

元培科技大學餐飲管理系課程大綱

科目名稱：健康飲食與藥膳實習

課程類別：餐飲製備

學分/時數：2/4

一、教學目標：認識中藥材、藥膳養生健康，進一步了解食物配伍禁忌、服藥食忌、食物忌食、食物相反等。亦可於課程中習得各式養生藥膳食物的烹調技巧。

二、課程綱要：中藥材的辨別

1. 中藥材運用烹調：當歸、竹筴、枸杞
2. 中藥材運用烹調：何首烏、杜仲、天麻
3. 中藥材運用烹調：牛蒡、山藥、靈芝
4. 中藥材運用烹調：冬蟲夏草、枸杞子、
5. 中藥材運用烹調：銀杏、黃耆、紅棗
6. 藥材運用烹調：川芎、茯苓、鹿茸。