

【新講座のご案内】

鳳凰薬膳講座

2024 年度



■内容：【中国料理 鳳凰】総料理長 岡部 悟による、毎月のテーマにそったお話と、料理の実演。季節の薬膳コースをお楽しみいただきます。

■講座：心と身体をもっと元気に、節季を楽しむ薬膳

約 2600 年程も前に、中国の黄河地方で作られた暦「24 節季」。その暦ごとに、テーマをかえた薬膳料理を探求していきます。季節の移ろいを感じる食材を活かした、現代における食養生をご提案いたします。

1/11	睦月	経脈、臓腑を温め、陽気を回復させる	温裏散寒
2/8	立春	脾機能を正常活動するよう、気虚証を補う	補気健脾
3/7	弥生	陰陽、臓腑の機能をのびやかに調和させる	調和陰陽
4/4	卯月	湿邪の停滞を防ぎ、気の巡りを向上	行気利湿
5/2	皐月	湿邪を疏通させ、排泄を促し、気の巡りを向上	行気祛湿
6/6	水無月	湿邪を取り除き、熱邪から開放させる	清熱祛湿
7/4	文月	暑の邪気を取り除き、熱邪から開放させる	清熱解暑
8/1	葉月	陰を補うことで、燥邪から肺を潤す	滋陰潤肺
9/5	長月	乾燥症状を潤して、肺を養う	養肺潤燥
10/3	神無月	気を補い、発病因子の侵入を防ぐ	補気益衛
11/7	霜月	腎精の不足を補強する	温陽補腎
12/5	師走	成長、発育、生殖を腎を補い助ける	補腎益精

■会費：¥5,000（税金・サービス料込）

■会場：14F 中国料理 鳳凰「花の間」12：00～14：00

ホテルクラウンパレス浜松 14F 中国料理 鳳凰
〒430-8511 静岡県浜松市中区板屋町 110-17
TEL.053-454-0632 / FAX.053-454-0707



【申込書】

お申込み講座 □に✓をご記入ください。	1/11	2/8	3/7	4/4	5/2	6/6	[完全予約制] ※開催日 3 日前迄の受付 ※キャンセルは前日迄となります。 (当日の場合キャンセル料金を頂戴いたします。)
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	7/4	8/1	9/5	10/3	11/7	12/5	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(フリガナ)							
お名前							
ご住所	〒						
	お電話			Mail			

主催：鳳凰薬膳研究会