官星太娇贵，若一受伤便会破格，要是光指望官星吃饭，恐怕很多命主都得饿死。难道在官格被破坏后，就只有死路一条了吗？并不是。子平说“不用官星尽可伤”，意即不用官星了还可以用食伤。因此“弃官就食格”就是不用官格而改用食伤格。例如如今全民直播的网红、影视明星、歌星、舞星、画家、棋手、医生、技术专家、体坛健将、五术人才等多出此格。

弃官就食格满足下述两种情况之一便能成立：

一、命局独官当令，不成官印格，有食伤克官，即成此格；

二、命局比劫当令，有独官制劫，但被食伤克坏，且无枭印夺食，即成此格。

如一所讲的弃官就食格是官星当令，只因官格破了而另取食伤成格。伤官见官，则是伤官当令见了官星与之战克，就属破格。

例如某男命：

乾造：庚 庚 戊 戊

申 辰 辰 午

这个弃官就食格，既然弃官（辰中乙木）不用，为何还能当官？其有两个原因，一是命局带印的弃官就食格，仍然不失贵气，因为有印，印星也有权印之象，如此命局中的午印就是；二是命局没有印星的，只要去尽官星，也能致贵，如此命用乙庚合的的办法就能去尽月令官星，大运走酉的时候，辰酉合便能去尽官星，走戌运的时候也能冲尽官星，去官则得官。

如果弃官就食格的食伤不透干，至少要损格或降格，严重的会破格。

如某女命：

坤造：戊 己 壬 癸

申 未 寅 卯

局中卯未合，意在去官，但官杀齐透，不能成格。以印化杀，大运又逆行火木之地，印星死绝，这种食伤就难以吐秀，甚至连命主胸中的块垒都难以吐泄了。因此命主是个严重的精神病患者。

而另一女命：

坤造：癸 己 壬 乙

卯 未 子 巳

卯未合能去掉官星，而且乙木秀出，故命主为出色舞女，一直收入颇丰，与某富商同居并生子。