



【健康自造】-防疫及記憶養生藥膳 DIY

時間：2020-12-03
地點：達文西樂創基地

立冬是二十四節氣之一，表示冬季的開始，在傳統上在立冬這天有補冬的習俗，補充元氣以抵禦冬天的寒冷，演變到今天，大家習慣用各種藥膳補湯進補。今年因 COVID-19 疫情關係，且冬季是傳染病的高峰期，更讓許多人開始注重個人身體保健，本課程特別邀請到台北醫學大學藥學專家楊玲玲博士，教導學員認識有關健康與養生的知識，並實作五道防疫及記憶養生藥膳料理，讓學員學習由健康飲食 DIY 保養自己的身體。

課程首先講師向學員們介紹常見流行病、了解阿茲海默症資訊、相關藥物治療及非藥物治療，製作「高茄紅素明目防癌御膳」，搭配能腦血流通、調整血壓、鎮靜神經的發芽米一起享用，享用過程中講師順勢介紹了「番茄」及「發芽米」的功效，接著製作「記憶養生玉露」、「補益止咳杏仁玉露」，搭配學員親自動手做的山藥養生湯圓變成一道養生又好喝的甜湯，最後以能水腫、護眼、穩血壓的「南瓜」加上能緩解胃腹冷痛、腸鳴腹瀉的「黑胡椒」製成濃湯做結尾，跟著講師實作，學員們輕鬆完成營養價值高的養生餐。



解說常見流行病



使用食材介紹



高茄紅素明目防癌御膳品嚐



製作補益止咳杏仁玉露