

中醫養生食療

日常食物介紹

(一) 肉食類(禽畜)

1. 雞肉(家雞)

性味 — 溫、甘(無毒)、微溫、甘

歸經 — 脾、胃

功用 — 溫中、益氣、補精、添髓

2. 山雞肉(鳩雞)

性味 — 溫、甘、微酸(無毒)

歸經 — 脾、胃、肝

功用 — 滋養溫補、強筋骨、入肝補血、治崩漏帶下

3. 烏腳雞(竹絲雞)

性味 — 平、甘(無毒)、微酸、微鹹

歸經 — 脾、胃、肝、腎

功用 — 養陰退虛熱、治虛勞骨蒸、消渴、崩中帶下

4. 鴨肉(家鴨)

性味 — 平、甘、鹹、微酸、辛(無毒)

歸經 — 肝、腎、脾、胃、肺

功用 — 滋陰養胃、利水消腫、咳嗽、補虛除虛熱

5. 鵝肉(家鵝)

性味 — 平、甘、微辛、酸(無毒)

歸經 — 脾、胃、肝、肺

功用 — 利五臟、主消渴、補虛益氣、暖胃生津

6. 鴿肉(白鴿)

性味 — 平、鹹、微辛、酸(無毒)

歸經 — 肝、腎、肺

功用 — 滋腎益氣、驅風解毒、治虛盛、消渴、皮膚瘡癬

7. 鶇鶇(鶇烏)

性味 — 平、甘(無毒)

歸經 — (畧)

功用 — 補五臟、益中氣、實筋骨、耐寒暑、消結熱、養肝肺氣、利九竅、調肺、利水濕

8. 鷓鴣
性味 — 溫、甘、微辛(無毒)
歸經 — 脾、胃、心、肺
功用 — 補中消痰、補五臟、益心肺
9. 燕窩(金絲燕)
性味 — 平、甘(無毒)
歸經 — 肺、胃、心、腎
功用 — 養陰潤燥、益氣補中、咳嗽痰喘咯血、添精補髓、潤肺
10. 豬肉(家豕)
性味 — 平、甘、鹹(無毒)
歸經 — 脾、胃、腎
功用 — 滋陰潤燥、燥咳便秘、生精、豐體、澤皮膚
11. 牛肉(黃牛)
性味 — 黃牛溫甘、水牛涼甘(無毒)
歸經 — 脾、胃
功用 — 補脾胃益氣血、強筋骨、水牛安胎補血、黃牛補氣
12. 羊肉(山羊、綿羊)
性味 — 溫、熱、甘(無毒)
歸經 — 脾、胃、腎、心
功用 — 益氣補虛、溫中暖下、治虛勞寒冷、腰膝疲軟

(二) 水產類 (魚鮮)

1. 鱸魚 (大魚)

性味 — 溫、甘 (無毒)

歸經 — 胃

功用 — 暖胃益腦髓、老人痰喘氣虛者宜之

2. 鮠魚 (草鮠)

性味 — 溫、甘 (無毒)

歸經 — 脾、胃、肝

功用 — 暖胃和中、平肝驅風、治痺及風虛頭痛

3. 鯉魚

性味 — 平、涼、甘

歸經 — 脾、腎、肝、肺

功用 — 利水、消腫、下氣通乳、主安胎、治咳嗽

4. 鯽魚 (鰌魚)

性味 — 平、微溫、甘 (無毒)

歸經 — 脾胃、大腸

功用 — 健脾利濕、納少無力、主痢疾便血水腫瘤腫

5. 鮠魚 (三黎)

性味 — 平、甘

歸經 — 脾肺

功用 — 溫中補虛勞、益胃氣

6. 鯖子鮎 (漚虱)

性味 — 平、溫、甘、鹹 (無毒)

歸經 — 脾、胃、腎

功用 — 補血滋腎、調中、興陽、治腰膝痰痛

7. 鯪魚

性味 — 平甘 (無毒)

歸經 — (畧)

功用 — 通小便、治膀胱結熱、健筋骨活血行氣利濕

8. 鮑魚(鮑魚)
性味 — 平、甘(無毒)
歸經 — 脾胃
功用 — 肥健益胃氣、益血充精
9. 鰻鱺(白鱈)
性味 — 平、甘(無毒)
歸經 — 肝、脾、腎
功用 — 驅風濕腳氣、風疹、腸風痔漏、婦女崩漏帶下
10. 鱧魚(黃鱧)
性味 — 溫、甘(無毒)
歸經 — 脾、腎
功用 — 補虛損、除風濕、強筋骨、治痔漏膿血
11. 海參
性味 — 平、甘、鹹(無毒)
歸經 — 心、腎、肺、脾
功用 — 補腎益精、養血潤燥、治精血虧損、虛弱勞怯、陽痿、夢遺、小便頻數、腸燥便秘
12. 帶魚(牙帶)
性味 — 溫、平、甘、鹹
歸經 — (畧)
功用 — 補五臟、和中開胃、補虛、潤澤皮膚
13. 鮫魚(鯊魚)
性味 — 平、甘、鹹(無毒或微毒)
歸經 — 脾、肺、腎
功用 — 補五臟、消腫去瘀、(翅)益氣開胃補虛、托毒長腰力；(皮)燒木服可解魚中毒、殺蟲
14. 海蜇(水母)
性味 — 平、鹹(無毒)
歸經 — 肝、腎
功用 — 清熱、化痰、消積、潤腸安胎、主積血丹毒帶下

15. 蚶 (鮮蚶)

性味 — 溫平甘 (無毒)

歸經 — (畧)

功用 — 安五臟、補心血、散瘀血、醒酒、消痰結、健胃、主胃痛

(三) 生果類

(註) 性：溫熱寒涼平 味：酸甘苦辛咸 (澀) (淡)

1. 龍眼 — 甘溫、入心脾、補氣血、安神、潤肺
核 — 止血定痛、治皮膚疥癬
2. 西瓜 — 甘寒涼、解暑利尿、胃寒濕盛者忌
皮 — 利尿、去水腫及皮膚間熱
3. 楊桃 — 甘酸寒、清熱生津利水、治口糜、解肉食之毒
鮮葉 — 血熱癢痒、搗爛敷瘡止痛敷血毒
4. 杧果 — 甘酸溫、益胃止嘔吐、解渴利尿、多吃動風熱
(忌與大蒜同吃，吃後發黃)
核 — 消滯氣及疝氣
5. 楊梅 — 甘、酸、溫、生津和胃消食、痢疾腹痛、消痰除肺熱
核仁 — 治腳氣
6. 杏子 — 酸、甘、溫、熱、潤肺止溫
杏仁 — 驅痰止咳平喘、潤腸
7. 李子 — 酸、甘、平、清肝、養肝、破瘀、多食令人虛
李仁 — 散瘀利水、潤腸、跌打瘀傷
8. 枇杷菜 — 甘、酸、涼、潤肺止咳、消燥渴、潤五臟、止嘔逆
杷葉 — 去葉背之絨毛、止咳嗽疾喘、降肺火
杷核 — 化痰止咳、疏肝理氣、治疝氣、水腫癰瀝
9. 金橘 — 甘、酸、辛、溫、化痰解鬱、食滯胃呆、橘皮尤佳、醒脾辟臭、止咳

10. 波羅蜜 — 甘、微酸、平、止渴、解煩、醒酒、益氣、助消化
(大樹波羅)
葉 — 磨碎敷創傷、治皮膚潰傷
樹汁 — 散結消腫止痛、瘡癤紅腫
核中仁 — 補中益氣、通乳(可炖肉服)
11. 柑/桔 — 甘、酸、涼(寒)、生津止渴、醒酒利尿、除煩悶(多食生寒痰)
葉 — 治胸膈逆氣、通行肝胃滯氣、消腫散毒、汁治耳膿、肺痛
皮 — 行氣化痰、調和肝脾
核 — 膀胱氣痛疝氣
12. 柚 — 甘、酸、寒、消食、去胃腸滯積之氣、解酒化痰止咳
葉 — 辛、溫、治寒濕痺痛、食滯腹痛、煎水洗軀皮膚風
(與葱白同敷太陽穴治風寒頭痛)
皮 — 甘、溫、化痰、消食下氣、去濕痰咳逆疝氣
13. 柿 — 甘、澀、寒、清心胃問熱、潤肺、除口瘡、脾胃虛寒、濕痰、外感風寒忌食
柿餅 — 甘、平、潤肺及大腸、吐血、血淋、腸風、痔漏
柿蒂 — 苦、澀、平、降逆氣、止呃嘔噓
14. 荔枝 — 甘、酸、溫、生津、益血氣、補肺、寧心、和脾、開胃、陰虛火旺者不宜多吃
殼 — 煎水洗治濕疹、煎服止血止赤痢
核 — 治疝氣、止胃脘痛氣、散下焦結氣
15. 香蕉 — 甘寒、清熱潤腸(便秘、痰血 — 兩隻連皮炖服)
16. 大蕉 — 甘、涼、功用同香蕉(根莖入藥)
17. 黃皮 — 甘、酸、溫、消食化痰順氣、胸腹滿痛、解荔枝熱
核 — 消腫散瘀、下疝氣
18. 橙 — 甘、辛、微溫、生津止渴
皮 — 通行滯氣肝氣

19. 石榴 — 甘、酸、平、汁生津潤肺及大腸
皮 — 酸、澀、溫、有小毒、殺大腸蛔蟲、止大腸血、外用皮膚疥癬
20. 蕃石榴 — 甘、澀、平、行氣散瘀、調經
葉或樹皮 — 消炎、止血、止瀉、跌打損傷、皮膚濕疹癢、熱疔
21. 梨 — 甘、微酸、涼、潤肺化痰、熱咳便秘、止肺燥吐血、皮佳
22. 櫻桃 — 甘、溫、平、益氣驅風、調肝脾、補元氣、滋潤皮膚
(性溫熱、小兒不宜多吃)
23. 桃子 — 甘、酸、溫、生津潤肺、補血活血、消積
仁 — 破血行瘀、風痺、跌打瘀傷、孕婦忌
24. 椰子 — 子中水、甘、溫、主消渴、吐血水腫去風熱
殼 — 烘汁敷用沾皮膚痕癢
25. 葡萄 — 甘、酸、平、補氣血、強筋骨、利小便
26. 青欖 — 甘、澀、酸、平、清肺利咽喉、消痰理氣、解魚毒

(四) 植物類 (餵菜) 食物

(註) 性：溫熱寒涼平

味：酸甘苦辛咸 (澀) (淡)

1. 刀豆
性味 一 甘、溫
功用 一 溫中下氣、健脾、止呃逆嘔吐、補腎、散寒
宜忌 一 胃熱盛者慎食
2. 大麥
3. 小麥
性味 一 甘、涼
功用 一 養心益腎、和血、健脾、潤肺燥
4. 大蒜
性味 一 辛、溫
功用 一 行滯氣、暖脾胃、殺菌殺蟲 (蒜頭外敷治蟲咬)
宜忌 一 陰虛火旺、目痰、口齒喉舌諸患忌食
5. 木耳
性味 一 甘、平
功用 一 涼血止血、血痢、痔瘡、清大腸風熱、潤燥利腸
宜忌 一 脾虛便泄者忌食
6. 鳳眼果 (蘋婆果)
性味 一 甘、溫
功用 一 溫胃殺蟲、疝痛、治小兒爛頭瘡
7. 節瓜
性味 一 甘、淡
功用 一 止渴生津、驅暑、健脾、利大小腸 (功同冬瓜而無冷利之患)
8. 玉蜀黍 (包粟)
性味 一 甘、淡、平 (微寒)
功用 一 調中開胃、益肺、寧心 (磨粉食更宜)
9. 甘薯
性味 一 甘、平
功用 一 益氣力、健脾胃、強腎陰

10. 白豆(眉豆)
 性味 — 甘、咸、平
 功用 — 調中益氣、健脾益腎、利水氣、腎病宜食
11. 白果
 性味 — 甘、苦、澀、平、有毒
 功用 — 斂肺氣、定喘咳、縮小便
 宜忌 — 小兒及血氣虛衰者不宜多食
12. 冬瓜
 性味 — 甘淡、涼、微寒
 功用 — 利水消痰、消暑熱、解消渴及腳氣水腫
 宜忌 — 體質虛寒者不宜多食
13. 絲瓜
 性味 — 甘、平、微涼
 功用 — 清熱化痰、涼血、解皮膚瘡熱毒
14. 芋頭
 性味 — 甘、辛、平(生用有小毒)
 功用 — 消滯散結、通腸開胃、行水
15. 莧菜
 性味 — 甘、涼(赤莧則辛、寒)
 功用 — 清熱利竅、治赤白痢疾、二便不通
 宜忌 — 脾弱便溏者慎食
16. 芥菜
 性味 — 辛、溫
 功用 — 宣肺除痰、咳嗽痰滯、溫中利氣
17. 茨實
 性味 — 甘、平
 功用 — 固腎澀精、補脾止泄、開胃助氣
 宜忌 — 外感前後、溺赤便秘者忌之
18. 蘆筍
 性味 — 甘、寒、小苦
 功用 — 清肺止渴、利水通淋、解諸肉毒

19. 苦瓜
性味 一 苦、寒(過熱時，性則回溫)
功用 一 消暑除熱、明目、清心、解皮膚熱毒
宜忌 一 脾胃虛寒者忌食
20. 茄子
性味 一 甘、涼、微寒
功用 一 清熱、活血、消腫、治腸風下血
21. 金針菜
性味 一 甘、涼
功用 一 利濕熱、寬胸膈、夜少安寐、痔瘡便血、安五臟、利
心志、明目
22. 枸杞菜
性味 一 苦、甘、涼
功用 一 補虛益精、清熱、驅風、明目
宜忌 一 與乳酪相惡
23. 芫荽
性味 一 辛、溫
功用 一 發汗透疹、消食下氣、通腸風、通心竅、解魚毒
宜忌 一 氣虛者及曾服補者不宜吃
24. 紅蘿蔔
性味 一 甘、辛、平
功用 一 健脾化滯、治久痢、咳嗽、安五臟、解痘疹毒
25. 南瓜
性味 一 甘、酸、溫
功用 一 補中益氣、消炎止痛、殺蟲、利小便
宜忌 一 反患氣滯、濕阻之病者忌食
26. 茼蒿
性味 一 辛、甘、平
功用 一 和脾胃、利二便、消痰、通血脈、行肝氣
宜忌 一 泄瀉者禁用

27. 韭菜
性味 — 辛、酸、咸、溫
功用 — 溫中行氣散血、解毒、治胸痺、噎膈反胃、益腸、治腹冷痛
宜忌 — 陰虛內熱及瘡痕目疾患者忌食
28. 生薑
性味 — 辛、甘、溫
功用 — 發表散寒止嘔、解魚蟹鳥獸肉毒
宜忌 — 陰虛內熱者忌服
29. 蠶豆
性味 — 甘、微、辛、平
功用 — 健脾利濕、上血、利尿、實腸
宜忌 — 性滯、中氣虛者、令人腹脹
30. 荸薺(馬蹄)
性味 — 甘、寒
功用 — 清熱化痰、消積、治熱淋大腸血、目赤咽喉腹痛
宜忌 — 虛寒及血虛者慎服
31. 蘿蔔
性味 — 辛、甘、涼
功用 — 消積滯、化痰熱、治咳嗽、下氣寬中、解酒毒、利關節、散瘀血
宜忌 — 進補後勿服
32. 蓮子
性味 — 甘、澀、平
功用 — 養心益腎、補脾澀腸、治多夢遺精、久痢虛瀉、婦人崩漏帶下
宜忌 — 中痞滿大便燥結者勿食
33. 桑子
性味 — 甘、咸、溫
功用 — 養胃健脾、補腎強筋、活血止血、治反胃、泄瀉、腰腳軟弱、便血

34. 菠菜
性味 — 甘、涼
功用 — 養血、止血、斂陰潤燥、治衄血、便血、壞血
35. 粉葛
性味 — 甘、辛、平
功用 — 透疹止瀉、除煩止渴、除脾胃虛熱、散~~火~~火、解酒毒
36. 生蔥
性味 — 辛、溫
功用 — 驅風發汗、感冒鼻塞、通關節、利大小便
宜忌 — 表虛多汗勿服
37. 花生
性味 — 甘、平
功用 — 潤肺和胃、治燥咳、反胃、腳氣
宜忌 — 體寒濕滯及腸滑、便泄者不宜
38. 黑豆
性味 — 甘、咸、平
功用 — 活血、利水、驅風、解毒、通大便去結積
39. 蕃茄
性味 — 甘、酸、微寒
功用 — 生津、止渴、健胃、消食、治食慾不振
40. 粟米 (小米、黃粟)
性味 — 甘、咸、涼
功用 — 和中益腎、除脾熱解毒、利小便
宜忌 — 與杏仁同食、易令人吐瀉
41. 慈姑
性味 — 苦、甘、微寒
功用 — 行血通淋、產後血悶、咳嗽痰血、厚腸胃 (鹽醃敷“石硬”)
42. 豌豆 (荷蘭豆)
性味 — 甘、咸、平、微寒
功用 — 和中下氣利小便、解瘡毒腳氣、通乳消脹

43. 意米
性味 — 甘、淡、涼、微寒
功用 — 健脾補肺、清熱利濕、治肺癰、腸癰、淋濁、白帶
宜忌 — 孕婦慎用
44. 蓮藕
性味 — 甘、寒
功用 — 生用清熱、涼血、散瘀、止血、和血、解毒、熟用健
脾開胃益血止瀉
宜忌 — 忌鐵器
45. 糯米
性味 — 甘、溫
功用 — 補中益氣、治消渴瘦、多自汗、便泄、溫中、令人多
熱、大便堅
宜忌 — 脾肺虛寒者宜之、若有痰熱、痺熱、觸發病成積