

IMIM 国际正食学院 医食同源正食食养证书班第一级时间表 2023第二季实体课

日期/时间	课程	内容
Aug-02 第一天 9.30am-4pm	L1C1 L1C2	理论：宇宙观，太极/两仪，大小宇宙，食物是生命的基础，干净的食物是大宇宙能量的集合，咀嚼/唾液的功能，地球/植物经络，感恩心 正食烹饪：午餐：包菜豆包埃及豆汤，全麦麸白味增酱，红萝卜沙拉
Sep-06 第二天 9.30am-4pm	L1C3 L1C4	理论：宇宙观，太极/两仪，大小宇宙，食物是生命的基础，干净的食物是大宇宙能量的集合，世界饮食观，宇宙螺旋体的体现，食物的能量，烹饪能源/用具，饮食面面观， 正食食品必备清单，正食调配 正食烹饪：早餐：芝麻味增汤，干捞红萝卜溜拉面，咖喱叶煎豆腐，姜油玻璃生菜 黄瓜香茅豆酵饼青瓜泡菜，番茶
Oct-18 第三天 9.30am-4pm	L1C5 L1C6	理论：正食阴阳观（大自然界/人体/食物），正食营养学（7：1），五行观， 五行与烹饪，饮水思源，烹饪原则，牙齿构造 正食烹饪：正食晚餐：白萝卜姜薏米味噌汤，焖乌冬面，全麦麸制作，番茶冲泡法
Nov-01 第四天 9,30am-4pm	L1C7 L1C8	理论：五行观（运行，相生，相克，方位，五谷，五脏，五色，五味，正食料理基础， 正食食材，正食的历史，正食概念，主食，糙米功能，作业。 正食烹饪班：下午茶：杏仁糙米奶，杏仁枸杞饼，玉米豆腐杯子糕，果酱薏米饼干
Dec-06 第五天 9.30am-4pm	L1C9 L1C10	理论：五行观，宇宙的规律，副食，排毒现象，四季四时饮食调整，过渡时期饮食调整， 正食烹饪：点心：糙米汉堡包，焖高野豆腐，烤南瓜，娘惹黄梨煮，美乃滋， 青瓜美乃滋沙拉
Jan 3,2024 第六天 9.30am-4pm	L1C11 L1C12	学员烹饪评估，午餐 第一级结业，学员回馈

费用：RM2800/pax 名额：20名

报名：<https://forms.gle/ooSLpunHpMKuXNur7>

上课地点：Foodworks, Level 6, Symphony Square, Jalan Prof Khoo Kay Kim, Sec 14, Petaling Jaya