

溫熱性

[水果類]

龍眼、荔枝、榴槤、櫻桃、釋迦、金桔、桃子

[蔬菜類]

蔥、薑、大蒜、韭菜、九層塔、洋蔥、辣椒、香菜



[穀實類]

炒芝麻、炒花生、高粱、麵

[肉類]

牛肉、羊肉、狗肉、鱧魚、草魚、海參、淡菜、蝦子

[其他]

麻油、茴香、胡椒、肉桂、咖哩、沙茶醬、芥末、紅糖、黑糖、花生油、花椒、煉蜜、咖啡、威士忌、大部分酒類、巧克力



平性

[水果類]

芭樂、蘋果、芒果、葡萄、柳橙、梅子、木瓜、草莓、檸檬、鳳梨、棗子

[蔬菜類]

四季豆、黑木耳、花椰菜、紅蘿蔔、青江菜、芥藍菜、空心菜、菠菜、茼蒿、高麗菜、蓮子、香菇、番薯葉、山藥、番薯、馬鈴薯、芋頭

[穀實類]

玉米、黑豆、生芝麻、紅豆、豌豆、黃豆、皇帝豆、米飯、水煮花生

[肉類]

豬肉、雞肉、一般魚肉、烏賊、海參

[其他]

豬血、雞蛋、牛奶、豆漿



中醫衛教

食物的寒熱屬性



