

蔬食寒熱表 2011.02.12

分類	寒	涼	平	溫	熱
穀類		大麥、蕎麥、綠豆、薏米、黃豆、西谷米、小麥(全麥麵) [平涼]	大米、小米、 <u>玉米</u> 、白豆、豌豆、 <u>扁豆</u> 、 <u>蠶豆</u> 、赤小豆、黑豆、燕麥、小麥(精白麵、富強粉) [平溫]	黑米、糯米(江米)、高粱、 <u>炒芝麻</u>	
菜類	蕪菜(空心菜)、 <u>竹筍</u> 、 <u>瓢瓜</u> (葫蘆)、 <u>苦瓜</u> 、冬瓜、番茄、銀耳、海帶、紫菜、海藻、金針菇、鮮蘑菇、 <u>荸薺</u> 、 <u>慈菇</u> (茨菰)、 <u>蘿蔔</u> 、小麥草、龍葵、西葫蘆、馬齒莧、 <u>莧菜</u> 、 <u>苦菊菜</u> 、 <u>生蓮藕</u>	莧菜、菠菜、萵苣、青江菜、A菜、茄子、絲瓜、黃瓜、茭白筍、油菜、白花菜、 <u>苜蓿</u> (甘藍)、芥藍菜、金針花(黃花菜)、黑木耳、竹筍(竹筴)、腐竹、豆腐(含皮、干、乳)、白菜、紫菜薹、黃心菜、生菜、油麥菜、芹菜、豆芽菜、猴頭菇、香菇、菱角	<u>胡蘿蔔</u> 、 <u>豇豆</u> 、豆角、豆豉、芋頭、包心菜(圓白菜、高麗菜)、青椒(柿子椒)、 <u>綠花菜</u> (西蘭花)、 <u>蓋菜</u> (芥菜)、雪裡紅、青菜頭(榨菜頭、鮮榨菜)、 <u>蕃薯</u> (<u>紅薯</u>)、 <u>馬鈴薯</u> 、 <u>地瓜葉</u> 、乾蘑菇、烤麩、麵筋(油麵筋、水麵筋)	<u>香椿</u> 、九層塔、 <u>香菜</u> (芫荽)、 <u>洋蔥</u> 、 <u>蔥</u> 、 <u>大蒜</u> 、 <u>蒜苗</u> (<u>蒜薹</u>)、 <u>韭菜</u> (<u>薹花</u>)、 <u>蓮藕</u> (<u>熟吃</u>)	茴香菜、薑、辣椒、芥末、五香粉、咖哩粉、胡椒粉、小茴香、花椒、肉桂(桂皮)、丁香、八角(大料)
	※ 體寒者熟吃並加生薑等熱性調味料		平溫 茼蒿、蒿子杆、南瓜、山藥		
果類	柿子、柿餅、香蕉、楊桃、奇異果(獼猴桃)、西瓜、香瓜、哈密瓜、梨、鳳梨(菠蘿)、甘蔗、椰子汁、 <u>蓮子心</u> 、 <u>檳榔</u> 、 <u>檸檬</u> 、 <u>柚子</u> 、 <u>橘子</u> 、 <u>臍橙</u> 、 <u>柳丁</u> (橙子)	金桔、枇杷、無花果、芒果、火龍果、百合、桑葚、菠蘿蜜、草莓、石榴、龍眼、荔枝、釋迦	南瓜子、葵花子、芡實、蓮子、花生、榛子、栗子、腰果、香榧子、楊梅、山楂、橄欖、杏、葡萄乾、佛手柑	大棗、龍眼乾、榴槤、堅果類(松子仁、核桃仁、杏仁、開心果)、炒乾果(炒栗子、炒花生、炒瓜子)	
	※ 體寒者忌食、少食，可加熱或開水燙後食用		平涼 葡萄、木瓜、櫻桃、酪梨、蘋果、冬棗、李子、番石榴、桃		
其他	冰品、綠茶、糖精、味精(味素)、人工飲料、人工添加劑、化學藥品、化學品、生水(純淨水、礦泉水)、菊花、決明子	紅茶、胖大海、羅漢果、薄荷、荷葉、蜂蜜、蜂王漿、蜂膠、花粉、白糖、冰糖、巧克力、豆漿、玉米鬚、醋、醬油、鹽、沙拉醬、牛奶、優酪乳(酸奶)、啤酒、甜果酒(如葡萄酒等)、茶油、菜籽油、豆油、咖啡	雞蛋、鴨蛋、鵪鶉蛋、 <u>松花蛋</u> (<u>皮蛋</u>)、 <u>靈芝</u> 、燕窩 [平涼]、葵花子油、橄欖油、花生油、玉米油、黃醬、醪糟(糯米酒釀、甜米酒)、 <u>飴糖</u> (麥芽糖)、 <u>紅糖</u> 、枸杞子、黑咖啡	麻油、純芝麻醬、黃酒(料酒)、麵醬、白酒、高粱酒、(臺灣)米酒	

註：甜屬寒，酸屬涼，水屬寒，任何含水的東西都偏寒。

酒雖是溫性，但揮發力大，因此來得急去得也快，故於人體無益，甚至喝多體質反而變得更寒。