

中醫藥典籍探討－呵護女性食譜 (女性養生藥膳)



簡 介

行政院婦女權益促進委員會（行政院性別平等處之前身）「健康及醫療組」第 23 次會議紀錄暨會議決議事項「加強不同生命週期與族群女性有關經期、生育及性健康方面之性別研究及調查評估」，針對婦女重要人生各階段，製作有關婦女中醫藥養生藥膳食譜，在行政院衛生署中醫藥委員會的大力支持下，催生了本研究計畫。

由歷代中醫古代典籍汲取有關婦女育齡期、妊娠期、產後期、更年期及停經期等重要人生階段，依中醫藥辨證論治相關之調理理論及方法，彙整出養生藥膳方（方劑除外）。從「食醫」（掌和王之六食、六欲、六膳、百飧、百醬、八珍之齊，《周禮·天官》）的觀點，依據藥材及食材的性（寒熱溫涼）、味（酸苦甘辛鹹）

和歸經，收錄符合上述婦女人生各階段需求之預防保健及輔助治療的藥膳。若有疾病相關問題，仍應就醫或尋求醫師諮詢，切勿偏廢僅靠自我藥膳調理。

本書以彩圖方式（依所選藥膳方實際烹調，藥材、食材及成品均實地拍攝）呈現。各藥膳食譜(1人份)詳列藥食組成、分量、料理方式、功效、方義、適應症、禁忌、營養成分及熱量分析，使讀者瞭解經由中醫之養生藥膳照顧婦女健康之實用性及可行性。許多古今中外書籍及文獻在本書彙編過程中被引用，在此謹向諸多作者表達衷心感謝之意。

本書乃集合本院、高雄醫學大學附設醫院及高雄市立中醫醫院等專家意見編撰而成。獻曝之作，冀諸先進不吝賜教，共臻完備。

（本書出版機關：行政院衛生署中醫藥委員會；

總編輯：胡文龍，2012.12）