

2027年 鳳凰薬膳講座



■ 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。





1/7 睦月	体質判断概要 / 地養鶏と八味地黄丸の腎陽強化スープ 「冬は閉蔵」の時期。体を温かく保ち、春に向けて生命力を蓄えます	温補腎陽
2/4 如月	気虚タイプ / 花どんこ新玉葱四君子入り補気スープ 春の陽気が芽生える頃。自然界の目覚めに合わせ、心身を軽やかに整えます	補気健脾
3/4 弥生	陽虚タイプ / 小建中湯の力をかり、補陽して気をたすけるスープ 春は「肝」の季節。春の気を伸びやかに巡らせて、ストレスをため込まない	補気助陽
4/1 卯月	血虚タイプ / 烏骨鶏と血を養う四物湯のスープ 陽気が盛んになる頃。冬に蓄えた生命力を少しずつ外へ巡らせます	疏肝理気
5/6 皐月	陰虚タイプ / 浜名湖のスッポンと六味地黄丸のスープ 「未病先防」季節に合わせた養生や日々の食養生で、未病を防ぎ健やかに	疏肝解鬱
6/3 水無月	陽盛タイプ / 湖南式　薏苡仁　鶉（ウズラ）のスープ 梅雨時期は、暑さと湿気の季節。脾胃をいたわり、消化にやさしい食養生を	補益・健脾
7/1 文月	水滞タイプ / 豚軟骨と冬瓜、鱧鰭入りスープ 「冬病夏治」。冬に悪化しやすい冷えや虚弱を、夏の養生で整える機会です	清熱燥湿
8/5 葉月	気滞（気鬱）タイプ / 西洋人参と薏苡仁、百合、豚心臓入りスープ 「陽消陰長」陽気が衰え、陰気が増す頃。夏の疲れを癒し、秋に備えます	清熱潤肺
9/2 長月	血瘀タイプ / 龍眼肉、蓮根、鮑、当帰入りスープ 秋は「収」の季節。気を内に収め、残暑残る「温燥」から涼気が加わり「涼燥」へ	滋陰潤肺
10/7 神無月	平和タイプ / 地場産美味鶏と八珍湯の陰陽バランススープ 秋が深まる頃。体を潤しながら、冬の養生へ切り替えるころ	温肺滋陰
11/4 霜月	健康長寿の養生 10 か条 / 十種類生薬入り、気血を補うスープ 「蔵」に向かう季節。休息を大切にし、消耗を防ぎ体力を蓄えます	補気補陽
12/2 師走	冷え性の原因(体質)と薬膳 / 滋養鶏と高麗人参の腎陽を温めるスープ 冬は「腎」の季節。生命活動の源である精を蓄え、生命力を養います	補腎温陽









■ 会場：14F 中国料理 鳳凰「花の間」12：00 ～ 14：00

■ 会費：￥5,500（税金・サービス料込）

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。	1/7 □　2/4 □　3/4 □　4/1 □　5/6 □　6/3 □ 7/1 □　8/5 □　9/2 □　10/7 □　11/4 □　12/2 □	［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