



臺北市立聯合醫院護理指導 中醫轉骨藥膳方



100年04月25日制訂

108年03月21日六修

壹、何謂轉骨

『轉骨』是指當兒童進入青春期時，為成為成人的一段生理及心理上的變化時期，因此是人體各器官成長發育的第二個高峰期，其生長速度僅次於嬰兒期。所謂「青春期」是年齡從10-12歲開始，一直到16-17歲。一般而言，女生會比男生早發育，實際上每個青少年的成長發育期也不盡相同，有些較早熟，有些則發育得較晚

貳、轉骨藥膳方

一、女性轉骨方

1. 材料：川七二錢、大金英二錢、小金英二錢、紅花一錢半、冬虫夏草二錢、桔梗二錢、金不換一錢半、九層塔適量、老薑五片、水酒各一半、小母雞一隻、麻油適量
2. 作法：先以麻油炒香老薑及母雞，加入適量之水及酒，燉約1小時，即可食用
3. 服法：每週1~2次，共服5~6次

注意事項：本方不宜過早食用，故服第一劑前先詢問醫師為宜

二、男性轉骨方

1. 材料：杜仲二錢、芡實二錢、淮山二錢、牡蠣二錢、連須二錢、金英子二錢、龍骨三錢、苡仁二錢、遠志一錢半、甘草七分、炒棗仁二錢、鎖陽一錢半、西洋參二錢、茯神二錢、小茴二錢、老薑五片、麻油適量、水酒各一半、小公雞一隻
2. 作法：先以麻油炒香公雞，加入適量之水及酒，燉約1小時，即可食用
3. 服法：每週1~2次，共服5~6次

注意事項：本方不宜過早食用，故服第一劑前先詢問醫師為宜。

參、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