

婦女食療調經藥膳

婦女的健康與月經關係十分密切。月者，以月至；經者，常候也。故婦女的月經周期不僅是一身陰陽氣血消長有序的生理節律，也是診察婦人陰陽氣血太過與不及等病理變化的重要指徵。

月經不調，是婦科常見的病，指以月經的期、量、色、質異常，或伴隨月經週期所出現的症狀為特徵的一類疾病。月經有

時會先期而至，或後時而來。有時乍多乍少，崩漏不止，經行腹痛。病理上有虛、實、寒、熱之分。一般先期而至為血實血熱。後期而至為血虛、血寒；量多伴有血塊，痛經則為血瘀，而量少色淡或閉經則又為血虛等。

血實血熱指血分有熱，或熱邪侵犯血分的證候。一般有心煩、口渴、發熱等證狀。即在月經

前期，出血之血色，鮮紅或紫黑，量較多，嚴重者可出現神志昏迷。

血虛指體內血不足的病理表現，一般面色淡白無華或萎黃，口唇指甲色淡，頭暈眼花、心慌、失眠、手脚發麻。

血寒指寒邪客於血脈，致血凝滯不行的病變。主要表現為瘀血疼痛，婦女可見小腹冷痛，畏



龍之湯

藥膳攝影／劉慶堂 協助製作／軒轅藥膳屋
地址：台北市新中街8號 電話：(02)7569091~2

寒手脚冰冷，月經後期，色暗淡有塊。

痛經為肝鬱氣滯，寒凝血瘀或氣血不足所引起，肝鬱氣滯指肝氣疏泄失常，有精神抑鬱，易怒、胸悶、善嘆息；胸脅、乳房、小腹脹痛等症狀。

食物對月經不調有較大影響，可利用食物的或寒或熱，或補或瀉的作用來進行食療調經，或作輔助治療。

紅花酒

紅花（草紅花）為菊科植物紅花的花。味辛、性溫。有活血通經、消腫止痛功效。可用於治血寒性閉經痛經和瘀血性疼痛等症。

現代醫學研究證明，紅花能增加冠狀動脈之血流量，抑制血栓的形成，可預防血管阻塞性的疾病。

材料：紅花100克，高粱酒（酒精度60度）400克、紅糖適量。

製法：將潔淨的紅花裝入廣口瓶內，注入高粱酒，浸泡1週，每日振搖1次，每次服10毫升，亦可加白開水稀釋，加紅糖飲用，本品適用於治婦女血虛、血瘀性痛經等症。

豬皮膠凍

豬皮為豬科動物豬的皮膚。味甘、性涼。有滋陰、利咽的功效。

材料：100克、黃酒250毫升、紅糖250克。

製法：將豬皮去毛，洗淨，切成小塊，放在鍋中，加水適量，煮滾，改用小火煨燉至肉皮爛透。汁液稠粘時，注入黃酒、紅糖，調勻即可上鍋，冷卻後切塊。經常隨量食用，可治療月經過多、崩漏及各種出血症。

歸地燒羊肉

當歸為傘形科植物當歸的根。味甘、辛、性溫。有補血活血、行氣止痛的功效。當歸是常用

補血藥物。具有大腦抑制（止痛）、解熱、末梢血管擴張及抗菌之作用。

生地黃為玄參科植物地黃新鮮的塊根，味苦、甘、性寒。有養陰清熱、涼血止血的功效。

羊肉為牛科動物山羊或綿羊的肉。味甘、性溫，有益氣補虛，溫中暖下的功效。

材料：肥羊肉500克、當歸、生地黃各15克、乾薑10克、醬油、鹽、糖、酒各適量。

製法：將羊肉洗淨，切塊，放入當歸、生地、乾薑、醬油、鹽、糖和黃酒，注入適量的水，煮滾，改用小火煮至熟爛即可。本品有益氣補虛、溫經活血的功效，對於血虛宮冷、崩漏及產後、病後體虛者，食用相宜。

白焯生蠔

蠔為巨牡蠣屬牡蠣的肉。味甘鹹、性平。有滋陰養血功效。

材料：生蠔肉250克、雞湯、鹽各適量。

鄉間小路

廣告服務

(02)3628148 豐年社業務部

金爪紅龍果®

- ◎國外選種接苗，粒大、甜度高……結果有半年之久。
- ◎免農藥，耐乾旱，趣味園藝新寵。
- ◎樓上可栽，賞心悅目，吉祥與魅力。
- ◎養肝、滋腎、潤腸、糖尿病聖品。



另售：無核蜜芭、珍珠芭、奇異果、酪梨...

●X.O.歐羅盆肥●植物生理活化劑●移植寶

裕農種苗花卉有限公司

彰化縣田尾鄉新興村(路)50巷11號

電話：(04)8723757・8733515

郵購：郵政帳號：21411787蕭泰華

綠健減肥菜 效果顯著 無副作用

芽菜與小麥草

苜蓿種子,蔬菜種子 種子 苗

庭園草種子,園藝器材

等目錄備索,(請附材料費160元)

台北市松山路249號之1(上午十時—夜八時)

電話:(02)762-0945(例假日照常)

劃撥帳號:11408612 江嵩郊

塑膠黑軟盆・穴植管

專業
量產

適合山地造林及所有苗木之育苗和大量栽培使用。從4cm到43cm口徑、尺寸20餘種現貨大量供應

郵撥03590449宗慶塑膠股份有限公司
新營市開元路185號 03-3375881・06-6328339

助聽器 42年老店 值得您信賴

留美專家 ■ 主持驗配 ■ 保障服務

獨一專門店 助聽器世家 5413525

台企行 5512525

集世界所有名品 原 台灣華僑企業行 5637392

台北市中山北路 2 段 25 二樓(中山分局附近)

製法：將雞湯燒滾，放入生蠔焯至變色即可，以鹽調味，吃肉喝湯。本品對久病虛損，婦女月經過多，崩漏，食用最相宜。

月季花湯

月季花（月月紅）為薔薇科植物月季的花。味甘、性溫。能行氣活血以通絡。

材料：月季花（開放的）3～5朵、冰糖50克、水2杯。

製法：將月季花洗淨，放入鍋中，加水和冰糖，用小火煎至1杯，待溫頓服。此湯有活血祛瘀之功效。可治血瘀性閉經、痛經，以及瘡癰腫毒、創傷性腫痛等症。

山楂酒

山楂為薔薇科植物小喬木山楂的成熟果實。味酸甘、性微溫。有健胃消食、活血化癥功效。

材料：乾山楂片適量，高粱酒（60度）約300毫升。

製法：將乾山楂片洗淨、抹



乾、去核，裝入廣口瓶內，半瓶為度；將白酒倒入瓶內至滿。密封瓶口，每日振搖1次，1週後可飲用。一邊飲用，一邊添加高粱酒（約200毫升）。每日2次，每次10～20毫升。最後剩餘的山楂，可拌白糖食用。本品對於瘀血性痛經有良好作用，也可治勞力過度的身痛疲倦等症。

益母草煮雞蛋

益母草為唇形科益母草屬植物益母草之全草。味苦辛、性微寒。有調經活血、祛瘀生新，利尿消腫之功效。

雞蛋為雉科動物家雞的卵。味甘、性平。有滋陰潤燥、養血

安胎的功效。

材料：益母草30～60克、雞蛋10個。

製法：將益母草、雞蛋下鍋，加水同煮。雞蛋熟後，去殼；蛋放回此湯中煮片刻即可。分頓吃蛋飲湯。本品可治氣血不足，血液瘀滯的痛經，以及月經不調，產後惡露不止，功能性子宮出血等症。

地黃酒

乾地黃為玄參科植物地黃乾燥的塊根、味甘、性寒。有滋陰補血、益精填髓之功效。用於肝腎陰虛、腰膝酸軟、骨蒸潮熱、血虛月經不調等症。

材料：乾地黃60克、高粱酒500克。

製法：將乾地黃洗淨，切成小方塊，裝入廣口瓶，將酒倒入，蓋上蓋、封嚴。每隔2～3天振搖1次，浸泡20～30天後即可。每日服2次，每次5～20克。適用於血虛、月經不調等症。 ◆

播種用的新式培養土、泥炭板FH-180

發得好®
WONDERFUL®



SUN YARD
上湧



以北歐產高級苔類泥煤為原料，經過無菌處理，無立枯病之慮。並含有生育初期所需的養份，比起以普通土播種不但發芽率高，幼苗的根張均極優異。蔬菜、花卉生產者及一般家庭園藝均適用。

**液肥 / 有機肥料 /
其他農園藝等**

資料備索。有興趣者，
請即洽詢

台北縣汐止鎮忠孝東路3號（遠東世界中心C1.6樓） 總經銷：得春盛實業有限公司
電話：(02)698-1596 傳真：(02)698-2048 通訊信箱：台北郵政118-196號信箱