

福寿苑藥膳教室 第5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

<肌と内臓の関係—漢方医学の考え>

- 1、漢方医学理論—五行説
- 2、皮膚と肺・大腸
- 3、筋肉と脾・胃
- 4、顔色と心
- 5、髪と腎
- 6、爪と肝

<薬膳の方針>

* 「外からのケア」という固定概念から、薬膳で「体の中から美しくなる」という発想へ

・ 血を補う → 脾、肝の働きを整える

・ 血の巡りをよくする → 心、腎の働きを整える

<本日の薬膳—美肌美容薬膳>

1、メニュー

山楂糖醋咕老肉 / 山楂子入り酢豚

圆白菜黄芪鸡汤 / 黄耆キャベツ豚足スープ

凉拌黄瓜 / 胡瓜枸杞子サラダ

润肤药膳粥 / 美肌薬膳粥

糖水银耳美容甜品 / 白木耳美容スイーツ

薏米茶 / はと麦茶