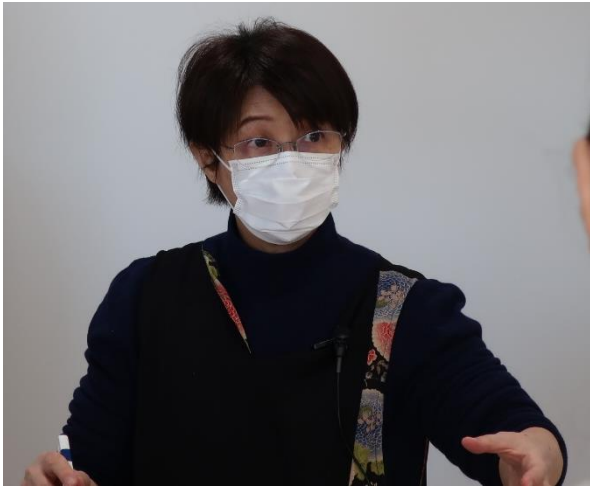


2021.11.28 (日) 世界の台所⑧中国・薬膳



五味と五臓

- 酸、苦、甘、辛、鹹は、肝、心、脾、肺、腎のことに対応する。
- 薬膳では、食材の性質を把握し、目的に合う調理を考えること。



五味の応用

五禁(五行の相克関係)

- 肝の病では辛味を禁ずる
- 心の病では鹹味を禁ずる
- 脾の病では酸味を禁ずる
- 肺の病では苦味を禁ずる
- 腎の病では甘味を禁ずる

五味を過食すると

- 辛味を過食すると筋は病む
- 鹹味を過食すると心脈は病む
- 酸味を過食すると唇や肉は病む
- 甘味を過食すると骨髪は病む
- 苦味を過食すると皮膚は病む