



食療養生-防癌美容抗老藥膳 DIY

時間：2020-05-21
地點：達文西樂創基地

現代人越來越注重養生，通過養生的方式讓自己的身體機能得到均衡發展，而藥膳在養生保健、強身健體方面有著獨特的優勢，因此本課程特別邀請到台北醫學大學藥學專家楊玲玲博士，教導學員認識各式中藥材、養身方法，以及中藥烹調的方法，讓學員學習由健康飲食 DIY 及自我健康照護。

普遍大眾對於中藥的了解不多，時常形成中藥濫用而導致身體造成傷害，講師提供了許多吃補的方法及食譜，對於一般常見的中藥材（枸杞、紅棗、杏仁等），也向學員們詳細介紹其食用方法、內含營養成分及功效。

課程首先製作了藥膳麵線，搭配老師帶來的補氣枸杞雞湯一起享用，享用過程中老師接著介紹藥膳文化，了解中藥材的功能及相關食譜，接著製作養身飲品「枸杞明目玉露」、「補益止咳杏仁玉露」，最後並教導養身蔬食咖哩，按照講師的步驟跟著實作，輕鬆完成營養價值高的養生餐，也讓學員們平常可加以運用，調節身體。



中藥講解



藥膳麵線製作



杏仁玉露製作



養生蔬食咖哩品嚐