

福寿苑藥膳教室 第2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2回

<薬膳の理解—基礎知識2>

- 1、「五味」と体の関係
- 2、食物の色—「五色」
- 3、体質を知る

<本日の薬膳—高脂血症によい薬膳>

- 1、本日のメニュー
- 2、食材解説

<本日の薬膳—高脂血症によい薬膳>

1、メニュー

山楂番茄煮鯖魚 / 鯖のサンザシ・トマト煮

海瓜子豆腐湯 / あさりと豆腐のスープ

凉拌蒜味海帶金針蘑 / 大蒜入り昆布・えの
きサラダ

緑豆米飯 / 緑豆入りご飯

山楂薏米枸杞茶 / サンザシ・はと麦・枸杞
子茶

葡萄 / ぶどう



トマト



はと麦



山楂子



鯖



枸杞子



えのき



緑豆

あさり



昆布

豆腐



大蒜



葡萄