



中醫保健
常見食物
名稱及屬性

高雄市立中醫醫院 關心您
高雄市苓雅區凱旋二路 132 號
電話：(07)2163186
<http://kmcmh.kcg.gov.tw>
健康促進委員會 編審
114 年 06 月修訂



中醫保健
常見食物
名稱及屬性

高雄市立中醫醫院 關心您
高雄市苓雅區凱旋二路 132 號
電話：(07)2163186
<http://kmcmh.kcg.gov.tw>
健康促進委員會 編審
114 年 06 月修訂

清淡甘平易吸收食物

蔬果類：芭樂、蘋果、葡萄、柳橙、木瓜、空心菜、菠菜、紅蘿蔔、茼蒿、花椰菜。

肉品類：雞肉、魚肉、豬肉、排骨、豬小腸。

奶蛋類：雞蛋、牛奶、豆漿。

五穀類：玉米、米飯等。

寒涼、冰冷食物

任何冰品、茶類飲品、西瓜、水梨、葡萄柚、柚子、椰子、橘子、硬柿子、山竹、蓮藕、綠豆、白蘿蔔、大白菜、苦瓜、黃瓜、絲瓜、冬瓜、蕃茄、竹筍。

辛辣、燥熱食物

辛辣物：辣椒、大蒜、芫荽、老薑、蔥、沙茶醬。

燥熱物：茴香、韭菜、肉桂、羊肉。

熱性水果：龍眼、荔枝、榴槤。

刺激性食物：醃漬品、咖啡、咖哩、胡椒。

清淡甘平易吸收食物

蔬果類：芭樂、蘋果、葡萄、柳橙、木瓜、空心菜、菠菜、紅蘿蔔、茼蒿、花椰菜。

肉品類：雞肉、魚肉、豬肉、排骨、豬小腸。

奶蛋類：雞蛋、牛奶、豆漿。

五穀類：玉米、米飯等。

寒涼、冰冷食物

任何冰品、茶類飲品、西瓜、水梨、葡萄柚、柚子、椰子、橘子、硬柿子、山竹、蓮藕、綠豆、白蘿蔔、大白菜、苦瓜、黃瓜、絲瓜、冬瓜、蕃茄、竹筍。

辛辣、燥熱食物

辛辣物：辣椒、大蒜、芫荽、老薑、蔥、沙茶醬。

燥熱物：茴香、韭菜、肉桂、羊肉。

熱性水果：龍眼、荔枝、榴槤。

刺激性食物：醃漬品、咖啡、咖哩、胡椒。