

Obsah

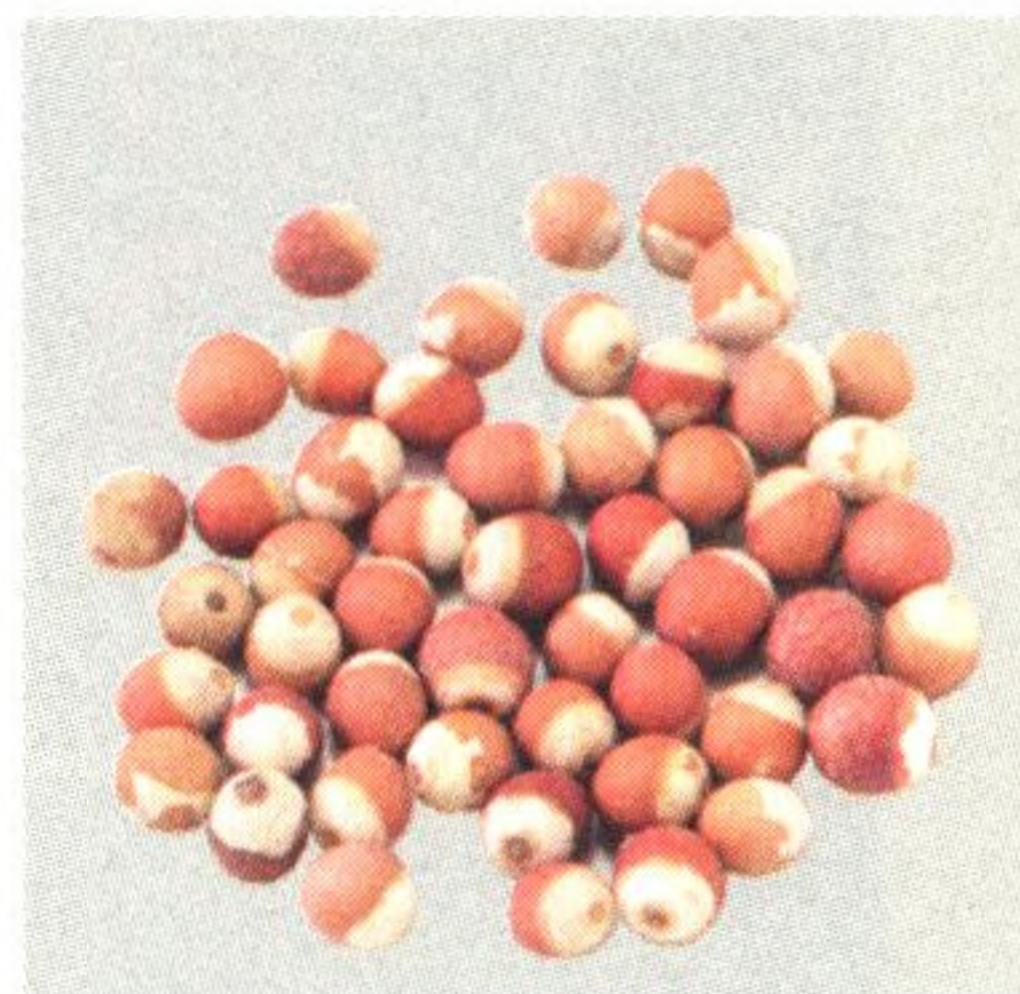
Úvod 11

Kapitola první
**Vyberte si správnou
potravinu 15**

1. Pět povah 15
2. Pět barev potravin 19
3. Pět chutí 21
4. Jak se stravovat ve všech ročních obdobích 23
5. Co je dobré pro různé konstituce 26

Kapitola druhá
Obilniny a luštěniny 31

- Rýže 31
Kukuřice 33
Jáhly 35
Černá rýže 36
Perlové kroupy 38
Lepkavá rýže 40
Oves 41
Pohanka 43
Sójové boby 45
Černá fazole 46
Fazole mungo 48
Červená fazole 50



Obr. 1 (shora dolů) Zázvor, kustovnice čínská, semena leknínce hrozivého, zelený čaj

Kapitola třetí

Zelenina 53

- Pekingské zelí 53
- Ledový salát 55
- Hlávkové zelí 57
- Špenát 58
- Čínské zelí (bok čoj) 60
- Řapíkatý celer 62
- Pažitka čínská 64
- Rajče 65
- Bílá ředkev 67
- Mrkev 69
- Lilek 71
- Zelená paprika 74
- Okurka 76
- Lufa 77
- Hořká okurka 80
- Beninkasa 82
- Cibule 84
- Květák 86
- Brambora 88
- Jam 90
- Lotosový kořen 92
- Bambusové výhonky 93
- Houby 95
- Hlíva ústříčná 97
- Enoki (penízovka sametonohá) 98
- Ucho Jidášovo 100
- Rosolovka 102

Kapitola čtvrtá

Ovoce a ořechy 105

- Banán 105

Hruška 107

Pomeranč 109

Kiwi 111

Třešně 113

Hroznové víno 115

Ananas 117

Papája 119

Mandarinka 120

Meloun vodní 122

Jahody 124

Mango 126

Hložinky 128

Čínské datle 130

Longan 132

Arašídny 134

Kaštan 136

Vlašský ořech 138

Kešú 140

Kapitola pátá

Maso a vejce 143

Vepřové 143

Hovězí 145

Skopové 147

Kuřecí 149

Kachna 151

Slepičí vejce 152

Kapitola šestá

Mořské plody 155

Oliheň 155

Krab 157

Sumýš 158
Krevety 160
Škeble 162
Kelp (chaluha) 164
Mořské řasy 166

Kapitola sedmá **Nápoje 169**

Mléko 169
Sójové mléko 171
Med 173
Zelený čaj 176
Černý čaj 178

Kapitola osmá **Koření a přísady 181**

Ocet 181
Sójová omáčka 182
Jarní cibulka 183
Zázvor 185
Česnek 186
Bílý cukr 187

Kapitola devátá **Potraviny jako léky tradiční čínské medicíny 189**

Dangšen (pazvonek
chloupkatý) 189
Kustovnice čínská
(plody godži) 190

Ženšen 192
Cibulky lilie 193
Semena leknínce hrozivého 194
Lotosová semena 195



Obr. 2 (shora dolů) Liči, hložítky a jam
čínský