

Zoom・YouTubeで学ぶ

リュウメイ
劉梅
先生の

中国料理 食養生講座



『自分の健康は自分で守る』

スーパーで買える食材で健康に良くて美味しい中国料理の作り方を学びましょう。この講座では「春夏秋冬」の各季節に おすすめの薬酒、お茶、本場の中国料理に加え、餃子、ワンタン、肉まん、お粥、杏仁豆腐などの家庭で簡単にできるお料理を紹介します。

回数	Zoom 配信日	テーマ	講義内容
1	7月2日(日) 13:00-16:00	概論	①中医栄養学とは？食材の食性、食味、帰経、食効について ②調理方法の基本。煮物、炒め物、お粥、中国饅頭、餃子の皮などの基本 ③よく使う食材のはたらき
2	7月9日(日) 13:00-16:00	春の 食養生	①春の特徴 ②代表的な旬の野菜料理の作り方『菜の花、セロリ、タケノコ、山菜』など ③ハトムギごはん、ナツメ酒、ジャスミン入り緑茶 ④茶肴(お茶でできた料理):龍井炒エビ
3	7月16日(日) 13:00-16:00	夏の 食養生	①夏の特徴 ②代表的な旬の野菜料理の作り方『冬瓜、キュウリ、苦瓜、スイカの皮』など ③緑豆ごはん、西洋参酒、ミント入り緑茶 ④茶肴(お茶でできた料理):広西油茶
4	7月23日(日) 13:00-16:00	秋の 食養生	①秋の特徴 ②代表的な旬の野菜料理の作り方『ニンジン、金針菜、レンコン、インゲン』など ③百合根のお粥、クコ酒、クコ入りウーロン茶 ④茶肴(お茶でできた料理):茶葉水餃
5	7月30日(日) 13:00-16:00	冬の 食養生	①冬の特徴 ②代表的な旬の野菜料理の作り方『大根、白菜、ほうれん草、カリフラワー』など ③黒米ごはん、地黄酒、竜眼入り紅茶 ④茶肴(お茶でできた料理):黒茶煮鶏

受講料

33,000円(税込)

講義視聴方法

下記の①と②両方ご利用いただけます

① Zoom配信

PC・スマートフォン・タブレットで受講できます。

② YouTube

Zoom配信の時間にご都合がつかない方は講義映像をYouTubeでご視聴いただけます。復習にもご活用ください。

お申込み方法

<https://chuigaku.ne.jp>



上記サイトのお申込みフォームから
お申込み下さい

講師

劉梅 / Ryu Mei 先生

- ・ 中医師
- ・ 中国広西省亜健康協会理事
- 中国黒龍江中医薬大学卒業後、中医内科医師として勤務。
- 日本国内では北海道大学医学部客員研究員を経て「薬日本堂」に20年以上勤務。
- 2023年4月 Zoomでの「中国茶講座」を開講 好評を博す。
- 著書『薬膳 漢方の食材帳』
- 『病気・症状を改善これならできる漢方ごはん』
- 『中国の女医さんが教えるおいしくて身体にいい中華』

講義は日本語で行います。



一般財団法人
ヘルスケア社会医療研究所

〒186-0004 東京都国立市中1-18-25 松岡ビル305
✉ chuigaku@vesta.ocn.ne.jp TEL:042-505-9145



中国医学実践講座

Traditional Chinese Medicine

