

## Table des matières

Introduction .....	1
Les grands principes de la médecine chinoise pour comprendre la diététique chinoise ....	7
Les grands principes de la diététique chinoise .....	19
Comprendre les aliments selon la diététique chinoise .....	33
Modes de préparation et cuisson des aliments .....	51
Le petit-déjeuner : faites-en un allié pour votre santé .....	61
Les autres repas : les solutions idéales .....	79
Menus .....	109
Propriétés médicinales et nutritives des aliments .....	113
<b>• Légumes .....</b>	<b>115</b>
Agaric champêtre – Rosé des prés .....	184
Ail .....	164
Algue Agar Agar .....	202
Algue Gracilaire .....	201
Algue-Nori-Porphyra .....	198
Asperge .....	144
Aubergine .....	137
Auriculaire – Oreille de Judas – Champignon noir chinois .....	188
Bette à cardes – Blette .....	157
Bolet de Bordeaux – Cèpe de Bordeaux .....	186
Carotte .....	153
Céleri branche .....	150
Champignon parfumé chinois – Shiitake .....	192
Chicorée – Scarole – Frisée .....	162
Chou – Chou potager – Chou pommé .....	130
Chou chinois – Chou blanc chinois .....	128
Chou-rave .....	133
Ciboule .....	176
Ciboulette ail – Ciboulette chinoise .....	173
Concombre .....	135
Épinard .....	140
Fenouil bulbe .....	116
Haricot vert .....	139
Laitue .....	160
Laminaire .....	195
Lotus (racines) .....	181
Oignon .....	169
Pleurote en forme d'huître .....	190

Potiron – Courge musquée .....	124
Pourpier .....	121
Pousse de bambou. ....	179
Radis .....	118
Tomate .....	147
<b>• Céréales – Légumineuses – Tubercules – Oléagineux .....</b>	<b>205</b>
Avoine – Avoine nue .....	234
Blé – Froment – Blé tendre .....	212
Fève .....	275
Fromage de soja – Tofu .....	257
Haricot azuki – Adzuki .....	269
Haricot Mungo – Soja vert .....	253
Larme-de-Job – Coix .....	237
Millet jaune .....	230
Orge .....	221
Patate douce .....	246
Pois sec – Petit pois – Pois cassé – Pois mange-tout .....	272
Pomme de terre .....	243
Pousses de soja – Germes de soja – Germes de haricot mungo .....	255
Riz (dur) .....	206
Riz glutineux – Riz gluant .....	211
Sarrasin .....	227
Sésame noir .....	239
Topinambour .....	249
<b>• Fruits frais – Fruits secs .....</b>	<b>279</b>
Abricot .....	319
Ananas .....	316
Arachide – Cacahuète .....	284
Banane .....	350
Carambole .....	376
Cerise .....	331
Châtaigne .....	294
Citron .....	310
Coing .....	341
Datte .....	366
Figue .....	297
Fraise .....	343
Goyave .....	368
Graine de tournesol .....	287
Grenade .....	361

Kaki .....	370
Kiwi .....	313
Kumquat .....	376
Litchi .....	372
Longan .....	378
Mandarine .....	300
Mangue .....	359
Melon .....	353
Noix .....	280
Noix de coco .....	363
Orange .....	304
Pamplemousse .....	307
Papaye .....	322
Pastèque – Melon d'eau .....	356
Pêche .....	325
Pignon de pin .....	288
Pistache .....	292
Poire .....	334
Pomme .....	337
Prune .....	328
Raisin .....	345
Umebosi – Prune mume – Abricot japonais .....	380
<b>• Poissons – Crustacés – Animaux marins .....</b>	<b>385</b>
Amour blanc – Carpe amour .....	389
Carpe .....	386
Crabe .....	394
Crevette de mer .....	396
Huître (chair) .....	400
Moule .....	398
Mulet cabot .....	390
Ormeau .....	403
Poulpe .....	391
Seiche .....	392
<b>• Viande – Œufs – Lait .....</b>	<b>407</b>
Bœuf – Foie .....	439
Bœuf – Rognons .....	441
Bœuf – Tripes .....	440
Bœuf – Viande .....	435
Caille – Œuf .....	468
Caille – Viande .....	466
Canard – Viande .....	459

Cheval – Viande .....	442
Escargot .....	486
Faisan – Viande .....	470
Lait de brebis – Lait de vache .....	481
Lait de jument .....	483
Lait de vache .....	476
Lait maternel – Lait humain .....	472
Lapin – Viande .....	444
Mouton – Foie .....	430
Mouton – Tripes .....	434
Mouton et Agneau – Rognons .....	432
Mouton et Agneau – Viande .....	427
Œuf entier .....	458
Oie – Viande .....	462
Pigeon – Viande .....	464
Porc – Boyaux .....	422
Porc – Cervelle .....	419
Porc – Cœur .....	417
Porc – Foie .....	413
Porc – Jambon – Jambonneau .....	411
Porc – Mou .....	423
Porc – Rognons .....	416
Porc – Saindoux .....	424
Porc – Sang (boudin) .....	415
Porc – Tripes .....	418
Porc – Vessie .....	423
Porc – Viande .....	408
Poule – Blanc d'œuf .....	455
Poule – Jaune d'œuf .....	453
Poulet – Foie .....	450
Poulet – Sang .....	451
Poulet – Viande .....	446
<b>• Assaisonnements – Aromates – Tisanes – Alcool .....</b>	<b>489</b>
Alcool .....	517
Aneth – Graines .....	524
Anis étoilé (Badiane) .....	564
Café .....	576
Cannelle .....	541
Cardamome .....	521
Carvi – Graines .....	526
Coriandre – Feuilles .....	552

Fenouil – Graines .....	567
Fleur d'oranger .....	530
Gingembre frais .....	532
Gingembre sec .....	535
Girofle – Clou .....	539
Huile d'arachide .....	498
Huile de sésame .....	490
Huile de soja .....	496
Jujube .....	562
Menthe – Feuilles et tiges .....	556
Miel .....	511
Muscade – Noix .....	537
Origan .....	528
Piment de Cayenne .....	544
Poivre de Sichuan .....	550
Poivre noir .....	547
Réglisse .....	559
Safran .....	554
Sauce de soja .....	499
Sel de cuisine .....	501
Sucre de canne blanc raffiné .....	509
Sucre de canne intégral .....	505
Thé .....	568
Vinaigre .....	515
• <b>Bibliographie</b> .....	<b>581</b>
• <b>Les questions-clés</b> .....	<b>585</b>
• <b>Index des symptômes et maladies</b> .....	<b>586</b>
• <b>Index des substances nutritionnelles</b> .....	<b>593</b>