



青年會專業書院

YMCA College of Careers

九龍窩打老道 23 號 (油麻地港鐵站 A2 碧街出口)



伍寶珠 本草養生達人

香港大學針灸碩士

廈門大學中醫學士學位

2012至2013年三周刊中醫保健專欄作者

自在人生自學計劃中醫養生食療導師

榮獲都會大學自在人生自學計劃2022-2023卓越導師獎

課程編號：HP1A/2324

查詢電話：2783 3509，Whatsapp：9105 0409

費用：680 元，二人同行 9 折

學員可獲極品保健材料 (每堂乙份)

上課日期：2024 年 21/5, 28/5, 4/6, 11/6 (星期二)

上課時間：晚上 7:00 – 9:00

舌尖上的中醫藥膳培訓班

第一期訓練班*簡易菜式測試審評後,學員交\$50 取聽講証書

課程簡介：創新性的中醫養生食療入廚樂，配合季節時令食材與藥材！

運用香港美食天堂的地理，選擇合適自我體質的菜式，食出健康。

課程目的：將飲食文化調節人體營養所需，以達平衡陰陽養生。

推動“本草綱目”食材及藥材文化，用配伍即“兩味”一對或幾對食物。

課程內容：創意中醫藥膳製作

(一) 椰汁銀杏雪耳燴鷄

(二) 紅蘿蔔鮮番茄紅腰豆蓮子牛腩

(三) 杞子桂香浸鯪魚

(四) 魚肚人蔘雞湯

(五) 椒鹽茄汁大蝦

(六) 金牌豬肺湯

