

| | | | | |
|------|--|---|---------------|-------|
| コース名 | 漢方薬膳【後期】 | | 講師 | 劉 |
| 実施期間 | 2018年10月2日～2018年12月18日 火曜日 16:45～17:45 | | 定員 (最小/最大) | 5/10名 |
| 目的 | 症状や病気に対しての治療や予防で用いる生薬と薬膳を具体的に学ぶ。簡単に自宅で作れる薬茶・スープ・お粥・お鍋などの作り方を学び、それらの試飲などを行い、授業の最終には創作料理レシピ発表会を行う。 | | | |
| 回数 | 日程 | 内容 | | |
| 第01回 | 10/2 | <small>かいひょうやくぜん</small> 解表薬膳（風邪の時、発汗解熱を目的とした薬膳） <small>はっさんふうかん</small> <small>はっさんふうねつ</small> ① 発散風寒 ② 発散風熱 <small>しょうが</small> <small>せんねぎしろがゆ</small> <small>きょうとうそようちゃ</small> <small>はっかがゆ</small> <small>そうきくちや</small> <small>かつこんがゆ</small> : 生姜うどん・鮮葱白粥・姜糖蘇葉茶・薄荷粥・桑菊茶・葛根粥 | | |
| 第02回 | 10/9 | <small>せいねつやく</small> <small>やくぜんはいほう</small> 清熱薬・薬膳配方（喉の痛み、余分な熱、浮腫みを取ることを目的とした薬膳） <small>かようとうがんゆ</small> <small>かつこうかんきくちや</small> <small>りよくとうがゆ</small> <small>かんらんらぼくちや</small> <small>ぎんかちや</small> : 荷葉冬瓜湯・藿香甘菊茶・緑豆粥・橄欖蘿卜茶・銀花茶 | | |
| 第03回 | 10/16 | <small>つうべんやくぜん</small> 通便薬膳（習慣性便秘を解消することを目的とした薬膳） <small>しそまにがゆ</small> <small>ばんしゃようちや</small> : 紫蘇麻仁粥・番瀉葉茶 | | |
| 第04回 | 10/23 | <small>あんしんやくぜん</small> 安神薬膳（心身を穏やかに安定させることを目的とした薬膳） <small>りゅうがんにくがゆ</small> <small>れんしぶくりょうこう</small> : 竜眼肉粥・蓮子茯苓糕 | | |
| 第05回 | 10/30 | <small>ひやくぜん</small> 冷え薬膳（冷え症状を緩和・解消を目的とした薬膳） <small>かんきょうこうちや</small> <small>きょうけいようにくなべ</small> <small>とうきししょうきょうようにくとう</small> : 乾姜紅茶・姜桂羊肉鍋・当归生姜羊肉湯 | | |
| 第06回 | 11/6 | <small>りすいしんしつやく</small> <small>やくぜんはいほう</small> 利水滲湿薬・薬膳配方（利尿を目的とした薬膳） <small>よくいにんちや</small> <small>ぶくりょうほうし</small> <small>せきしょうずがゆ</small> : 薏苡仁茶・茯苓包子・赤小豆粥 | | |
| 第07回 | 11/13 | <small>しょうしよくやくぜん</small> 消食薬膳（弱った胃腸を助けることを目的とした薬膳） <small>けいひさんさいん</small> <small>けんひれんかこう</small> <small>さんやくへんずこう</small> : 桂皮山査飲・健脾蓮花糕・山薬扁豆糕 | | |
| 第08回 | 11/20 | <small>かたんしがいいいぜんやく</small> <small>やくぜんはいほう</small> 化痰止咳平喘薬・薬膳配方（痰を減らし、咳を止めることを目的とした薬膳） <small>びわいん</small> <small>にばいこう</small> <small>ばいかとうふとう</small> : 枇杷飲・二貝膏・白菓豆腐湯 | | |
| 第09回 | 11/27 | <small>ほえきやく</small> <small>やくぜんはいほう</small> 補益薬・薬膳配方（滋養強壯を目的とした薬膳） <small>にんじんがゆ</small> <small>おうぎむしどり</small> <small>こうべいあきょうがゆ</small> <small>ごみくこいん</small> : 人参粥・黄耆蒸鶏・粳米阿膠粥・五味枸杞飲 | | |
| 第10回 | 12/4 | <small>ほえきやく</small> <small>やくぜんはいほう</small> 補益薬・薬膳配方（滋養強壯を目的とした薬膳） <small>きぎとう</small> <small>きさんとんどり</small> : 帰耆湯・帰参炖鶏 | | |
| 第11回 | 12/11 | <small>ようじょうやくぜん</small> 養生薬膳（様々な養生の中から季節に応じたダイエットを目的とした薬膳） | | |
| 第12回 | 12/18 | レシピ発表会 | | |