

表一：不同種類的食糖的特性、功效和應用

種類	特性和功效	建議用法
蔗片糖	健脾溫中，養血潤肺， 適合脾氣虛弱、肺胃陰虛人士。	番薯糖水
紅糖/ 黃糖	和脾緩肝、補血、活血， 通瘀以及排惡露。 適合體寒人士，如畏冷寒、 面色蒼白、手腳冰冷等。	紅糖薑茶
黑糖	溫脾散寒，適合體寒人士， 如手腳冰冷、宮寒痛經等。	黑糖薑茶， 黑糖四物湯
白砂糖	味甘性平，有補中緩急作用。	由於加工過程需要 現代漂白工藝， 傳統中醫甚少使用。
冰糖	清潤滋陰，適合咽乾膚燥人士。	冰糖雪梨杏仁茶