

福寿苑藥膳教室 第1回



主催：広東料理 医食同源 福寿苑
共催：医療法人社団 明寿会

第1回

<薬膳の理解—基礎知識 1 >

- 1、「医食同源」の考え方
- 2、薬膳とは
- 3、食物の属性—「四気」
- 4、食物の味—「五味」

<本日の薬膳—糖尿病によい薬膳 >

- 1、本日のメニュー
- 2、食材解説

<本日の薬膳—糖尿病によい薬膳>

肉末炒山药 / 長芋と挽肉の炒め

薏苡仁枸杞子鱼汤 / はと麦と枸杞子の白
身魚スープ

萝卜糕 / 大根もち

无糖杏仁豆腐 / 無糖杏仁豆腐 (パルスweet使用)

山楂罗汉果茶 / サンザシと羅漢果茶

草莓 / イチゴ





長芋



はと麦



山査子



杏仁



枸杞子



大根



羅漢果



莓