

從中醫觀點看食物蔬果特性

(如何應用在學童營養午餐食譜)

中醫師 彭珮綸

內容大綱

- 食物的性質與味道
- 四季養生
- 兒童的飲食特點
- 各別食物的介紹



食物的性質

- 寒涼類
- 平性類
- 溫熱類



平淡性

性質平和不偏，除非個人有特殊過敏體質，大都可食用。

雖曰性質平和，但仍稍微性涼，可能是吃入體內，腸胃須耗損一些胃氣來消化所致，故宜溫食

1. 水果：蕃石榴、蘋果、葡萄、木瓜、草莓、楊桃、百香果、李子、棗子、桑椹
2. 蔬菜：蓮子、四季豆、豌豆、芋頭、紅豆、黑豆、黃豆、木耳、銀耳、山藥、馬鈴薯、青江菜、花椰、金針、甜椒、苜宿芽 玉米 番薯
3. 肉類：雞肉、魚肉、豬肉、排骨、豬小腸、雞蛋、豆漿、牛奶、白米飯 麵食



寒涼性

- 功能：滋陰，清熱，瀉火，解毒，涼血，會使身體的熱能及體能降低
適合：燥熱性體質
注意：體質虛寒怕冷，上呼吸道疾病、腸胃機能障礙不宜
- 寒性種類：
任何冰品、西瓜、水梨、柚子、葡萄柚、椰子汁、
橘子、柿子、奇異果、火龍果、香蕉、海帶、
紫菜、竹筍、筴白筍、荸薺、蘆筍、西洋菜、
蛤利、過貓菜、大白菜、蘆薈 甘蔗 香瓜
- 涼性種類：
山竹、蕃茄、香瓜、蓮藕、綠豆、白蘿蔔、苦瓜、黃瓜、絲瓜、
冬瓜、空心菜、莧菜、綠豆芽、芹菜、萵苣、芥菜、茄子 薏仁
枇杷 波菜

溫熱性

功能：溫經，助陽，活血，通絡，散寒，使身體產熱作用增強，
提昇體能作用

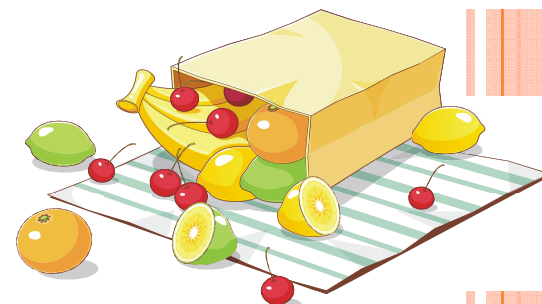
適合：體質虛寒者食用

注意：口乾舌燥、便秘，上火症狀，燥熱體質，急性發炎體質忌食。

1. 辛辣類：辣椒、大蒜、薑、芫荽、沙茶醬、洋蔥。
2. 燥熱物：任何燻、炸、燒烤物、茴香、韭菜、肉桂、羊肉
3. 溫熱性水果：龍眼、荔枝、櫻桃、榴槤
4. 刺激性食物：醃漬品、咖啡、咖哩、酒
5. 發物：易引起皮膚濕疹、痘瘡及發炎性病變加重的食物
芒果、筍、豬肉、香菇、蘑菇、鵝肉、鴨肉、不新鮮海產



食物的味道



- **酸澀**：作用收斂，養肝膽臟腑，烏梅，山楂，橄欖
- **苦**：作用沉降，療心火旺，健胃，苦瓜，綠茶
- **甘淡**：作用滋補，治貧血，體虛，紅棗，山藥，蘋果
蜂王漿 栗子，南瓜子，芡實，燕窩
- **辛**：作用發散，治表證咳嗽，蔥薑辣椒，胡椒
- **鹹**：作用軟堅，補腎，養血，魚，蝦，蟹，昆布
海藻，甲魚，海蜇，海參
- **芳香**：作用開胃，行氣，化濕，通竅，柑，橘，茴香



四季養生(一)



○ 春天：養生宜 <生>

萬物生長，陽氣初生，氣候溫和，是生長發育的好時機，小朋友最容易長高，青春期的轉骨，人體陽氣漸漸發旺，代謝機能隨之復甦，是疾病恢復的轉機，減輕體重的好機會

春天屬肝木，調養肝氣，調暢情緒，揮別憂鬱的冬天，是活力的開始；促進脾胃運化功能，預防脅下脹滿，打嗝，噯氣，便秘，口苦，消化不良；養肝血，能防止兩眼乾澀，眼目昏花，小腿抽筋，肢體麻木

當食用，辛溫，發散，升浮，屬陽的食品，如 麥，棗，豆豉，花生，蔥，薑，香菜，韭，李，蒜，不宜食過多酸收之味，因酸具有收斂之特性，不利陽氣肝氣的生發疏泄，生冷黏滑之冰品，糯米，會影響脾胃的運化功能應少食



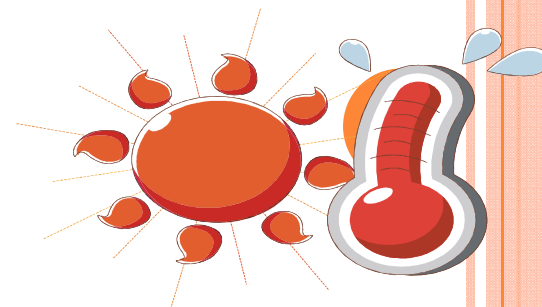
四季養生(二)

○ 夏天：養生宜 <清暑熱，養氣陰，去濕顧脾胃>

氣候炎熱，溼氣最盛的季節，容易出汗，汗出過多，最容易損傷人體津液，氣隨津液而泄，造成氣陰不足，故易中暑，且各種細菌繁殖容易產生腸胃炎。

養陰清熱食品：白木耳，梨，椰子汁，豆腐，綠豆，鴨肉，小麥，冬瓜，蕃茄，西瓜，苦瓜，綠茶。

去濕顧脾的中藥食材：黨參，白朮，茯苓，山藥，大棗，薏仁，蓮子，芡實，豬肚，黃花菜，香菇。



四季養生(三)



○ 秋天：養生宜<收>

氣候乾燥，溫差甚大，損傷五臟之”肺的津液”。肺具有調節身體水液代謝的作用，肺主體表之皮毛，包含皮膚、汗腺、毫毛等；肺與鼻相通，肺開竅於鼻，口、鼻、咽、氣管、肺臟乃至體表皆由肺所主管。

秋燥乾澀，傷肺，易出現口鼻乾燥，咽乾口渴，皮膚皸裂，毛髮乾澀無光彩，大便秘結，小便短少，喉痛乾咳等；宜”潤燥養肺陰之法”來保持肺之正常生理功能，防止感冒，流行性外感，過敏性鼻炎，氣喘，肌膚乾燥症，聲音沙啞等病。

宜養陰潤燥：白木耳，百合，茯苓，蜂蜜，沙參，天冬，麥冬，川貝母，燕窩，梨，銀杏，玉竹，冬蟲夏草，鴨肉，西洋參，生地，玄參等。

少食辛辣、油炸食品，以免由內產生燥邪傷肺之陰津。

四季養生(四)

○ 冬天：養生宜<藏>宜溫補

氣溫低，天寒地凍，陽氣閉守於內，寒邪易傷腎陽，容易有四肢冰冷，皮膚乾癢，血壓高，心臟病，中風等病症，應溫補陽氣，且此時因天冷，營養物質不易很快從汗腺和尿液散失，最好配合休生養息，減少消耗體力，讓溫補蘊蓄，發揮較大的功效

宜羊肉，狗肉，鹿肉，蝦，韭菜，紫河車，人參，十全大補湯，當歸生薑羊肉湯，燒酒雞，麻油雞，達到養生防病的效果



兒童的生理特點

- 發育迅速，但五臟六腑形和氣皆不足
- 脾常不足，脾為後天之本
- 腎常虛，腎為先天之本
- 肺氣虛，肺主一身之氣



兒童的病理特點

- 發病容易，傳變迅速
- 脾胃疾病
- 肺臟疾病
- 急性傳染病



兒童的飲食特性

- 重在調養肺, 脾, 腎, 供應充足營養 蛋白質, 維生素, 鈣質, 蓮子, 芡實, 豆腐, 山藥, 山楂, 麥芽, 烏梅, 蛋, 乳品, 核桃, 白果, 紅麴, 四神湯, 大骨湯



兒童的飲食特性

- 益智健腦：龍眼，芝麻，荔枝，山藥，桑椹，
枸杞子，藕粉，豬髓，牛髓，羊髓，
薏仁，核桃，豬心，葡萄，蜂蜜，木耳，
烏賊，櫻桃，大棗，火腿，烏骨雞
鯉魚，海參，鯖魚，何首烏，蓮子，紫
菜，



兒童的飲食特性

- 明目增視：首烏 枸杞子 豬肝 牛肝 羊肝
黑芝麻 羊酪 牛酪 乳類 菊花 雞蛋
胡蘿蔔 桑椹 菠菜 番茄 南瓜 苜蓿
蝦 蛤蜊 蟹 魚類 綠葉蔬菜 紅番

薯



青少年男女有別

- **男孩：**多肝陽上亢，少食辛辣，如蔥，薑，蒜，辣椒，花椒，韭菜，菸，酒，可食芹菜，黃瓜，絲瓜，薏仁，綠豆，柑橘，西瓜，檸檬，甘蔗，菊花
- **女孩：**多陰血不足，不宜過食生冷瓜果，寒涼食品，可多服芝麻，葡萄，櫻桃，核桃，花生，桂圓，大棗，茴香，紅糖，栗子，蘋果，山藥，黃豆，桑椹，小米，小麥



五行歸屬表

方位	氣候	發展	五色	五味	時令	五行	臟	腑	五官	形體	情志
東	風	生	青	酸	春	木	肝	膽	目	筋	怒
南	暑	長	赤	苦	夏	火	心	小腸	舌	脈	喜
中	濕	化	黃	甘	長夏	土	脾	胃	口	肉	思
西	燥	收	白	辛	秋	金	肺	大腸	鼻	皮	悲
北	寒	藏	黑	鹹	冬	水	腎	膀胱	耳	骨	恐



主食類

大米:甘平，入脾胃經，補中益氣，養胃生津。

糯米:甘溫，入脾胃肺，能補肺陰，偏滯膩 小兒慎食。

大麥:甘鹹涼，入脾胃經，健脾益氣，促進消化。

玉米:甘平，入大腸胃經，補中健胃實脾，利水去濕
降脂降壓。

紅薯:甘平，補脾益氣充肌。

苡米:甘淡涼，入脾肺腎 健脾泄熱利濕。

麵食:甘平，補脾益氣，長肌，亦能養心氣。

麵食宜發酵後食用宜消化，否則礙氣。

麵條質柔養胃亦佳。



葉菜類

青菜、小白菜:養胃生津，洩熱除積滯。

大白菜:生津止渴，通利腸胃，養肺陰，清熱除煩利水。

菠菜:甘涼，清肝解毒，涼血，潤燥通腸，適於便秘，便血。

韭菜:辛溫，行氣通經，活血通陽，溫腎除痺，

適用腰膝冷痛，反胃嘔吐，高血脂。

莧菜:甘涼，清熱解毒，涼血止痢，明目。

空心菜:利水滲濕，滑腸潤胃，洩熱止淋。

芹菜:理氣燥濕，平肝涼血。

生菜:清熱降火，生津，疏利腸胃。

香菜:理氣化濕，醒脾，解鬱。

芥菜:辛溫，宣肺利氣，化痰和胃 用於聲音沙啞，咳嗽痰多

瓜茄類

黃瓜：甘寒，清熱解暑，養陰，潤燥生津，健美輕身。

冬瓜：甘淡涼，清肺洩熱生津，適用暑熱煩渴，水腫小便不利。

南瓜：甘溫，補脾益氣，充肌。

絲瓜：甘涼，化痰通絡，消腫去濕，適熱病煩渴，便血尿血。

苦瓜：苦寒，瀉火解毒，涼血清暑，適於目赤痛，中暑。

瓠瓜：去濕化痰，寬中理氣。

茄子：甘涼，解毒活血，消癰散結，用於高血脂，痔瘡出血。

番茄：甘酸微寒，養胃生津，和中消食，適高血壓，眼底出血。

辣椒：辛熱，通陽散表，發汗去寒，除濕開胃。



莖菜類

- 土豆:甘平, 補脾益氣, 用於體虛便秘。
- 荸薺:甘寒, 清熱生津, 化痰消積。
用於熱病消渴, 便秘, 黃疸, 目赤, 咽喉腫痛
- 甘薯:甘平, 補脾胃益氣, 潤肺生津, 消癰解毒。
- 芋頭:辛甘平, 滋陰養脾, 解毒散結, 用於便秘。
- 藕:甘寒, 生津養胃除煩, 去瘀洩濁, 涼血, 固精止瀉,
適於脾虛食慾不佳。
- 胡蘿蔔:甘平, 養肝陰, 補脾氣, 健胃消食,
適於夜盲症, 消化不良, 便秘。
- 白蘿蔔:辛甘涼, 生津潤肺化痰, 涼血, 下氣消食。
- 洋蔥:辛溫, 化痰散結, 殺蟲, 適於胸悶, 胃脹, 高血壓, 高血脂。
- 綠豆芽:甘寒, 清熱解毒, 適於 心胸煩悶, 缺乏vit C。

豆類

黃豆: 甘平, 補脾益腎, 潤燥, 去濕消腫, 補鈣養血。

綠豆: 甘涼, 清熱解毒, 解暑生津, 利水消腫。

豌豆: 甘平, 益氣和中, 利濕解毒。多食易脹氣。

扁豆: 甘平, 健脾去濕, 解暑, 和中止瀉。

蠶豆: 甘平, 健脾補腎澀精, 利濕。

黑豆: 甘平, 和中解毒, 養胃潤燥, 活血利水, 補虛增力。

赤豆: 甘酸平 健脾去濕, 解毒, 消腫。



菌類

蘑菇：甘涼，化痰散寒，補益腸胃。適於胃弱食少，手足麻，腰腿痛，糖尿病及癌症的輔助食療。

香菇：甘平，溫腎養胃，益元氣。用於體虛食少頻尿，高血脂癌症。

金針菇：滋養胃液，補中潤腸。。

黑木耳：甘平，滋腎養陰，涼血潤燥。適於便秘，便血。

銀耳：甘淡平，滋陰潤肺，益氣生津。用於高血脂，動脈硬化，高血壓頭暈，虛勞咳嗽。



其它類

- 豆腐：甘涼，養胃和中，去濕，益精氣，生津潤燥
清熱解毒，可調整口臭，便秘，水土不服。
- 豆漿：甘平，補虛潤燥，預防腸躁便秘
- 豆皮：甘淡平，胃口不佳，病後宜多食



水果類

- 蘋果:甘涼，補脾生津潤肺，除煩消暑，消食開胃醒酒。。
- 香蕉:甘寒，潤燥通便，清熱解毒。適於高血壓,動脈硬化,痔瘡出血,牙痛。
- 西瓜 香瓜:甘寒，清熱解暑,生津,利尿降壓，不宜脾胃虛寒，大便泄瀉。
- 水梨:甘微酸涼，清熱養陰，生津止渴化痰。用於熱病煩躁便秘。
- 葡萄:甘酸,平補氣血,強肌骨,生津止渴,利小便，宣中消食，滋陰柔肝補腎
- 櫻桃:甘溫，活血消瘀，養顏潤色。宜病後體虛,四肢麻木,風濕痛。



水果類

- 橘子、柑、橙:甘酸涼，生津，醒脾，和胃，解酒，潤肺化痰。
- 柚子:甘酸寒，順氣寬中，生津化痰。適於糖尿病,冠心病。
- 檸檬：甘涼,生津止渴,消暑除煩，適於高血壓，肝膽系統疾病
- 菠蘿:補脾生津，調中和胃。
- 橄欖:甘澀酸平，清熱生津，解毒，通痺。
適於咽喉腫痛,咳嗽帶血,煩渴。
- 甘蔗:甘寒，清熱解毒，生津止渴，和胃降逆，通淋，通痺。

水果類

- 木瓜:甘平，生津和胃，去濕洩濁，通筋除痺。
- 草莓:生津止渴，開胃悅脾，活血消瘀。
- 楊桃:生津止渴，生清化濁，解酒，宣中。
- 石榴:甘酸溫，生津止渴，殺蟲止痢。聲音沙啞，咳嗽。
- 椰子:甘寒，清熱解暑養陰，生津利尿，止淋驅蟲。
- 枇杷:甘酸涼，清熱潤肺，化痰止咳，和胃降逆。



水果類

- 李子:甘酸平, 生津止渴, 活血通絡。
- 桃子:甘酸溫, 生津養胃, 活血通絡散結。適於便秘, 高血壓, 瘀血腫塊。
- 柿子:甘澀寒, 滋陰潤肺, 化痰止咳。脾胃虛寒 瀉泄, 痰濕不宜
- 芒果:生津開胃, 悅脾消食。
- 龍眼:甘溫, 養營血, 補心脾, 安神益智。用於心悸, 失眠, 盜汗
- 荔枝:甘酸溫, 生津和胃, 養心安神, 悅膚色。易上火慎食。



魚類

草魚:甘溫，和中補虛，去風除痺。適於胃寒冷痛，體虛氣弱。

鯽魚:甘平，益氣溫中，扶虛養元，健脾利水。適於脾虛食少。

烏魚:養血填精，健脾益氣。。

帶魚:甘溫，養肝補虛勞，益氣養血。適於氣血不足，皮膚乾燥。

鱖魚:補虛養脾益胃，利水通乳。。

鱔魚:甘溫，補虛健脾，強筋骨，通經除痺。適於風濕筋骨痛。

鰻魚:補虛扶羸，殺蟲，養筋骨。

鯉魚:甘平，健脾利水，補虛養元，下氣通乳。

桂魚:甘平，補虛勞，養血，去瘀殺蟲。適於氣虛咳嗽。



貝類

田螺：甘鹹寒，清熱利濕，消腫散結，通便解毒。脾胃虛寒慎食。

鮑魚：甘鹹平，清熱滋陰，和營潤燥，補虛，益精明目。

干貝：甘鹹平，養肝腎，強筋骨，清濕熱。適於體虛頭暈，咽乾。

牡蠣：甘鹹平，滋陰補血，清熱除煩。適於煩熱失眠。

蝸牛：養血柔筋，消腫散結。



甲類

蝦：甘溫，補肝腎，壯陽益氣，通乳託毒。陰虛火旺忌食。

蟹：鹹寒，補肝腎補髓，強筋壯骨，清熱消腫，去毒火。
忌與柿子同食。

鱉：滋陰降火，養血，軟堅散結。

龜：甘鹹平，滋陰養血，填精潛陽，益腎健骨，降火止血。
胃寒溼者忌食。



軟體類

魷魚:補肝胃，收帶脈，強筋骨。

墨魚:補肝腎，澀精固衝。

海蜇:鹹平,補肺潤燥通便,滋陰清熱化痰,平肝解毒,消積軟堅。
脾胃虛寒忌食。

海參:甘鹹溫，補肝腎，填精養血潤燥，止血消炎。
適於神經衰弱,失血過多,貧血



陸生類

- 豬:甘鹹平，補虛益氣，養血，滋陰，潤燥。。
- 豬心:甘鹹平，補心安神。適於失眠健忘,心悸自汗
- 豬蹄:甘鹹平，強筋健骨，通乳,潤皮膚,長肌肉。
- 豬皮:甘涼，滋陰潤燥，養顏潤膚利咽。
適於聲音沙,啞喉嚨痛
- 豬腰子:補腎固精。
- 豬肚:甘溫,養胃，補虛，止瀉。適於虛勞瘦弱，脾虛瀉泄
- 豬肝:甘苦溫，養肝養血明目。適於夜盲弱視，貧血
- 豬尾:補腎通督壯陽。



陸生類

- 牛:甘平，補脾胃，益氣養血，強筋骨，去風濕。。
- 牛髓:甘溫，補腎填精，潤肺滋陰降火。
適於骨質疏鬆
- 羊:甘溫，養血通痺，溫養肝腎，溫中暖下。
適於氣血不足，體虛怕冷。
- 狗:鹹溫，溫肝暖腎，去風濕。
- 兔:甘涼，補脾胃，養氣血，涼血解熱毒。。



禽類

雞：甘溫，溫中益氣，補腎益精。適於脾虛食少，瀉泄，遺精帶下。

鴨：甘鹹平，補脾益氣，涼肝洩火，利水消腫。。

鵝：甘平，益氣補虛，暖胃生津。

鴿：鹹平，補腎益精，去風解毒。適於老年，久病體虛。

麻雀：甘溫，溫腎固精，收澀止遺。適於頻尿，陽萎，帶下崩漏。

鵪鶉：甘平，補五臟，益氣，強筋骨。適於孕婦，產婦，老年體弱者。

燕窩：甘平，補虛勞，養胃陰，潤肺和中。適於老年痰喘，咳嗽帶血。



乾果類

花生:甘平，潤肺，降氣，補脾。適於久咳，乾咳。

核桃:補腎，壯骨，益智，養髓。

瓜子:潤膚，清肺，化痰。

葵花子:滑腸，利水道，潤燥。

松子:甘溫，補髓，祛風，燥濕。適於乾咳，皮膚乾燥，便秘。

蓮子:甘澀平，養心益腎，健脾止瀉，滲濕。適於多夢，帶下，遺精。

大棗:甘溫，養胃補脾，補營血安神，益氣生津，和中解毒。
適於貧血，面黃體虛，精神不安。

百合:潤肺，養心，健脾。

栗子:甘溫，養胃補脾，固腎強筋，活血止血。
消化不良，小兒，產後，病人不宜多食

甜杏仁:甘平，潤肺，降氣，化痰，止咳止喘。

山楂:和中，消食，化積，散瘀。



調味料

- 白糖:甘平，潤肺生津， 補中益氣。過食易脹氣。
- 冰糖:甘平， 清熱，養營， 和中， 潤肺止咳化痰。。
紅糖:甘溫， 補血活血， 益氣散寒。 適於脾胃虛弱，月經不調
- 胡椒:辛熱， 行氣， 溫中， 散結， 殺蟲止痛。上火者不宜。
花椒:辛溫， 溫中， 散寒， 發汗， 燥濕殺蟲。陰虛火旺忌食。
- 桂皮(肉桂):辛甘熱， 溫經， 通陽， 散寒除痺。適於肢冷腹寒。
- 姜:發表， 散寒， 和中， 降逆， 除滯。
蒜:溫中， 解毒， 殺蟲， 消食， 化積。
蔥:解表， 通陽。
- 蜜:甘平 補中潤燥， 緩急， 和中， 解毒。適於乾咳便秘。



飲料類

- 茶:清熱瀉火，解毒，宣中，昇陽，利尿，化濁，消食，散積，祛風。
- 紅茶略溫，消食較好。綠茶偏涼，解毒清熱較佳。

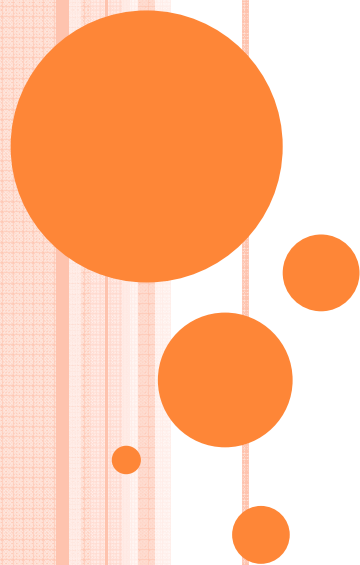
咖啡:溫中，燥濕，活血，通痺。入肝、胃。

- 牛奶:甘平，滋陰和胃，解毒，生津潤燥。適於體虛便秘皮膚乾燥
優酪乳:養胃潤腸更佳。

- 酒:甘苦辛溫，溫經，通陽，活血，祛風，止痛。身熱孕婦宜忌
- 白酒偏溫熱，米酒可和中，啤酒補中益氣，昇陽，葡萄酒滋陰，養血。
- 可樂:宣中，除滯，活血。



問題與解答



謝謝聆聽