2022년 제1기 강의계획서

과 정 명	건강차&수제청				
담당강사	김영진				
강좌개요	몸에 좋은 재료를 차와 청으로 만들어 약으로 뿐만 아니라 일상생활에서 수시로 음용하며 면역력을 높여 줄 수 있도록 돕는 수업입니다.				
강의목표	일상생활에서 쉽게 접할 수 있는 다양한 식재료를 이용해 자신에게 맞는 적절한 건강차(茶)와 수제청을 만들어 건강관리에 도움이 되도록 합니다.				
운영시간	수강기간		요일		시간
	11주 (법정공휴일은 보강 없습니다.)		수	주 1회	10:00 ~ 13:00
교육대상	만 18세 이상 인천시에 주소를 둔 자	인원	20	수강료	36,000
준비물	앞치마,필기도구,계량컵,스푼,행주,청담아갈 가방				
재료비 (교재비)	15만원(한약재 등 식자재 14만원+포장용기 1만원)				

주별	세부내용	비고
1주	한방차, 수제청 기본이론 생맥산차, 산사당귀차, 애플시나몬청. 더덕청	유리병
2주	염증 잡는 해독차, 갈증 해소 제호탕, 국화레몬청 생강레몬청, 덖음 비트차	유리병
3주	혈액순환을 도와주는 계지차, 수삼을 넣은 삼귤차 호박계피청, 블랙푸드환, 다은차	유리병
4주	설연휴 휴강	
5주	생강계피차, 유자청, 유자단지, 유자달빛꽃차	유리병
6주	미세먼지에 좋은 청폐차, 오과차 배꿀찜(배숙), 꿀대추생강청, 쑥청혈차티백	유리병
7주	예뻐지는 체감차, 뱅쇼, 도라지 꿀청 배도라지생강조청, 어진향차티백	유리병, 티백
8주	혈을 보호하는 사물차, 피부미용에 좋은 차 석류젤리스틱, 석류사과청, 석류미차	유리병,
9주	대통령선거일 휴강	
10주	피를 맑게 하는 차, 갈증해소 삼자차 배대추고, 우엉생강청, 덖음 우엉차	유리병, 티백
11주	마늘꿀청, 인삼대추꿀청, 인삼코디얼, 덖음쌍화티백	유리병, 티백

※ 강사, 일정, 내용은 사정에 따라 변경될 수 있으며 법정공휴일은 수업일수에서 제외됩니다.(보강 없음)

계절 및 재료 수급에 따라 수업내용이 변경될 수 있습니다.

세 부 강 의 계 획 서

주별	강의내용
1주	한방차, 수제청 기본이론, 기운을 돋아주는 생맥산차와 산사열매가 들어간 산사당귀차 끓이기, 애플시나몬청과 더덕청을 만들기
2주	염증을 잡아주는 해독차와 갈증 해소에 좋은 제호탕 끓이기, 국화향이 가득 든 국화레몬청과 생강을 넣은 생강레몬청, 마음을 안정시켜주는 연잎차 덖기
3주	혈액순환을 도와주는 계지차와 수삼을 넣은 삼귤차 끓이기 호박계피청 만들어 다양하게 음용하기, 검정콩,흑임자 등 건강에 좋은 블랙푸드로 만드는 블랙푸드환, 몸을 따뜻하게 하는 다은차 티백만들기
4주	설연휴 휴강
5주	생강향이 가득한 생강 계피차와 향긋한 유자청과 입맛 살려주는 유자단지, 여러 가지 꽃차와 잎을 넣은 유자달빛꽃차 만들어 구증구포하기
6주	미세먼지에 좋은 청폐차와 견과류로 만드는 오과차 감기예방에도 좋은 배꿀찜(배숙)과 몸의 온도를 높여주는 꿀대추생강청과 쑥청혈차티백 만들기
7주	예뻐지는 체감차와 포도주를 넣어 만드는 뱅쇼, 쌉싸름하지만 몸에 좋은 도라지로 만드는 도라지꿀청과 배도라지를 푹 끓여 만든 생강조청과 마시면 몸에서 향이 난다는 어진향차로 티백만들기
8주	혈을 보호하는 사물차와 피부미용에 좋은 차 만들어 음용하기 건강에 도움을 주는 석류로 만드는 석류젤리스틱과 석류사과청, 석류미차 덖기
9주	대통령선거일 휴강
10주	피를 맑게 하는 차와 여름철 갈증해소에 좋은 삼자차 대추에 배즙을 진하게 우려내서 만드는 배대추고와 우엉으로 만드는 우엉생강청과 덖음 우엉차 만들기
11주	알싸한 맛을 없애고 부드럽게 먹는 마늘꿀청과 인삼으로 건강을 챙기는 인삼대추꿀청과 인삼코디얼 만들기 간편하게 먹는 덖음, 쌍화티백 만들기