



## 【青創菁英培育工作坊系列課程】食療養生烹調自造課程

時間：2020-11-28

地點：北新有機休閒農場

什麼是食療?食療是中醫傳統文化的智慧結晶，主要是根據食物的性味、營養、功效和宜忌，發揮食物特有的優勢，藉此提高身心素質、優化生活質量，按具體功能可分為：充饑強體、美容養顏、養氣生血、平衡陰陽、扶正祛邪、預防保健、疾病治療和延年益壽等。而食物之所以能夠治療疾病，主要是因為它具有藥物的功能，並且具有和藥物一樣的性能，即也具有中醫所說的“四氣五味”。而吃的健康在氣候比較溼冷的淡水來說，更為重要。本課程請到北新有機蔬果農場的園主-簡連生，來和大家說明除了種植有機蔬菜外，更是如何讓這些菜成為桌上一道菜餚的。學員在此課程中將所收割的菜去親手烹調，不僅讓不少不會煮菜的學員去體驗，更讓學員們感受到食療的不可思議。



有機蔬菜摘取介紹





學員親手烹調(其一)



學員體驗摘菜



學員體驗摘菜