



衛生署

中醫飲食養生-五穀與蔬果

五
穀
篇



蔬
菜
篇



水
果
篇



中醫學講求飲食養生，根據食物的性質和功能，合理地調配膳食，從而達到保健強身、益壽抗病的目的。

食物的性質

中醫學認為食物有四氣五味，食物的主要功能是補充營養，益氣補血，調整人體陰陽平衡和臟腑功能。

1. 四氣

四氣就是四種性質，即寒、涼、溫、熱，而性質較溫和的，則稱為平性。不同性質的食物對人體有不同的功用。例如：綠豆、芹菜和西瓜等寒涼食物大多有清熱作用；而萆菜、羊肉和辣椒等溫熱食物則大多有禦寒作用；至於大米、黃豆、鯉魚和士多啤梨等平性食物，性質平和，各種體質的人均可進食。



2. 五味

五味是根據食物的味道或功用，將食物分為酸、苦、甘、辛、鹹五味，還有味道不明顯的叫淡味。不同特性的食物對人體不同臟腑有其特定的功用。

酸味 (包括澀味) 食物有收斂止汗、止咳或止瀉等作用。例如：烏梅、石榴，可舒緩口渴或脾胃虛寒引起的泄瀉症狀。

苦味 食物有助燥濕降泄作用。例如：苦瓜味苦性寒，可清熱祛濕。

辛味 食物有調理氣血和發散解表作用。例如：蔥和薑。

鹹味 食物有滋補腎臟、軟化或瀉下通便等作用。例如：海帶能軟化痰結。

甘味 食物有補益氣血作用。例如：紅棗。

淡味 食物有利尿祛濕作用。例如：赤小豆。



飲食養生的原則

中醫學認為膳食需要互相搭配，“五穀為養、五菜為充、五畜為益、五果為助”，說明了飲食應以穀物為主食，蔬菜為充食，肉類為副食，水果作輔助營養。

同時，飲食養生也要遵循一些基本的原則，包括飲食有節，要定時定量；食物的溫度要適宜；膳食搭配要五味調和，葷素結合，才能補充人體所需的各種營養；還要顧護脾胃功能，以及根據不同的季節、環境、年齡、性別、體質（詳見附錄）等選擇不同的食物。



飲食養生-五穀篇

五穀泛指糧食類食物，包括穀類和豆類。中醫學認為大多豆糧類食物味甘性平，有健脾胃作用。但有些有自己的特性，例如：糯米甘溫，有溫脾暖胃、益氣斂汗的作用；而綠豆甘寒，有清熱消暑、利尿、解毒作用。以下介紹日常食用的一些五穀：

【糯米】性味甘溫。有健脾益氣、溫胃止瀉及斂汗作用。可煮粥、蒸飯、熬飴或釀酒。脾胃虛寒者可常進食，有助緩解脾虛瀉泄、自汗和乏力等。

【粟米】性味甘平。健脾胃，除濕利尿。可蒸煮，亦可作麵食。碾細煮粥可作病後體虛的調養品，還可作中老年人之保健食品。粟米煲湯，可用於脾胃不健、飲食減少或泄瀉等。

【薏米】性味甘淡微寒。薏米煮粥，可補脾和胃，利濕止瀉，防治大便溏泄、心煩口渴、水濕腫滿等。薏米炒食，可用於脾虛挾濕之泄瀉。生薏米煲水服用，則偏於清利濕熱、消腫。



【黃豆】性味甘平。黃豆煮食或磨成豆漿煮沸飲用，可健脾益氣，養血寧心，增強體質，對於瘦弱、乏力、產後乳汁不足等有食療之功。

【黑豆】性味甘平。黑豆營養豐富，煮食可滋陰補腎，養血柔肝，明目烏髮；經常食用可以增強體質，延緩衰老。黑豆熟食，還能除胃熱，調理脾胃，通利二便。

【赤小豆】性味甘平。赤小豆煮粥食用，有健脾利濕、活血解毒功效。

【綠豆】性味甘寒。可作粥飯，有清熱除煩，消暑生津，利水消腫，健脾益氣及解毒功效。



飲食養生-蔬菜篇

中醫學認為蔬菜具有輔助消化，補充營養的作用。有些蔬菜性味辛溫，例如：大蒜、薑等，能起到暖胃和驅除風寒的作用；也有些蔬菜性味甘寒，例如：芹菜、蓮藕等，有助清胃腸之熱毒。

【白菜】即產於南方的小白菜。性味甘微寒。能清肺胃熱，幫助消化，通利大小便。

【芥菜】性味辛溫。可健脾暖胃，以助消化，亦有祛痰利氣、散寒解表作用。

【菠菜】性味甘涼。能清利腸胃、生津止渴、養肝明目。

【蘿蔔】白蘿蔔性味甘涼。能清熱生津，化痰止咳，消食化滯；而胡蘿蔔則性味甘平，偏於潤肺生津及養肝明目。



【**萘菜**】性味辛溫。有補腎助陽、溫中開胃、行氣散瘀的功效。

【**冬瓜**】性味甘淡微寒。能清熱解毒，止渴除煩，利小便，為夏令消暑的理想瓜菜，除瓜肉作羹湯食用外，冬瓜皮煮水代茶，亦有良好解暑利尿作用，可用於暑熱煩渴等。

【**絲瓜**】性味甘涼。能清熱化痰，特別適用於身熱煩渴，肺熱咳嗽。

【**苦瓜**】性味苦甘而寒。有清熱解暑，清肝明目的功效。素有濕熱、肝火盛體質者，最宜食用。

【**香菇**】俗稱冬菇。性味甘平。有健脾和胃，補氣益腎功效。尤其適合脾胃虛弱、食慾欠佳者，久食可增強體質。



飲食養生-水果篇

中醫學認為水果可輔助主食的不足，提供人體需要的營養。大多數水果的性味多甘酸微寒，例如：雪梨、甘蔗、橄欖，有滋陰生津和清熱的作用；也有些水果性味甘溫，例如：荔枝、龍眼、栗子，則有益氣養血和健脾補腎作用。

【蘋果】性味甘涼。有健脾開胃消食、潤肺化痰止嗽之效，蘋果皮亦有止瀉作用。

【雪梨】性味甘微酸寒。有清熱生津，潤肺化痰止咳之效。有肺燥咳嗽者可輔以冰糖燉服，可緩解肺燥乾咳。

【木瓜】南方作水果食用的木瓜味甘性平，有健脾益氣，潤肺止咳，通乳汁之效。乳母最宜食之，亦宜肺虛咳嗽者食用。

【柿子】性味甘澀微寒。可潤肺止咳，生津止渴。曬乾加工則為柿餅，性味甘平，能潤心肺、益胃腸。柿餅上之白色粉霜稱為柿霜，性味甘涼，能清熱潤燥，化痰止咳，可緩解肺熱燥咳、咽喉乾痛。



【橘子】性味甘酸涼。能潤肺生津，理氣開胃。橘皮名陳皮，性味辛溫，能理氣健脾、和胃止嘔、燥濕化痰。此外，橙、柚均與橘相類似，橙能潤肺化痰，柚則有助消化。

【龍眼】性味甘微溫。有補益心脾、生津潤燥、寧心安神功效。可用於心脾兩虛、血氣不足所致之心悸、失眠。

【葡萄】性味酸甘平。有益氣血、補肝腎、醒脾胃、利小便的功效，是一種具有滋補作用的水果。

【西瓜】性味甘寒。能清熱解暑、生津止渴、通利小便，為夏令食用之佳果。



附錄：體質類型知多點

【陽熱體質】通常身形偏瘦而結實，面和唇色偏紅，易急躁，較喜涼怕熱等。

【虛寒體質】通常面色和唇色淡白，有時食欲欠佳，口淡不渴，易倦，怕寒喜暖及大便較稀等。

【陰虛內熱】通常易潮熱盜汗，身形較瘦，口燥咽乾，感覺手足心熱，容易心煩失眠，大便乾結等。

【痰濕體質】通常形體肥胖，困倦思睡懶動，喜肥膩食物及口內有黏膩感等。



大家如果要了解自己的體質，或對飲食養生有任何問題，可以向中醫師請教。

更多中醫藥健康資訊

衛生署中醫藥規管辦公室網頁

www.cmro.gov.hk

衛生署健康教育熱線

2833 0111

衛生署衛生防護中心網頁

www.chp.gov.hk

香港中醫藥管理委員會網頁

www.cmchk.org.hk