

Dx : doux - Sa : Salé
 Am : Amer - Pi : Piquant
 DHB : draineur hépatique biliaire

Raf : rafraîchir corps
 Apé : appétit
 Lax : Laxatif

Hfte : Humidifiante
 Lub : Lubrifiante
 Diu : Diurèse
 Ass : Asséchant

Hyper Yang nature Chaud	saveur	type	Yang nature tiède	saveur	type	Neutre nature neutre	saveur	type	Yin nature frais	saveur	type	Hyper yin nature froid	saveur	type
Viandes														
abats bœuf	Dx		bœuf	Dx	T° Rte ev Qi Xue Os	bœuf Foie	Dx, Sa	Nr Xue T° F	N/A			cheval	Dx Ac	T° Qi Os
N/A			Bœuf Tripes	Dx	T° Rte E	bœuf rognons	Dx, Sa	T° R jing	N/A			Escargot	Dx, Sa	Diu C° Chal
charcuterie grasse			charcuterie maigre			N/A			porc viande	Dx, Sa	Nr Yin T° Xue Hfte	porc cervelle	Dx	Nr R
N/A			porc jambon	Dx, Sa	T° Rte E	N/A			porc saindoux	Dx, Sa	Hfte	N/A		
N/A			porc foie	Dx, am	T° F, Nr Xue	porc Sang boudin	Dx, Sa	Nr Xue	N/A			N/A		
						porc rognon	Sa	T° R Yin R				N/A		
veau	Dx		porc tripes	Dx	T° Qi Rte E Yang	porc cœur	Dx, Sa	Nr C, Shen Transpi				N/A		
gibier						porc pied	Dx, sa	Nr Xue				N/A		
mouton agneau	Dx	T° Yg Rte Yg R Qi	mouton rognons	Dx	T° Qi Yg R Nr R Moelles	N/A			mouton foie	Dx, Am	Nr Xue T° F	N/A		

Dx : doux - Sa : Salé
 Am : Amer - Pi : Piquant
 DHB : draineur hépatique biliaire

Raf : rafraîchir corps
 Apé : appétit
 Lax : Laxatif

Hfte : Humidifiante
 Lub : Lubrifiante
 Diu : Diurèse
 Ass : Asséchant

Hyper Yang nature Chaud			Yang nature tiède			Neutre nature neutre			Yin nature frais			Hyper yin nature froid		
savoir	type		savoir	type		savoir	type		savoir	type		savoir	type	
Volailles														
N/A	N/A	N/A	dinde	N/A	N/A	caille	Dx	T° QI Rte E Os Diu	œufs	Dx		N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	caille œuf	Dx	T° QI Xue Os Jing R	N/A			N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	faisan	Dx, Ac	T° centre QI T° Xue F				canard	Dx Sa	Nr Yin Hfte Diu	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	poulet	Dx	T° Yg Rte QI Nr Xue R Jing				poulet Sang	Sa	Nr Xue	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	poulet foie	Dx, Am	Nr Xue F				jaune d'œuf	Dx	Nr Xue C Hfte	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A							blanc d'œuf	Dx	Hfte P C° Chal	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	pigeon	Sa	T° Xue F R, QI Rte E	Oie viande	Dx	T° QI Rte E						
N/A	N/A	N/A				lapin	Dx	T° QI Rte E C° Chl Raf Xue	N/A			N/A	N/A	N/A
Laitage														
N/A	N/A	N/A	beurre			lait humain	Dx, sa	nr Xue Yin Hfte	lait					
N/A	N/A	N/A	Lait brebie	Dx	T° QI Nr Yin Hfte	lait vache	Dx	T° vide QI Xue				lait de jument	Dx	Nr xue Hfte C° Chal
N/A	N/A	N/A				N/A	N/A	N/A				N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	crème fraîche			N/A	N/A	N/A	yaourt			N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	fromages gras			N/A	N/A	N/A	fromages maigres			N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	fromages fermentés			N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A

Dx : doux - Sa : Salé
 Am : Amer - Pi : Piquant
 DHB : draineur hépatique biliaire

Raf : rafraîchir corps
 Apé : appétit
 Lax : Laxatif

Hfte : Humidifiante
 Lub : Lubrifiante
 Diu : Diurèse
 Ass : Asséchant

Hyper Yang nature chaude			Yang nature tiède			Neutre nature neutre			Yin nature frais			Hyper yin nature froid		
savoir	type		savoir	type		savoir	type		savoir	type	savoir	type		
Fruit de Mer														
crevette	Dx Sa	T°sex Yg R	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	coquillages	Dx Sa		crabe	Dx Sa	Ac Xue D° Stase
gambas	Dx Sa		N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	huîtres	Dx Sa	Nr Yin Xue C insomnie	oursin	Dx Sa	
homard	Dx Sa		N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	moules	Dx Sa	Nr Xue F R	N/A	N/A	N/A
écrevisse	Dx Sa		N/A	N/A	N/A	orveau	Dx Sa	Nr Xue F	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
langoustine	Dx Sa		N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
Poisson Semi Gras														
anchois			N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
anguille			N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
hareng			N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
maqueureau			N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
rouget			N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
sardine			N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
saumon			N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
thon			N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
turbot			N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
Poisson Maigre														
N/A	N/A	N/A	aiglefin			N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	bar			N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	brochet			N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	cabillaud			N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	carpe	Dx	T° Qi Rte E Diu	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	carrelet			N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	colin			N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	limande			N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	lotte			N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	merlan			N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	mulet	Dx, Sa	T° Rte Qi	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	perche			poulpe	Dx, sa	Nr Xue T° Qi	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	raie			N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	rascasse			N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	sole			N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A				seiche	SA	Nr xue Hémo	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	truite			N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A

Dx : doux - Sa : Salé
 Am : Amer - Pi : Piquant
 DHB : draineur hépatique biliaire

Raf : rafraîchir corps
 Apé : appétit
 Lax : Laxatif

Hfte : Humidifiante
 Lub : Lubrifiante
 Diu : Diurèse
 Ass : Asséchant

Hyper Yang nature Chaud			Yang nature tiède			Neutre nature neutre			Yin nature frais			Hyper yin nature froid		
savoir	type		savoir	type		savoir	type		savoir	type		savoir	type	
Céréales														
N/A	N/A	N/A	avoine	Dx, Sa	T° Qi	riz complet	Dx	Qi Rte	blé	Dx	calmant shen	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A				Boulgour			pain	Dx	calmant shen	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	sarrasin	Dx	Ass, fortifiant E G GI	seigle	Dx		maïs	Dx	fortifiant E	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	sésame	Dx	Xue	couscous	N/A	N/A				N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A				Epautre	N/A	N/A	millet	Dx	fortifiant Sa Rte E	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	blé complet	Dx		N/A	N/A	N/A	orge mondé	Dx, Sa	Qi Rte E	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	riz glutineux	Dx	Transpi	N/A	N/A	N/A	riz blanc	Dx	Qi Rte	N/A	N/A	N/A
Légumineuses														
N/A	N/A	N/A	haricot rouge	Dx		haricot blanc	Dx		haricot vert	Dx	Diu	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A				haricot Azuki	Dx, Ac	Diu,				N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	lentilles	Dx		farine			haricot de soja	Dx	Raf	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	pâtes nouilles			pâte alimentaire						N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A				fève	Dx	fortifiant Rte E	tofu			N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	pois petit sec cassé	Dx	Hfte fortifiant Rte E	germe de soja	Dx	Raf	N/A	N/A	N/A

Dx : doux - Sa : Salé
 Am : Amer - Pi : Piquant
 DHB : draineur hépatique biliaire

Raf : rafraîchir corps
 Apé : appétit
 Lax : Laxatif

Hfte : Humidifiante
 Lub : Lubrifiante
 Diu : Diurèse
 Ass : Asséchant

Hyper Yang nature chaude			Yang nature tiède			Neutre nature neutre			Yin nature frais			Hyper yin nature froid		
savoir	type		savoir	type		savoir	type		savoir	type		savoir	type	
Oléagineux														
N/A	N/A	N/A	tournesol	Dx	Insomnie	olive	Dx		N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	noisette	Dx	T°QI	amande	Dx		N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	noix	Dx	T°QI	Arachide	Dx	Hfte	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	Pignon de pin	Dx	Hfte				N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	pistache	Pi	T°Sex				N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	noix de cajou	Dx		cacahuète	Dx	Hfte	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A

Dx : doux - Sa : Salé
 Am : Amer - Pi : Piquant
 DHB : draineur hépatique biliaire

Raf : rafraîchir corps
 Apé : appétit
 Lax : Laxatif

Hfte : Humidifiante
 Lub : Lubrifiante
 Diu : Diurèse
 Ass : Asséchant

Hyper Yang nature Chaud			Yang nature tiède			Neutre nature neutre			Yin nature frais			Hyper yin nature froid		
saveur	type		saveur	type		saveur	type		saveur	type		saveur	type	
Légumes														
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	avocat	Dx Am		N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A							artichaut	Dx Am		algue	Sa	
N/A	N/A	N/A							brocoli			chou chinois	Dx	Raf
N/A	N/A	N/A							aubergine	Dx	Lub			
N/A	N/A	N/A	champignon reishi	Dx	Hfte	champignon parfumé shiitake	Dx	Hfte Hépatite	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	champignon Bolet, cèpe		anti Rhu	champignon blanc	Dx	Hfte	champignon de paris	Dx	Hfte	châtaigne d'eau	Dx	
N/A	N/A	N/A	champignon pleurote	Dx	anti Rhu	champignon noir	Dx	Lax	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A				N/A	N/A	N/A	laitue	Dx	Diu Am	Chicorée	Am	DHB
N/A	N/A	N/A				N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	Scarole	Am	DHB
N/A	N/A	N/A	fenouil	Dx		N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	Frisée	Am	DHB
poivrons	Pi		potiron	Dx	Hfte	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	citrouille	Dx	
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	bambou	Dx	Diu Am Dx	oseille	Ac	
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	cresson			pourpier	Ac	
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	épinard	Dx	Hfte
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	rhubarbe	Dx Am	
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	mâche	Dx Am Am		spaghetti végétal		
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	pissenlit			Laminaire	Sa	HTA, Lax

Dx : doux - Sa : Salé
 Am : Amer - Pi : Piquant
 DHB : draineur hépatique biliaire

Raf : rafraîchir corps
 Apé : appétit
 Lax : Laxatif

Hfte : Humidifiante
 Lub : Lubrifiante
 Diu : Diurèse
 Ass : Asséchant

Hyper Yang nature chaude			Yang nature tiède			Neutre nature neutre			Yin nature frais			Hyper yin nature froid		
saveur	type		saveur	type		saveur	type		saveur	type		saveur	type	
Tubercules														
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A				chou	Dx		N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A				concombre	Dx	Hfte	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A				chou fleur	Dx		endive	Dx	
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	chou potager	Dx		chou rave	Dx Pi		N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A							N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A				courge	Dx		navet	Dx	
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A				courgette	Dx		potimaron	Dx	
Racines														
N/A	N/A	N/A	poireau	Pi		patate douce	Dx	T° Rte E	asperge	Dx Am	Diu	céleri	Dx Am Pi	Ass, Diu
N/A	N/A	N/A	radis rouge	Pi	Hfte	taro	Dx Pi		bette	Dx	Lax	topinambour	Dx	Diu
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	bettrave	Dx				
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	carotte	Dx Pi	Hfte, Apé	Lotus racine	Dx	Hfte, Apé
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	pomme de terre	Dx	T° Rte E	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	radis noir	Pi		N/A	N/A	N/A

Dx : doux - Sa : Salé
 Am : Amer - Pi : Piquant
 DHB : draineur hépatique biliaire

Raf : rafraîchir corps
 Apé : appétit
 Lax : Laxatif

Hfte : Humidifiante
 Lub : Lubrifiante
 Diu : Diurèse
 Ass : Asséchant

Hyper Yang nature Chaud			Yang nature tiède			Neutre nature neutre			Yin nature frais			Hyper yin nature froid		
saveur	type		saveur	type		saveur	type		saveur	type	saveur	type		
Fruit														
N/A	N/A	N/A	ananas	Dx Ac	Hfte	grenade	Dx Ac	Hyd Prd L.O.	abricot	Dx Ac	Hfte	banane	Dx	Lax Hfte Hyd
N/A	N/A	N/A	cerise	Dx Ac	anti Rhu	mangue	Dx	H°E Diu	figue	Dx	T°Rte Lax	carambole	Dx Am	C°Chl
N/A	N/A	N/A	châtaigne	Dx	T°Rte E	papaye	Dx	T°QI Rte E	fraise	Dx Ac	Lax Diu	cassis		
N/A	N/A	N/A	coing	Dx, Ac	Digestif	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	datte	Dx	Hfte T°QI Rte	N/A	N/A	N/A	groseille			mûre	Dx Ac	
N/A	N/A	N/A	jujube			N/A	N/A	N/A	melon	Dx	Raf Hyd Diu	myrtille		
N/A	N/A	N/A	framboise	Dx Ac		N/A	N/A	N/A	pêche	Dx Ac	Yin Prd L.O.	pastèque	Dx	Raf Hyd Diu
N/A	N/A	N/A	litchi	Dx Ac	Nr Xue F, T°C QI Rte	Longan	Dx	Nr Xue C Shen QI Rte	pomme	Dx Ac	Prd L.O. Apétit	poire	Dx Ac	Hfte
N/A	N/A	N/A	noix de coco	Dx	Raf Hfte Lax	N/A	N/A	N/A	tomate	Dx Ac	Hfte, Raf	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	prune	Dx Ac	Raf Hfte	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	raisin	Dx Ac	T°QI xue anti Rhu	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	goyave	Dx, Ac	anti dia	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A

Dx : doux - Sa : Salé
 Am : Amer - Pi : Piquant
 DHB : draineur hépatique biliaire

Raf : rafraîchir corps
 Apé : appétit
 Lax : Laxatif

Hfte : Humidifiante
 Lub : Lubrifiante
 Diu : Diurèse
 Ass : Asséchant

Hyper Yang nature Chaud			Yang nature tiède			Neutre nature neutre			Yin nature frais			Hyper yin nature froid		
saveur	type		saveur	type		saveur	type		saveur	type	saveur	type		
Agrume														
N/A	N/A	N/A	mandarine Peau	Dx Ac	H° Qi Centre Prd L.O.	N/A	N/A	N/A	citron	Ac	Prd L.O. Raf	pamplemousse	Dx Ac	H° E Prd L.O.
									Airelle Rouge					
									mandarine Fruit					
									Groseille à Maquereau					
									Clémentine					
N/A	N/A	N/A	kumquat	Dx Ac	Stag ali	N/A	N/A	N/A	orange	Dx Ac	Hfte, Raf	Kiwi	Dx, Ac	Raf Prd L.O.
Condiments														
cannelle	Dx, Pi	T° Rte Centre A° Xue	anis étoilé	Dx, Pi	tiédire centre Yang R, H° E Régul Qi	curcuma			sel marin			sel raffiné	Sa	C° Chal Raf xue T° Yin Yg R
poivre noir toute couleur	Pi	tiédire Centre T° E	cardamome	Pi	Ts Hdté T° centre Yg Rte Régul Qi	safran	Dx	A° Xue Raf Xue	sel gris			N/A	N/A	N/A
poivre sichuan	Pi	tiédire Centre Ass hdté T° E Rte T° Yang R	Carvi	Pi	Régul Qi H° E R	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
piment			clou de girofle	Pi	Tiedir centre R Yang R, hoquet	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	sauce de soja	Sa	H° E
piment Cayenne	Pi	Tiédire Centre E, sudo	huile soja	Dx, Pi	Hfte G.I.	huiles raffinées			N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A

Dx : doux - Sa : Salé
 Am : Amer - Pi : Piquant
 DHB : draineur hépatique biliaire

Raf : rafraîchir corps
 Apé : appétit
 Lax : Laxatif

Hfte : Humidifiante
 Lub : Lubrifiante
 Diu : Diurèse
 Ass : Asséchant

Hyper Yang nature Chaud	saveur	type	Yang nature tiède	saveur	type	Neutre nature neutre	saveur	type	Yin nature frais	saveur	type	Hyper yin nature froid	saveur	type
			huile 1er pression froid			huile d'arachide	Dx	Hfte G.I. H°E	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
			coriandre	Pi	T° Rte Sudo	N/A	N/A	N/A	sésame Huile	Dx	Hfte G.I.	N/A	N/A	N/A
Condiments														
			cumin			N/A	N/A	N/A	muoc-mam			N/A	N/A	N/A
			noix de muscade	Dx, Pi	T° centre, Qi	N/A	N/A	N/A				N/A	N/A	N/A
ail	Dx, Pi	xue	aneth	Pi	D° Fd T° Rte Di ali	cerfeuil			citronelle			N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	basilic			N/A	N/A	N/A	menthe	Pi	D° vent Cla gorge elim foie	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	ciboue			N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	ciboulette	Dx, Pi	xue	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	ciboule	Pi	Rhume	Oranger fleur	Pi, Am	Dé Foie H° E	Origan	Pi	Réglu Qi H°E Elim Chal	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	échalote			N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
gingembre séché			fenouil	Pi	D° froid T° Qi H°E tiédir centre R							N/A	N/A	N/A
gingembre sec	Pi	Tiédir Centre P, M° Yang	gingembre frais	Pi	Induit Transpi Tié Centre P mucosité	réglisse naturelle	Dx	T° Rte H° E tendons T° Qi C, Hfte P	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	moutarde			N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	oignon	Dx, Pi, Sa	gaz	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	persil			N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	romarin			N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	thym			N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A

Dx : doux - Sa : Salé
 Am : Amer - Pi : Piquant
 DHB : draineur hépatique biliaire

Raf : rafraîchir corps
 Apé : appétit
 Lax : Laxatif

Hfte : Humidifiante
 Lub : Lubrifiante
 Diu : Diurèse
 Ass : Asséchant

Hyper Yang nature Chaud			Yang nature tiède			Neutre nature neutre			Yin nature frais			Hyper yin nature froid		
saveur	type		saveur	type		saveur	type		saveur	type	saveur	type		
Condiments														
N/A	N/A	N/A	vinaigre	Dx, Ac	H° E A° Xue, A° Foie	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	
N/A	N/A	N/A	sucre à canne	Dx,	A° Xue Nr Xue T° Rte	sucre raffiné	Dx	T° Qi Rte E, Hfte	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	
N/A	N/A	N/A	sucre brun			miel	Dx	T° Qi Rte E, Hfte, Lax	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	
N/A	N/A	N/A	sucre d'orge			N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	
Boissons														
alcools fort	Pi, Dx, Am	T° Vai, Tendons T° centre	bière						anisette					
cacao			boissons gazeuses sucrée			farine blanche			bière			camomille		
chocolat			café	Dx, Am	T° Shen Diu F° selles	N/A	N/A	N/A	cidre			jasmin		
saindoux			jujube	Dx	T° centre Qi Nr Xue Calme Shen	N/A	N/A	N/A	fleur d'oranger			passiflore		
N/A	N/A	N/A				N/A	N/A	N/A	thé vert			tilleul		
N/A	N/A	N/A				N/A	N/A	N/A	thé	Dx, Am	C° yeux Chal Stag Ali Diu stop diarrhée	N/A	N/A	
vin blanc						N/A	N/A	N/A	valériane			N/A	N/A	
N/A	N/A	N/A	thé noir			N/A	N/A	N/A	verveine			N/A	N/A	
N/A	N/A	N/A	vin rouge			N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	