

► 家庭必备食物使用手册

中华养生食典

图解

Chinese Health-Promoting Food Dictionary

朱复融 编著

家备典藏，药食同源，营养保健，食全食美

- ① 11类279种家庭常见食物大全
- ② 中国传统药膳养生攻略精华
- ③ 最实用详尽的饮食营养手册
- ④ 科学的食物配伍与饮食宜忌



广东旅游出版社

► 家庭必备食物使用手册

中华养生食典

Chinese Health-Promoting Food Dictionary

JIANKANGDE

MEIWEIDE

—— 朱复融 编著



广东旅游出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

中华养生食典 / 朱复融编著. - 广州:

广东旅游出版社, 2008.5

ISBN 978-7-80653-984-2

I. 中… II. 朱… III. 食物养生 - 食谱

IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第048970号

编 著: 朱复融

策划制作:



品宣天工工作室

视觉设计:

T: 13226417088

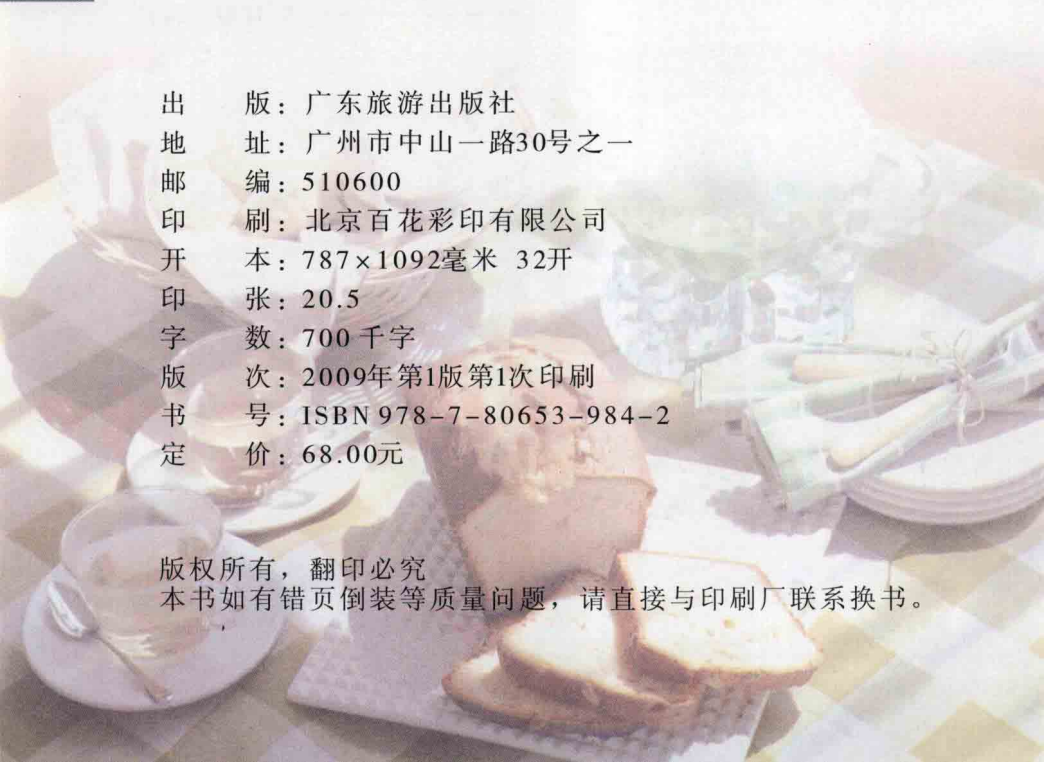
装帧制作: 张 帆

责任编辑: 刘志松

出 版: 广东旅游出版社
地 址: 广州市中山一路30号之一
邮 编: 510600
印 刷: 北京百花彩印有限公司
开 本: 787×1092毫米 32开
印 张: 20.5
字 数: 700 千字
版 次: 2009年第1版第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-80653-984-2
定 价: 68.00元

版权所有, 翻印必究

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。





作者简介

朱复融，男，汉族，江苏淮安人。现从事中国传统饮食文化、生活美学与教育研究，发表百余篇文章，散见于内地及海外报刊杂志。中华饮食养生科普文库总策划、总编辑。已出版的专著有：《中华养生茶典》、《中华新药理饮食丛书》、《中华传统饮食营养与宜忌大全》、《亚健康自然疗法全书》、《养生四要·饮食须知译注》、《茶经·续茶经译注》、《神农本草经译注》、《中国古代养生秘籍》等十多种及教育专著多部。著作多次荣登畅销书排行榜，入选2005年度中共中央宣传部、文化部、教育部、科技部、广播电影电视总局、新闻出版总署、全国总工会、共青团中央、全国妇联九部委举办的国家知识工程中华全民读书优秀推荐书目。

【序】



养生之道，莫先于食。中华民族伟大的农业文明，为人类创造了极其丰富的食物原料。我们的先人对各种食物功能的观察与研究，可以追溯到3000年前的周代，在那个时候，人们就已明确地提出以“五味、五谷、五药养其病”作为养生与治疗疾病的原则。“安身之本，必资于食，不知食宜者，不足以存生”，这句出自唐代药圣孙思邈《千金要方》的名言告诉我们一个道理：用食平病，自成良医。人的生命是靠能量来维持的，人体的能量主要来自于食物，

讲究营养，合理调配食物，不仅可以维持生命，而且还能增强体质，防病医疾，延年益寿。

医食本是同源，人们不仅可以通过对饮食的调整来补养脏腑功能，促进身体健康和疾病的康复，同时，合理的食补还能起到药物所无法起到的作用。在中国第一部医学典籍《黄帝内经》中，就提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而用之，以补益精气”的饮食养生观。在中国第一部农耕专著《齐民要术》里，共收集了谷类、豆类植物10多类，200余种；蔬菜约20多类，100多个品种；鱼、肉、蛋100余种；充分体现了食物多样性。在膳食结构上，以谷物、豆类为主，兼食足量蔬菜、水果以及动物性食物作为补充，正是这种饮食观的成功实践，形成了中华民族“寓医于食”饮食养生保健的理念，也处处体现了中华民族对于饮食养生保健认识的科学性。从古到今，中国的医学家与养生家为我们留下了丰富的食疗经典著作，唐代孙思邈《备急千金要方》一书中已设有《食治》、《道林养性》、《退居饮食》、《养老食疗》等专篇，记载有果实、菜蔬、谷米、鸟兽四类食物，总计154种。并利用医药学观点对日常食物进行了详细解说，使“食疗”成为专门的学科；宋朝《太平圣惠方》一书首次列出了对28种疾病进行食疗的具体方法，如咳嗽病人食杏仁粥、水肿病人食黑豆粥，明确了饮食的治疗学意义；而元代《饮膳正要》一书则第一次系统地总结了食物的药效和“食物疗法”。这些简单有效的食养原理与饮食疗法，在漫长的生活实践中，被人们用十分精练、生动的语言概括和总结，形成了十分丰富而精深的养生谚语。如：若要不得失眠，煮粥加白莲；心血气不足，桂圆煨米粥；吃了十月茄，饿死郎中爷；大蒜不值钱，能防脑膜炎；红枣芹菜根，能降胆固醇；核桃山中宝，补肾又健脑；韭根韭叶，散瘀活血；羊肉补气血，肺虚最相宜；一天吃三枣，终生不显老；等等。这些谚语经过千万次实践的检验而被肯定、流传下来，它们是群众食物养生经验的结晶。

食物养生是人生的重要课题，饮食是生命能源的源泉。数千年来中华民族养生保健的成功实践充分证明“食疗”理论的高度智慧。西方公认的“现代医学之父”希波克拉底在公元前400年也曾说过：“我们应该以食物为药，饮食就是你首选的医疗方式。”这和中医“寓医于食”的观点不谋而合。这种用食物进行调养身体，将食物视为天然药物的思想，其深刻的哲理，使人们的感受在今天越来越深刻。

当人类进入21世纪以来，各种营养资源的开发和利用，使人们获得了越来越丰富的食物。但是，如果不了解各种食物的性质和特点，不讲究饮食的科学，不但达不到强身防病、延年益寿的目的，还会有损健康。因此，我们必须了解食物养生的知识，科学地计划与掌握自己的食物养生方法。

为了发掘祖国医学和饮食文化的丰富宝藏，造福社会，满足广大读者对科学饮食观和健康饮食方法的追求，指导病患者和一些特殊营养需求者的科学饮食，本书在吸取我国古代营养和食疗研究成果的基础上，综合运用现代生物学、营养学、卫生学、医疗学、烹饪学等现代科学原理，对人们生活中常见的畜肉类、禽肉类、水产类、鱼类、奶类、蔬菜类、果品类、饮料与调味品类、谷物豆类、坚果种仁类、虫杂类等280余种食物的性味特征、药典精论、营养成分、食用宜忌、健康妙用、选购指要、用法指要、养生药膳等知识作了扼要介绍，并系统地说明了各种食物的营养结构以及其中的营养成分对人体的积极作用与影响。

本书是中华饮食养生科普系列丛书之一，是全国迄今为止涉及面最广、内容最为丰富的一本食物养生全典。本书最大的特点是：师法自然，立足当代。本书是人们合理选择食物和摄取营养的参谋，是调配膳食、防病治病、延年益寿的顾问，是可供各阶层读者和家庭随时查阅使用的案头书，是可供城乡保健单位及医疗卫生工作人员的参考书。面对源远流长、博大精深的中华饮食文化与食物养生科学，由于作者水平有限，书中难免有错讹不当之处，诚祈专家、读者批评指正。此外，本书在编写过程中，有关方面提供了诸多方便，使我参阅了大量古代和现代有价值的资料，谨在此深表谢意。

朱复融

于广州墨龟斋



目录 MULU

上篇 中国传统食物养生学概论

第一章 中国传统食物养生学·····2

第1节 中国传统医学中的食物养生性能·····2

第2节 食物的性味及代表性食物·····3

第3节 食物属性及代表性食物·····6

第4节 食物的归经及代表性食物·····7

第二章 体质各证与饮食调养、宜忌·····10

第1节 体质各证自测与饮食调养原则·····10

第2节 各种虚证与宜补食物·····15

第3节 食物其他疗补功能·····19

第三章 食物配伍与饮食宜忌·····23

第1节 食物配伍分类与应用·····23

第2节 食物配伍相宜·····24

第3节 食物配伍相克·····31

第4节 食物应用禁忌·····35

第5节 中药与食物配伍禁忌·····37

第6节 病症忌口与发物忌口·····42

第7节 食物异常禁忌·····45

第四章 日常饮食习惯宜忌·····49

第1节 日常宜多食的食物·····49

第2节 日常饮食习惯禁忌·····53

第3节 食物与季节宜忌·····55

第五章 食物与营养素·····64

第1节 食物类型及所含的营养物质·····64

第2节 日常饮食中应注意摄入的七大营养素·····67

第六章 合理膳食与营养平衡·····82

第1节 人体对营养的最基本要求·····82

第2节 全面膳食与审因用膳相结合营养观·····82

第3节 膳食营养供给与机体生理需要平衡·····83

第4节 日常膳食配比及参考数据·····85

下篇 食品类别与养生功效

❤ 畜肉类

猪心	88
猪肾	90
猪肝	92
火腿	94
猪髓	96
猪皮	98
猪脑	100
猪胰	102
猪肺	104
猪肠	106
猪肚	108
猪血	110
猪蹄	112
猪肉	114
羊髓	116
羊骨	118
羊肚	120
羊肝	122
羊肉	124
兔肉	126
狗肉	128
牛蹄筋	130
牛肚	132
牛肝	134
牛肉	136
鹿肉	138
骆驼肉	140
猫肉	142
驴肉	144
马肉	146
阿胶	148

❤ 禽肉类

鹌鹑	150
鹌鹑	152
野鸡肉	154
鸽肉	156
麻雀	158
鹅肉	160
鸭血	162
鸭蛋	164
鸭肉	166
乌骨鸡	168
鸡蛋	170
鸡肉	172

❤ 水产类

淡菜	174
干贝	176
虾	178
蟹	180
海马	182
海龙	184
龟肉	186
鳖	188
海参	190
海蜇	192
蛙肉	194
鳗鲡	196
牡蛎	198
泥鳅	200
蜆肉	202
蚌肉	204
田螺	206
蚶子	208
蛤蜊	210

❤ 鱼类

鱼鳔	212
黄颡鱼	214
鳊鱼	216





鳊鱼	218
鳙鱼	220
鲢鱼	222
鳊鱼	224
鲈鱼	226
鳊鱼	228
鳊鱼	230
鳊鱼	232
鳊鱼	234
鳊鱼	236
鳊鱼	238
鳊鱼	240
鳊鱼	242
鳊鱼	244
鳊鱼	246
鳊鱼	248
鳊鱼	250
鳊鱼	252
鳊鱼	254
鳊鱼	256
鳊鱼	258
鳊鱼	260
鳊鱼	262
鳊鱼	264
鳊鱼	266
鳊鱼	268
鳊鱼	270
鳊鱼	272

奶类

酸牛奶	274
羊乳	276
羊乳	278
马乳	280

蔬菜类

平菇	282
草菇	284
金针菇	286
猴菇	288
磨菇	290
香菇	292
地耳	294
木耳	296
石耳	298
银耳	300



黄豆芽	302
带菜	304
紫菜	306
海带	308
海藻	310
羊菜	312
番薯	314
蒜薹	316
黄瓜	318
菜瓜	320
丝瓜	322
冬瓜	324
节瓜	326
西葫芦	328
瓠瓜	330
藕	332
慈姑	334
南瓜	336
芋头	338
芋头	340
马铃薯	342
豆豉	344
豆腐	346
枸杞叶	348
花椰菜	350
芦笋	352
竹笋	354
莴笋	356
金针菜	358
蒲菜	360
戴菜	362
菜棒	364
香椿	366
西兰花	368
菠菜	370
油菜	372
白菜	374
芜菁	376

茼蒿	378
菊花脑	380
马兰头	382
苤蓝	384
木耳菜	386
空心菜	388
辣椒	390
蓝豆	392
甘蓝	394
洋葱	396
茼蒿菜	398
雪里蕻	400
萝卜	402
茼蒿	404
茼蒿菜	406
茼蒿菜	408
萝卜	410
萝卜	412
萝卜	414
萝卜	416
萝卜	418
萝卜	420
萝卜	422
萝卜	424
萝卜	426
萝卜	428
萝卜	430
萝卜	432
萝卜	434

果品类

甜瓜	436
西瓜	438
木瓜	440
甘蔗	442
草莓	444
橄榄	446
芒果	448
猕猴桃	450
无花果	452
葡萄	454
杨桃	456
橙子	458
桂圆	460
菠萝	462
樱桃	464
椰子	466

石榴	468
杨梅	470
香蕉	472
金橘	474
柠檬	476
荔枝	478
柑橘	480
柚子	482
苹果	484
枇杷	486
大枣	488
山楂	490
柿子	492
李子	494
花红	496
杏子	498
桃子	500
梨	502
哈密瓜	504
榴莲	506
乌梅	508
桑葚	510

饮料与调味品类

山奈	512
茴香	514
丁香	516
小茴香	518
紫苏	520
白豆蔻	522
草澄茄	524
肉桂	526
花椒	528
草豆蔻	530
砂仁	532
草拨	534
大蒜	536





中华养生食疗

Chinese Health-Promoting Food Dictionary

胡椒	538
生姜	540
红糖	542
白糖	544
蜂蜜	546
盐	548
植物油	550
咖啡	552
茶	554
酱油	556
醋	558
酒	560

谷物与豆类

绿豆	562
黑豆	564
小豆	566
蚕豆	568
扁豆	570
豌豆	572
豇豆	574
黄豆	576
芝麻	578
薏苡仁	580
青稞	582
米皮糠	584
谷芽	586
燕麦	588
荞麦	590
大麦	592
小麦	594
高粱	596
西谷米	598

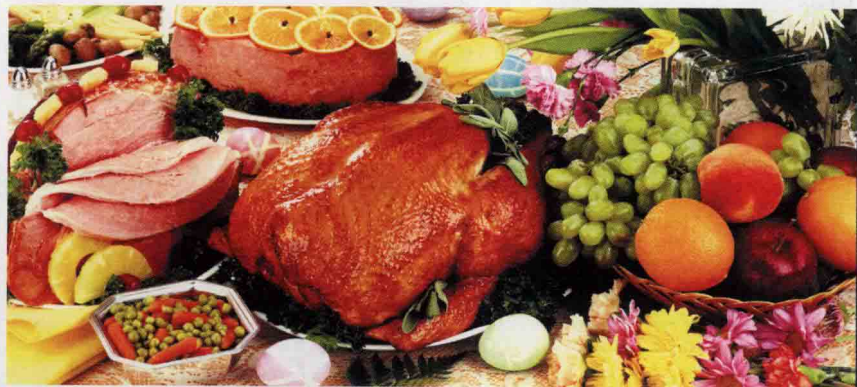
玉米	600
粟米	602
糯米	604
大米	606

坚果种仁类

山药	608
白果	610
核桃	612
板栗	614
花生	616
松子	618
荸荠	620
百合子	622
莲子	624
菱角	626
芡实	628
南瓜子	630
榧子	632
槟榔	634
罗汉果	636
葵花子	638

虫杂类

蚕蛹	640
蛇肉	642
蜗牛	644





中华养生食典

Chinese Health-Promoting Food Dictionary

上篇 中国传统食物养生学概论

第一章 中国传统食物养生学

DIYIZHANG

第1节 中国传统医学中的食物养生性能

人的生命是靠能量来维持的，人体的能量主要来自于食物。食物对于人体具有三种功能：一是满足我们的嗅觉和味觉器官对于香气和美味的欲望，同时消除饥饿感觉；二是为我们身体的生长发育和运动提供各种营养素；三是预防疾病。吃得健康与否，不但关系到我们的身体健康，而且决定着我们的生活质量和生命的延续。

食物中含有40多种人体必需的营养素，每种营养素都有独特的生理功能。人体从食物中摄入这些营养素，不仅保证自身生长发育和日常活动的基本需要，而且这些营养素对于维护免疫功能、抗氧化功能以及神经内分泌乃至脑功能等生命过程来说，都是必不可少的物质基础。

中国传统饮食营养学的内容可归纳为四个方面：饮食养生、饮食治疗、饮食节制和饮食宜忌。或称为食养、食治、食节、食忌。

传统饮食养生与治疗可概括为补虚与泄实两大方面：益气、养血、滋阴、助阳、填精、生津诸方面可视为补虚；解表、清热、利水、泄下、祛寒、祛风、燥温等方面可视为泄实。

祖国医学认为，食物与药物同一起来源，二者皆属于天然产品。食物与药物的性能相通，具有同一的形、色、气、味、质等特性。

食物具有寒、热、温、凉四气和酸、苦、甘、辛、咸五味，而且各有其所主的脏腑和归经。如果食物搭配不合理，或者偏食，则有损于人体健康。《素问·生气通天论》指出：“谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道以法，长有天命。”说明了五味合理搭配的重要性。

按照古人养生的观点，五味养五气，气和而生津液，相成乃相生，谨和五味，则人长寿，五味有偏胜，则疾病生。

五味对人体而言，酸养骨，苦养气，甘养肉，辛养筋，咸养脉。故



病在筋，不食酸；病在气，不食辛；病在骨，不食咸；病在血，不食苦；病在肉，不食甘。《黄帝养生经》说：“酸入肝，辛入肺，苦入心，甘入脾，咸入肾。”

故人食过咸，使肾（水）气盛，心（火）气衰，令人发狂，喜衅、吐血、心神不定。

人食过辛，使肺（金）气盛，肝（木）气衰，令人怯懦悲愁，目盲发白。

人食过甘，使脾（土）气盛，肾

（水）气衰，令人痴淫泻精，腰背痛，利脓血。

人食过苦，使人心（火）气盛，肺（金）气衰，果敢轻死，咳逆，胸满。

人食过酸，使肝（木）气盛，脾（金）气衰，令人消化不良，暗聋症固。

这都是根据五脏、五味的五行属性，应用五行生克的原理，来加以辩证的。

第2节 食物的性味及代表性食物

中国传统医学把酸、苦、甘、辛、咸五种不同的味道称为“食物五味”。《素问·宣明五气篇》及《素问·阴阳应象大论》五味所入、五味所生等皆说明自然界产物“味”对机体脏腑的特定联系和选择作用。

1 辛味

辛味指辣味及其他一些刺激性味道。辣椒、葱、姜、韭菜、蒜、香菜、胡椒、洋葱等，均有辛味。辛味之甚者多热。当然也有例外的，如薄荷就既辛且凉。辛味具有发散风邪、升阳健胃作用，因此感受风寒或风热，胃中清冷作痛、口味不佳等，多吃点辛味食物是有好处的。胡椒、红糖姜汤，都有散寒作用。湖南、四川等地的人，嗜辣椒者甚多，常辣得满头大汗，然寒湿雾露之邪气，也就随之驱出体外了。也正是由于辛味走窜，且多兼热，因而也有它的副作用。如上火（舌舌糜烂等）、鼻子出血等。生疮

害痔的、常闹眼病的、好酒贪杯的以及患热性病的人，都不宜多吃辛辣之物。西医所说的胃溃疡、高血压、糖尿病等，更应避忌。辛味的功效是宣散和行气血。辛味的食物，如用葱、姜、大蒜、萝卜等配合其他药物或食物，制成饮料；有时用其鲜汁，像



常用的姜糖饮、青橄榄饮、鲜姜汁、鲜萝卜汁等治疗风寒感冒、感冒咽痛、胃寒呕吐、胃痛等症，皆取其辛味宣散之效。各种酒剂，更具有辛散、行气、通血脉作用，如用枸杞子酒治疗肝肾亏虚、山楂酒治血淤痛经、虎骨酒治疗筋骨寒痛等。以酒作为“药引”，也是借酒之辛散、活血作用。

食味为辛性的食物有：

蔬菜类：辣椒、花椒、白萝卜、大头菜、芹菜、韭菜、芥菜、香菜、油菜、生姜、葱、洋葱、大蒜、茴香等。

瓜果品类：香橼、佛手、陈皮等。

调味品类：酒等。

【2.甘味】

甘味，也就是甜味，绝大多数主食如米、麦、玉米等都属于甘味。味淡的食物也附属于甘。甘能补和，我们日常的食品中以甘味或兼有甘味者居多，其益处不必赘述。当然也有不利的一面，过食甘甜之物容易引起中满（胃腹饱满闷胀）、泛酸、龋齿等。甘味的功效是补益、和中、缓急。多以此来滋补强身、治疗人身五脏气、血、阴、阳任何一方之虚症，同时也可用来缓和拘急疼痛等症状。例如，糯米红枣粥治疗脾胃气虚或胃阳不足；糯米酒合鸡蛋，煮熟后食用，对产妇有补益作用，此皆取糯米、红枣之甘味，再合其温性，而求其补气、温阳、散寒的功效。

食味为甘性的食物有：

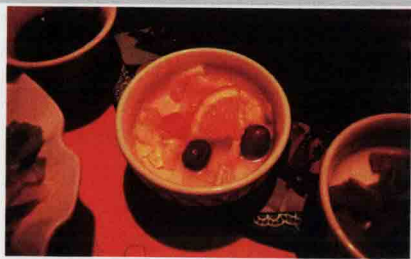
蔬菜类：黑木耳、白木耳、丝瓜、瓠瓜、冬瓜、黄瓜、南瓜、蘑菇、白菜、黄花菜、洋白菜、芹菜、蕹菜、蕨菜、菠菜、芥菜、茄子、西红柿、茭白、白萝卜、胡萝卜、洋葱、竹笋、芋头等。

瓜果品类：百合、山楂、核桃、花生、西瓜、甜瓜、罗汉果、薏仁、苹果、梨、桃、柑、杏、李、甘蔗、柿、橄榄、荸荠、香蕉、椰子、樱桃、龙眼等。

水产品类：黄鱼、鲳鱼、青鱼、鲢鱼、鳊鱼、鲤鱼、鲫鱼、鳝鱼、藕、菱角、泥鳅、蚶、田螺、鳙鱼等。

禽畜蛇类：猪肠、猪肉、猪肝、猪肚、猪髓、猪皮、猪蹄、牛奶、羊奶、猪肺、火腿、蛇、蛙、蛤士蟆等。

调味品类：蜂乳、蜂蜜、白糖、冰糖等。



3.酸味

日常饮食中用得最广的酸物是醋。酸味能收涩，长久腹泻的人，用红糖煎炒酸石榴皮，颇有良效。但是用醋调味，却不是收涩之功，而是用酸来生津开胃。望梅止渴，正是利用了酸味生津的

作用。生津可以止渴润咽，津液充盈也可滋养胃阴。因此，人们爱吃点酸味的食物来爽口开胃，当然，有利必有弊端，多食酸容易损齿。吃过酸味食物要漱口，才可保无虞。酸味及涩味的功效是收敛、固涩。遇到气虚、阳虚不摄而致的多汗症，以及泄泻不止、尿频、遗精、滑精等，皆应注意配合酸味之食物，作为辅助治疗。

食味为酸性的食物有：

瓜果品类：橙、桃、李、梅、橄榄、柠檬、枇杷、山楂、椰子、石榴、荔枝、芒果、葡萄、佛手、柑、杏、橘、柚等。

调味品类：醋。



4. 酸味

咸味之物不必多说了，古人知道血是咸的，因而把咸与血脉联系在一起。长时间不吃盐，人就浑身没劲。吃多了咸盐(或其他咸物)，又容易导致血脉凝滞，这与现代医学认为高血压病人不宜多吃盐是相通的。食物中除盐之外，大多数海产植物属于咸味。例如海带，就是一个典型。有些山区的居民常患甲状腺肿大(大脖子病)，古人用海带等治疗，常获良效。咸味的功效是软坚散结，亦能润下。多用来治疗热结、痰核、瘰癧、二便不利等症。具有咸味的

食物，多为海产及一些肉类。例如，猪肾味咸性平，能治肾虚引起的腰酸、遗精、小便不利、水肿等；鸽肉性味甘咸，有补肝肾、益精血之功用；海参甘咸性温，用于补肾、养血润燥。用海参配羊肉可治阳痿、肾虚尿频；配木耳可治疗阴虚肠燥与便秘；紫菜咸寒，能软坚散结、消痰利水，治疗瘰癧(如颈淋巴结结核)、瘰癧(如甲状腺肿大)等。

食味为咸性的食物有：

粮豆类：大麦、小米等。

蔬菜类：苋菜。

水产品类：海参、海蜇、龟肉、蛭肉、蟹肉、螺、海带、紫菜等。

禽畜类：鸭肉、火腿、狗肉、熊掌、猪肉、猪心、猪肾、猪蹄、猪髓、猪血、鸽蛋等。

调味品类：盐、酱等。

【5. 苦味】

苦味，喜食的人不太多，然而某些地区、某些人群，对苦味食品却异常爱好。例如苦瓜，虽然极苦，但它却是瓜类中的清热佳品，可以清心明目、止渴除烦、消暑除湿。夏季以苦瓜佐餐，对汗出过多、口味不佳的人来说，是很好的食物。还有莲子心，其味甚苦，可以催吐。但古诗却说：“食子心无弃，苦心生意存。”莲心苦寒清心火、止烦渴，用来泡茶喝则苦后回甘。现代科研表明，莲心中含生物碱，可以降血压。苦味的食物多偏寒，因此体质属阳

虚，平素怕冷、少气乏力者，最好别去尝试。苦味的功效是泄热，燥湿。例如，苦瓜味苦性寒，用苦瓜炒菜，佐餐食用，即取其苦能清泄之用，达到清热、明目、解毒目的，常吃对于热病烦渴、中暑、目赤、疮疡肿毒等症极为有利。又如，茶叶的味为苦甘，其性凉，也有清泄的功效，是一种极为常用的饮

料，服后能清利头目、除烦止渴、消食化痰、利尿解毒。

食味为苦性的食物有：

蔬菜类：苦菜、苦瓜、薤白、慈姑、百合、槐花、大头菜、香椿等。

瓜果品类：佛手、白果等。

调味品类：淡豆豉等。

第3节 食物属性及代表性食物

1. 温热性食物

温热性食物吃后身体会生热，使机能兴奋、增加活力，适合寒性体质者吃，可改善其衰退沉滞，贫血萎缩的机能。相反的，若让热性体质者吃，则会因过度兴奋亢进反而造成发肿、充血、便秘等病症。一般间所说的“燥”或“热”的食物即是指温热性食物。

食性为温性的食物有：

粮豆类：糯米、高粱、刀豆等。

蔬菜类：韭菜、生姜、葱、薤白、芥菜、香菜、大蒜等。

瓜果品类：南瓜、木瓜、香橼、

佛手、龙眼、杏、桃、樱桃、石榴、乌梅、荔枝、栗、枣、核桃等。

水产类：虾、蚶、鳝鱼、鲢鱼、鳙鱼、淡菜、海参等。

禽畜类：鹿、鸡、羊、狗、猫、雀等肉类，猪肝、猪肚，火腿，羊乳，驴肉，熊掌等。

食性为热性的食物有：

蔬菜类：芥子、辣椒、花椒、胡椒等。

水产类：鳙鱼等。

2. 平性食物

平性食物虽然此处列得不多，但一般日常常用食物仍以平性食物居多。

食性为平性的食物有：

粮豆类：粳米、陈米、玉米、黑豆、赤豆、黄豆、蚕豆、甘薯、扁豆、豌豆、豇豆等。

蔬菜类：香蕈、洋葱、土豆、黄花菜、芥菜、香椿、大头菜、白

