











【新講座のご案内】

鳳凰薬膳講座

2026年

■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しと、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：**美味しく食べて健康を取り戻そう。**

中医薬膳学を基本に年齢、体質、体調、季節、病気に合わせた合理的な食生活を提唱し、人々の健康維持を願い、季節感を感じて頂き、現代に生きる食養生を提案させて頂きます。

1/8 睦月	薬膳のあらまし　/　山薬、海老の紅花炒め 「三九厳寒」の中にあるこの時期は、冬を越す正念場です。	温裏散寒
2/5 如月	中医学理論　/　牛フィレ肉の当帰ソース炒め ゆったりと大自然に適応させ、心身の調和がとれるように	補気健脾
3/5 弥生	陰陽理論　/　芹と枸杞､海の幸のユズの香り 春に盛んになる肝の気を落ち着かせ、十分な栄養が必要	調和陰陽
4/2 卯月	五行理論　/　国産牛と春牛蒡の豆豉炒め クレソン添え 生命力に満ち溢れる時期ですが、ストレスもたまりやすくなります。	疏肝健脾
5/7 皐月	臓象について　/　冬瓜と四君子湯で気を補うスープ 「未病先防」日頃から予防を心がけ病気にならないよう注意しましょう。	疏肝解鬱
6/4 水無月	気血津液　/　紋甲イカ､トウモロコシの青紫蘇炒め 梅雨時期は､蒸し暑さのため水分摂取が多く湿が苦手な脾胃に疲れが表れる	補益脾胃
7/2 文月	病因（疾病の原因）　/　空心菜のガーリック炒め 「冬病夏治」冷え症、虚弱体質の人は体質改善のチャンス。	清熱燥湿
8/6 葉月	病機（発病の原因）　/　カリッと茄子と鰻の山椒風味 「陽消陰長」立秋から徐々に陽の気が少なくなり､陰の気が長くなる。	清熱潤肺
9/3 長月	中医診断学　/　滋養鶏と四物湯の血を補うスープ 夏の暑熱が残り「湿燥」ですが、寒さが加わり「涼燥」となる。	養肺潤燥
10/1 神無月	中薬学　/　秋の味覚、ユバ包み 菊花あんかけ 「金秋の時に乾燥の気が盛んなり」体も冬に向かって陰を補う。	補気益衛
11/5 霜月	中医方剤理論　/　ラムチャップのソテー当帰クミン風味 「蔵」の季節。秋に収斂を始めた体は、余分な代謝や体力の消耗を抑える	補気補陽
12/3 師走	中医薬膳学　/　カキの香味辛子炒め 「閉臓」の時。生命維持をする精を蓄える大事な臓器は腎です。	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

14F 中国料理 鳳凰
〒430-8511　静岡県浜松市中央区板屋町 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。	1/8 □　2/5 □　3/5 □　4/2 □　5/7 □　6/4 □ 7/2 □　8/6 □　9/3 □　10/1 □　11/5 □　12/3 □ ［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。 （当日はキャンセル料金頂きます。）
（フリガナ） お名前	
ご住所	〒 お電話　　Mail

主催：鳳凰薬膳研究会