。

但是進行食補之前，應該注意季節環境的變化與個人的體質狀況。如春季宜食清淡之品，如新鮮蔬菜、豆腐、綠豆芽等，忌食助陽發性食物，如蝦蟹、蔥、蒜、雞頭等；而夏季：宜食補氣養陰、清熱祛暑食物，如甘蔗、綠豆、冬瓜等，忌食辛辣、熱性食物，如辣椒、蔥、蒜、酒等；秋季：宜食滋陰潤燥食物，如山楂、烏梅、甘蔗等，忌食辛辣、炒、炸性等食物；冬季：宜食高熱量、蛋白之溫性食物，如牛肉、羊肉、桂圓等，忌食寒涼性食物，如西瓜、梨、各種冷飲等。

根據個人體質不同，也應該選擇相對應的食材烹飪進行食補：

### 寒性體質：

水果方面包括荔枝、龍眼、榴槤、芒果、櫻桃，而蔬菜方面包括辣椒、大蒜、薑、韭菜、蔥、洋蔥、茴香、九層塔、羊奶頭、炒芝麻

### 熱性體質：

水果方面包括西瓜、香瓜、椰子、山竹、番茄、葡萄柚、橘子、鳳梨、柚子、蓮霧，蔬菜方面包括白菜、冬瓜、絲瓜、苦瓜、白蘿蔔、黃瓜、綠豆、蓮藕、筍、菇、空心菜、石蓮花、金線蓮、明日葉、龍鬚菜、過貓，肉食類包括蝦、蟹、蛤蠣、蚬、鴨蛋、鴨肉、田螺、田雞，飲料則有啤酒、綠茶

三軍總醫院中醫部提供

三總醫世代電子報 第 0046 期 2007 年 10 月 5 日

作者：中醫部