



六、蔬食寒热表

	寒	凉	平	温	热
谷类		大麦、大米、黄豆、绿豆、荞麦、西谷米、薏米	白豆、扁豆、蚕豆、黑豆、红豆、豌豆、小米、燕麦	炒芝麻、高粱、黑米、小麦、糯米(江米)	
菜类	白萝卜、慈菇(茨菰)、冬瓜、番茄、海带、海藻、金针菇、蕨菜、蕨根粉、苦瓜、苦菊菜、龙葵、芦笋、马齿苋、瓢瓜(葫芦)、生莲藕、酸菜、莼菜、蕹菜(空心菜)、西葫芦、鲜蘑菇、小麦草、银耳、竹笋	A菜、白菜、白花菜、白山药、荸荠、菠菜、豆腐(含干、乳、皮)、豆芽菜、蕃薯(红薯)、腐竹、黑木耳、猴头菇、胡萝卜、黄瓜、黄心菜、茭白笋、金针花(黄花菜)、菱角、南瓜、牛蒡、苜蓝(甘蓝)、茄子、芹菜、青江菜、青椒(柿子椒)、秋葵、生菜、丝瓜、莴苣、苋菜、香菇、油菜、油麦菜、(甜)玉米、竹荪(竹笙)、紫菜羹	包心菜(高丽菜、圆白菜)、地瓜叶、豆豉、豆角、盖菜(芥菜)、豇豆、芥蓝菜、烤麸、莲藕(熟吃)、绿花菜(西兰花)、马铃薯、面筋(水面筋、油面筋)、干蘑菇、青菜头(鲜榨菜、榨菜头)、茼蒿(蒿子秆)、雪里红、芋头	大蒜、九层塔、韭菜(薹花)、蒜苗(蒜薹)、鲜姜片、香菜(芫荽)、香椿、葱、洋葱	八角(大料)、丁香、胡椒粉、花椒、茴香菜、姜粉、芥末、咖喱粉、辣椒、干姜片、肉桂(桂皮)、五香粉、小茴香
	热能不足者熟吃并加生姜等温热性调味料				
果类	槟榔、凤梨(菠萝)、甘蔗、哈密瓜、橘子、梨、莲雾、莲子心、柳丁(橙子)、柠檬、奇异果(猕猴桃)、脐橙、柿饼、柿子、西瓜、香瓜、香蕉、杨桃、椰子汁、柚子	百合、菠萝蜜、草莓、大枣、冬枣、番石榴、佛手柑、橄榄、火龙果、金桔、酪梨、李子、荔枝、榴莲、龙眼(干)、芒果、木瓜、枇杷、苹果、葡萄(干)、桑葚、山楂、石榴、释迦、桃、无花果、杏、杨梅、樱桃	花生、葵花子、栗子、莲子、南瓜子、芡实	炒干果(炒瓜子、炒花生、炒栗子、炒腰果) 坚果类(核桃仁、开心果、松子仁、香榧子、杏仁、榛子)	
其他	白糖、冰品、冰糖、化学食品、化学药品、酒精、味精(味素)、油、酒、人工饮料、决明子、绿茶、糖精	薄荷、醋、豆浆、蜂胶、蜂蜜、蜂王浆、海产、荷叶、红茶、红糖、花粉、酱油、酵素、菊花、咖啡、罗汉果、魔芋(蒟蒻)、牛奶、膨大海、巧克力、沙拉酱、生水(纯净水、矿泉水)、盐、燕窝、饴糖(麦芽糖)、优酪乳(酸奶)、玉米须	各种蛋、黄酱、面酱	纯芝麻酱	