



晋遊舎ムック
便利帖シリーズ046

漢方レシピ の 便利帖

Mokuji
目次

本誌をお読みになる前に
本誌に掲載されている食材やレシピの効能は、漢方や薬膳の考え方にもとづいたものであり、その効果は個人の体質などによって異なります。不調が長く続く場合などは、必ず適切な医療機関を受診し、医師の診断・治療を受けてください。

KAMPO ;
HEALTHY FOODS &
DISHES

4 漢方レシピで健康になる6つの理由

10 8つのタイプ別に食材 & レシピをご紹介します!!

漢方レシピの ベストアイデア

体質別

— 基本編 — — 食材編 — — レシピ編 —



12 Part 1 気虚タイプ

20 Part 2 陽虚タイプ

28 Part 3 血虚タイプ

36 Part 4 陰虚タイプ

44 Part 5 気滞タイプ

52 Part 6 湿熱タイプ

60 Part 7 瘀血タイプ

68 Part 8 湿痰タイプ

食材選びが決め手!! 漢方&薬膳の力で食べて健康になる!

76 プチ不調を改善する! 漢方レシピ

92 漢方レシピのための中医学の基本

