



臺北市立聯合醫院護理指導 更年期藥膳方



100年04月25日制訂
108年03月21日六修

更年期一般多見於女性，是月經完全停止前數月至停經後若干年的一段期間，在此階段，卵巢功能逐漸衰退，月經週期逐漸延長，經量也逐漸減少直到完全停止；由於性腺內分泌參與體內多種代謝與調節功能，部分婦女可因性激素減少或消失而帶來一些短暫的不適應症狀，也就是所謂的更年期障礙；症狀因人而異可輕可重，中醫治療更年期障礙是以腎為主，透過藥膳或藥物來調節腎陰腎陽的偏盛偏衰現象。

一、枸杞炒肉絲

適應症：頭暈，目澀，潮熱、潮紅、口乾，腰膝酸軟。

組成：枸杞子 30 克，瘦豬肉 100 克、新鮮山藥 30 克、蔥嫩薑少許。

做法：將鍋加油燒熱，先爆香後投入肉絲和山藥炒至熟，再入枸杞子同炒，加食鹽、味精等調味即成。佐膳每日一料。

二、乾薑羊肉湯

適應症：倦怠乏力，腰酸，頻尿，怕冷。

組成：乾薑 30 克，羊肉 150 克，加適量的水。

做法：共燉至羊肉熟爛。入鹽調味。吃肉飲湯。

三、酸棗仁粥

適應症：心悸心慌，煩燥失眠，多夢盜汗等症。

組成：酸棗仁 30 克，白米 60 克。

做法：先將酸棗仁水煎取汁，再與白米共煮成粥。每日一料，連服 10 天為一療程。

四、甘麥大棗湯

適應症：情緒起伏較大，煩躁失眠等症狀。

組成：浮小麥 15 克，紅棗 30 克，甘草 6 克。

做法：加 500cc 水煎 15 分鐘。時時當開水飲用之，可連服一個月，有較明顯的療效。

五、雙豆排骨湯

適應症：老年手足抽筋，腰酸腿痛，關節疼痛的骨質疏鬆症，亦可作

為預防缺鈣長期食用。

組成：黃豆 100 克、黑豆 100 克、豬排骨 500 克。

做法：將黃豆、黑豆、豬排骨洗淨入鍋，加水 3000ml 加佐料同煮。
食黑、黃豆及排骨並喝湯，每日一次。

六、白米大豆粥

適應症：年老體弱，精神不振，四肢關節疼痛等的骨質疏鬆症，或對鈣的吸收功能較差者。

組成：白米 60 克、核桃仁 20 克、大豆 25 克。

做法：1.核桃先打碎或磨粉
2.大豆與米加水 1500 cc 煮成粥
3.再加入核桃即可。

七、小魚味噌湯

適應症：可預防骨質疏鬆症。

組成：丁香魚 20 克、豆腐 100 克、味噌 100 克、海帶芽 10 克、蔥花。

做法：1.海帶芽先行浸泡
2.味噌用滾水煮開
3.以 1200 cc 將丁香魚、海帶芽煮開，再加入豆腐、味噌
4.後加入適量蔥花調味即可

八、本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號

電話：02-25916681-1112

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號

電話：02-23887088-3121