

1 | Úvod do čínské dietetiky

1.1	Úvod.....	12
1.2	Jin a jang, tabulky kontrastů.....	12
	Jin a jang — žena a muž — dva protipóly, které se přitahují.....	12
1.3	Určování jin a jang.....	13
1.4	Ekologie na talíři a náš zdravotní stav.....	14
1.5	Osmerá osnova neboli pakang (bagang).....	15
1.5.1	Základní kategorie jin a jang — chlad a teplo.....	15
1.5.2	Ideál rovnováhy.....	15
1.5.3	Horko.....	16
1.5.4	Stavy plnosti.....	18
1.5.5	Stavy nedostatku — prázdnoty.....	18
1.6	Energie a živly lidského těla.....	19
1.6.1	Druhy energií.....	19
1.6.2	Pět prvků — pět hybatelů — pět energií.....	20
1.6.3	Charakteristika potravin.....	24
1.6.4	Chuť potravin.....	25
1.6.5	Způsob úpravy pokrmů.....	29
1.7	Přehledná tabulka potravin.....	30
1.8	Dietní pokyny podle ročních období.....	33
1.8.1	Jaro.....	33
1.8.2	Léto.....	33
1.8.3	Pozdní — indiánské neboli babí léto.....	34
1.8.4	Podzim.....	34
1.8.5	Zima.....	35
1.9	Shrnutí.....	35

2 | Seznam jednotlivých potravin

2.1	Obilí.....	37
2.2	Luštěniny.....	40
2.3	Ořechy a semena.....	42

2.4	Zelenina	44
2.5	Mořské řasy	51
2.6	Ovoce	52
2.7	Koření a pochutiny.....	55
2.8	Houby	58
2.9	Živočišné produkty.....	59
2.10	Ryby a mořští živočichové.....	60
2.11	Maso.....	60
2.12	Vybraná čínská dietetika.....	62

3 | Příprava pokrmů

3.1	Úvod.....	68
3.1.2	Jak dbát na stravitelnost jídla	68
3.1.3	Teplota jídla.....	69
3.1.4	Chutě jídla.....	70
3.2	Dráhy (meridiány) a účinky jídla	71
3.2.1	Kombinace jednotlivých složek jídla	72
3.3	Komentované recepty	73
	Polévka pro chřipkovou sezónu.....	73
	Očistné mořské řasy s míchanými vejci.....	74
	Základní polévka miso (3 až 4 porce).....	75
	Polévka pro zmírnění kocoviny (2 až 4 porce).....	76
	Odlehčující polévka z daikonu (4 porce).....	77
	Léčivé kaše z rýže.....	78
	Posilující polévka.....	80

4 | Receptář

4.1	Úvod do receptáře běžných receptů	81
4.2	Snídaně.....	82
	Kaše z ovesných vloček	82
	Kaše ze špaldového kernota	82
	Rýžová kaše z rýže natural.....	83
	Jahelník neboli nákyk z jahel.....	83
	Miso polévka.....	83

4.3	Svačiny.....	84
	Pečené jablíčko.....	84
	Pečená tykev nebo dýně.....	84
	Ovoce na páře.....	84
	Čínské nebo japonské rýžové „housky“ — obdoba sushi.....	84
4.4	Polévky a omáčky.....	85
	Léčivá omáčka z gegenfen (kuzu) a umeocta.....	85
	„Nudlová“ polévka.....	85
	Květáková dietní polévka.....	85
	Květáková (brokolicová) polévka.....	85
	Pórková polévka.....	86
	Pórkový krém.....	86
	Polévka koikoku.....	86
	Celerová omáčka.....	86
	Dýňová omáčka.....	87
	Pastinákové pyré.....	87
	Rajčatová omáčka.....	87
	Čočková polévka.....	87
	Zeleninový boršč.....	87
	Červená polévka.....	88
	Masové vývary.....	88
4.5	Obilniny.....	88
	Jáhlové kuličky.....	88
	Kukuřičná polenta, kukuřičná kaše.....	88
	Placky z polenty a ovesných vloček.....	89
	Kukuřičná polenta zeleninová.....	89
	Rýžovo-mrkvové koule.....	90
	Rizoto.....	90
	Špaldové kernoto.....	90
	Ječné kroupy se lnem.....	90
	Quinoa.....	90
	Oves nahý.....	90
	Pohanka.....	91
	Knedlík.....	91
	Bezlepkový knedlík.....	91
	Kapustové placky.....	91
	Kynutá placka.....	91
	Sushi rolka.....	92
4.6	Zelenina.....	92
	Tuřín se salátovou řepou.....	92
	Brokolice (květák) na páře.....	92
	Kapustový (zelný) list na páře.....	93
	Mrkev (pórek, daikon, kedlubna) na páře.....	93

Mrkev se salátovou řepou nasladko v aspiku	93
Mrkvovo-celerový salát — blanšírovaný	93
Dlouho vařená vrstvená zelenina (japonsky nižšíme).....	93
V těstíčku smažená zelenina (ovoce).....	94
Kopřivový špenát	95
Míchaný salát	95
Mrkvový salát.....	95
Křen s jablkem.....	95
Salát z čínského zelí.....	95
Červené zelí.....	95
Ředkvičkovo-okurkový salát.....	96
Okurkový salát.....	96
Daikon (bílá ředkvička) s umeoctem.....	96
Ledový salát.....	96
Pampeliškové listy.....	96
Salát pickles — krátkodobý (krátce kvašená zelenina).....	96
Salát pickles — dlouhodobý (dlouho kvašená zelenina).....	97
4.7 Bílkoviny	97
Čočka s celerem.....	97
Fazolový nákyp.....	97
Fazolovo-kukuřičné kouzlo	97
Fazolová fašírka	97
Svíčková	98
Tempeh v dýni	98
Květák jako mozeček.....	98
Tofu se zeleninou.....	98
Marinované tofu	99
Cizrnové karbanátky	99
Cizrna na česneku	99
Azuki karbanátky	99
Karbanátky ze sóji	100
Brynzové halušky (halušky s taveným — sójovým sýrem).....	100
Brynzové pirohy s kustovnicí.....	100
Kuřecí maso s hříbký.....	101
Grilovaný tuňák.....	101
Platýz na másle.....	101
Žralok v marinádě.....	101
Pněná paprika.....	102
4.8 Příkrmy — kondimenty, doplňky.....	102
Sezamová sůl — gomasio.....	102
Umeboshi.....	102
Pražená semínka.....	103
Doplňek ke smaženým a tučným jídlům	103

Tahini.....	103
Wakamé s cibulkou.....	103
Tatarská omáčka.....	103
Wasabi tatarská omáčka.....	104
Ghi.....	104
Hiziki s mandlemi.....	104
4.9 Dezerty.....	104
Nepečené ořechové kuličky.....	104
Želé z azuki.....	104
Dortová náplň.....	105
Mandlové máslo.....	105
Mandlové bonbony.....	105
Křupavé kuličky z pražených semínek a ořechů.....	105
Kandovaná pomerančová kůra.....	105
Datlový koktejl.....	106
Mandarinková kůra chenpi v jablečném koncentrátu.....	106
Sladká meruňka.....	106
Kompot s hrozkami.....	106
4.10 Nápoje.....	106
Mandarinková voda.....	106
Čaj z pražené pšenice.....	106
Zázvorový čaj.....	107
Skořicový čaj.....	107
Cibulový čaj.....	107
Mátový nápoj.....	107
Melounový nápoj pro letní vedra.....	107
Čaj bancha.....	107
Zelený čaj.....	107
Vývar z kombu.....	107
Použitá literatura.....	108