

涓 杓漢兼姤邕 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 栲 鏃 朵 龔 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汉 绀 愼 施 浜 ゆ 侯 辨别食物寒热的简易窍门

美食

浣滣

鎏賤龔浜庸細2009/02/27 12:39

进补，专家常会建议大家根据自身体质挑选一些凉性或热性食物。但对于食物的“寒热”性质，许多人都不知道怎么辨别。别急，看中医师给大家介绍的一些简单窍门。

一般情况下，可从食物的颜色、味道、生长环境、地理位置、生长季节几方面来看。从颜色来看，绿色植物与地面近距离接近，吸收地面湿气，故而性偏寒，如绿豆、绿色蔬菜等。颜色偏红的植物，如辣椒、胡椒、枣、石榴等，虽与地面接近生长，但果实被阳光长期照射，故而性偏热。

从味道上来看，味甜、味辛的食品，由于接受阳光照射的时间较多，所以性热，如大蒜、柿子、石榴等。而那些味苦、味酸的食品，大多偏寒，如苦瓜、苦菜、芋头、梅子、木瓜等。

从生长环境来看，水生植物偏寒，如藕、海带、紫菜等。而一些长在陆地中的食物，如花生、土豆、山药、姜等，由于长期埋在土壤中，植物耐干，所含水分较少，故而性热。

从生长的地理位置来看，背阴朝北的食物吸收的湿气重，很少见到阳光，故而性偏寒，比如蘑菇、木耳等。而一些生长在高空中的食物，或东南方向的食物，比如向日葵、栗子等，由于接受光热比较充足，故而性偏热。

食物寒热还与生长季节有关。在冬天里生长的食物，由于寒气重，故而性偏寒，如大白菜、香菇、白萝卜、冬瓜等。在夏季生长的食物，接收的雨水较多，故而性寒，如西瓜、黄瓜、梨、柚子等。