

112 年度中國醫藥大學高等教育深耕計畫-北港書院特色計畫

【中草藥應用探索-四季養生藥膳製作】活動集錦

日期：112 年 12 月

學校名稱	中國醫藥大學		
活動名稱	中草藥應用探索-四季養生藥膳製作		
所屬計畫名稱	北港書院特色計畫		
計畫主持人	楊賢惠主任		
活動日期	112.12.14		
活動時間	17:30-20:30		
活動地點	北港分部 4F 生物暨物理實驗室		
活動聯絡人	郭幸蕙	聯絡電話	05-7833039
活動內容說明			
<p>一、主旨：冬至將至，天氣漸涼，神農福利社系列活動最後一波!!!本活動邀請附醫紀奕彰中醫師講授四季養生藥膳課程-十全大補藥膳、當歸生薑羊肉湯、烏梅山楂茶，現場將試煮美味藥膳，讓同學品嚐，參加的同學還可以自己動手包藥包帶回家，全家一起補冬喔!</p> <p>*活動將由主辦單位分成 5 組，2 組十全大補湯、2 組當歸生薑羊肉湯、1 組山楂烏梅茶，可到各組試喝。為響應環保請同學自備碗筷及環保杯。</p> <p>*活動準備當歸生薑小藥包和十全大補小藥包材料各 20 份，每人領取 1 份，可自由與同學交換，恕無法接受指定。</p> <p>*主辦單位準備簡單少量的食材，同學們可於活動當晚自備食材，如青菜、肉片等，惟須於活動結束後做好清潔工作，將垃圾廚餘帶走。</p> <p>二、指導老師：紀奕彰中醫師</p> <p>三、參加人數：師生 45 人</p> <p>四、地點：北港分部 4F 生物暨物理實驗室</p> <p>五、材料及製作方法：</p> <p>(一)材料：10 人份</p> <p>(1)十全藥包：黨蔘 1.5 錢、白朮 2 錢、茯苓 2 錢、炙甘草 1 錢、川芎 2 錢、當歸 2 錢、白芍 2 錢、熟地 2 錢、肉桂 2 錢、黃耆 2 錢、大棗 3 枚、生薑 2 片。</p> <p>(2)當歸生薑羊肉湯：當歸 4 錢、桂枝 3 錢、小茴香 1.5 錢、陳皮 1 錢、生薑 3 錢。</p> <p>(2)烏梅山楂茶：烏梅 3 兩、山楂 6 兩、陳皮 3 兩錢。</p> <p>(二)製作方法：</p> <p>18:00-18:30 藥材介紹與小火慢燉</p> <p>18:30-18:40 原液試飲</p> <p>18:40-19:40 四季養生藥膳概論，同學可邊煮火鍋一邊食用</p> <p>19:40-20:00 小藥包包裝</p> <p>20:00-場地清潔與復原</p>			

活動照片



高較深耕助理引言



紀醫師講授間主藥材原理



養生原理講授畫面(一)



養生原理講授畫面(二)



僑生調理馬來西亞養生藥膳



楊主任與蒙古生談論當地冬日養生菜餚



台灣養生藥膳十全大補湯



台灣養生藥膳當歸羊肉湯

活動照片



紀醫師講解抓藥方法及藥量(一)



紀醫師講解抓藥方法及藥量(二)



學員們練習抓藥過程(一)



學員們練習抓藥過程(二)



學員們練習抓藥過程(三)



學員們練習抓藥過程(四)



學員們練習抓藥過程(五)



學員與自己的抓的藥包合影

活動照片



參加學員品嚐藥膳(一)



學員們練習抓藥過程(二)



學員們練習抓藥過程(三)



學員們練習抓藥過程(四)