

日常食物與水果的屬性

[發表醫師] : 護理指導 醫師(傳統醫學科)

[發布日期] : 2007/4/12

屬性：寒

日常食物：日鼓、小米、白菜、苦瓜、黃瓜、萵苣、筊白筍、蚌、蜆、蟹、蛤蜊、田螺、青蛙、豬膽、豬腸

水果：西瓜、香瓜、甜瓜、香蕉、蕃茄、文旦、柿子、橘子、無花果、葡萄柚、哈密瓜

屬性：涼

日常食物：茶、蜜、茶油、食鹽、菊花、麵筋、芝麻油、髮菜、豆腐、海帶、綠豆、白蘿蔔、磨菇、南瓜、絲瓜、茄子、茼蒿、莧菜、芹菜、葫蘆、筍子、紫菜、鴨肉

水果：梨子、甘蔗、李子

屬性：平

日常食物：牛奶、醬油、玉米、糯米、小麥、黑豆、黃豆、赤豆、蠶豆、刀豆、青豆、豌豆、缸豆、芝麻、藕、薏仁、蓮子、麻醬、香菇、馬鈴薯、大頭菜、木耳、金針、高麗菜、雞蛋、燕窩、魚翅、牡蠣、海蜇皮、烏賊、鯧魚、西施舌、比目魚、鯊魚、油魚、豬肉、豬血、豬腰、豬胰、羊血、鰾肉

水果：栗子、菱角、橄欖、桑椹、枇杷、葡萄、番石榴、柳丁

屬性：溫

日常食物：菜油、豆油、醋、丁香、桂皮、糟桂花、花椒、小茴香、玫瑰花、茉莉花、八角、紫蘇、韭菜、芫荽、雪裡紅、紅糖、酒釀、松子、菠菜、蕎麥、番薯、干貝、火腿、雞肉、鵝肉、羊肉、鮑魚、海參、河豚、黃魚、鯉魚、鱸魚、帶魚、鱧魚、鱒魚、鱒魚、鰻魚、蝦

水果：荔枝、龍眼、蘋果、核桃、杏仁、金橘、山楂、石榴、櫻桃、檳榔

屬性：熱

日常食物：薑、辣椒、川椒、胡椒、酒

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。