

# 中醫飲食宜忌

摘要：中醫飲食宜忌

---

寒涼性食物有哪些？

寒性蔬果類：茭白筍、苦瓜、蓮藕、竹筍、大白菜、綠豆、蘆筍、荸薺、空心菜、茄子、蓮霧、橘子、葡萄柚。涼性

辛辣物：胡椒、辣椒、大蒜、芫荽、老薑、蔥、薤白(路蕎)、沙茶醬。燥熱物：牛肉、韭菜、肉桂、羊肉、大小茴香

蔬果類：菠菜、毛豆、玉米、芥藍菜、茼蒿、豌豆、芋頭、高麗菜、蕃薯、南瓜、甜椒、紅蘿蔔、秋葵、山藥、菱角

動物性膠質：雞爪、豬蹄筋、豬皮、牛筋、海參、海蜇皮、魚皮、海鱺。植物性膠質：山藥、秋葵、皇宮菜、珊瑚菜