

鹼性食物表						酸性食物表							
類別	食品名稱	鹼度	類別	食品名稱	鹼度	類別	食品名稱	鹼度	類別	食品名稱	鹼度		
蔬 菜 類	蒟蒻粉	56.2	菇 類	香菇	17.5	魚 類	鰹魚片	37.1	豆 類	落花生	5.4		
	紅薑	21.1		松茸	6.4		鯛魚卵	29.8		蠶豆	4.4		
	菠菜	15.6		玉蕈	3.7		魷魚	29.6		豌豆	2.5		
	撮菜	10.6	海 藻	裙帶菜	260.8		小魚干	24		油炸豆腐	0.5		
	芋	7.7		海帶	40.0		鮪魚	15.3		略炸豆腐	0.2		
	萵苣	7.2	醬 菜	黃蘿蔔	5.0		章魚	12.8		味噌	0		
	紅蘿蔔	6.4		什錦醬菜 (福神菜)	1.3		鯉魚	8.8	醬油	0			
	小松菜	6.4	水 果 類	香蕉	8.8		貝 類	鯛	8.6	穀 物	米糠	85.2	
	京菜	6.2		栗子	8.3			牡蠣	8.0		麥糠	36.4	
	百合	6.2		草莓	5.6			生鮭魚	7.9		燕麥	17.8	
	三葉菜	5.8		橘子	3.6	鰻		7.5	胚芽米		15.5		
	馬鈴薯	5.4		蘋果	3.4	蛤蜊		7.5	碎麥		9.9		
	牛蒡	5.1		柿	2.7	干貝		6.6	蕎麥粉		7.7		
	高麗菜	4.9		梨	2.6	魚卵		5.4	白米		4.3		
	蘿蔔	4.6		葡萄	2.3	泥鰱		5.3	大麥		3.5		
	南瓜	4.4		西瓜	2.1	鮑魚		3.6	麵粉		3.0		
	竹筍	4.3		嗜 好 品	葡萄酒	2.4		蝦	3.2		麩	3.0	
	地瓜	4.3	咖啡		1.9	肉 類	雞肉	10.4	麵包	0.6			
蕪	4.2	茶	1.6		馬肉		6.6	酒糟	12.1				
小芋	4.1	乳 蛋 類	蛋白	3.2	豬肉		6.2	啤酒	1.1				
蓮藕	3.8		人乳	0.5	牛肉		5.0	清酒	0.5				
大黃瓜	2.2		牛乳	0.2	雞肉湯		0.6	油脂	奶油	0.4			
茄子	1.9	豆 類 及 製 品	扁豆	1.8	蔬 菜 類	慈菇	1.7	海藻	紫菜(乾燥)	5.3			
洋蔥	1.7		大豆	10.2		白蘆筍	0.1	乳 蛋 類	蛋黃	19.2			
薇菜	1.6		紅豆	7.3						乳酪	4.3		
			豌豆	1.1									
			豆腐	0.1									

●此表為日本西崎弘太郎博士以常見食物所做的酸鹼檢測值，摘錄、整理自《PH7.2 解開你的體質密碼》。

