

Collection Zhongyi

LA DIETETIQUE CHINOISE



www.zhongyi.net

SOMMAIRE

A. Goût ou saveur (WEI 味)	9
1. Les 5 saveurs, généralités.....	9
2. Rapports avec les cinq mouvements.....	9
3. Rapports avec les quatre éléments.....	10
4. Rapports avec les viscères et le Triple Réchauffeur.....	10
5. Yin et Yang.....	12
6. Propriétés des saveurs.....	12
B. Propriétés ou nature des aliments	12
1. WEN 温 (Tiède) ou RE 热 (Chaud).....	13
2. LIANG 凉 (Frais) ou HAN 寒 (Froid).....	13
3. PING 平 (Neutre).....	13
C. Couleurs des aliments	13
D. Prescriptions et contre-indications	14
1. Prescriptions.....	14
2. Contre-indications.....	14
II. PRODUITS ET	17
PROPRIETES	18
1. Les remèdes qui libèrent la Surface	19
Bai Zhi 白芷 : angélique sauvage.....	19
Bo He 薄荷 : menthe poivrée.....	20
Cong Bai 葱白 : bulbe de ciboule.....	21
Gui Hua 桂花 : fleur d'osmanthe ou olivier odorant.....	21
Gui Zhi 桂枝 : cannelle de Chine.....	22
Ji Cai 芥菜 : bourse à Pasteur.....	23
Jie Cai 芥菜 : moutarde jonciforme.....	24
Ju Hua 菊花 : fleur de chrysanthème ou camomille de Chine.....	24
Sheng Jiang 生姜 : gingembre.....	25
Xiang Cai 香菜 ou Hu Sui 胡荽 : coriandre.....	26
2. Les remèdes qui rafraîchissent la Chaleur	28
Bai Cai 白菜 : choux chinois.....	28
Bi Qi 荸荠 : châtaigne d'eau.....	28
Bie Rou 鳖肉 : chair de tortue.....	29
Bo Luo 菠萝 : ananas.....	30
Fan Qie 番茄 : tomate.....	30

Gan Lan 橄榄 : olive chinoise.....	31
Gan Zhe 甘蔗 : canne à sucre.....	32
Hua Cai 花菜: chou fleur	33
Huang Dou Ya 黄豆芽: germe de soja jaune	33
Huang Gua 黄瓜 : concombre.....	34
Jiao Bai 茭白: zizanie.....	34
Jin Yin Hua 金银花: chèvrefeuille.....	35
Ku Gua 苦瓜 : courge amère.....	36
Li 梨: poire.....	36
Li Zi 李子: prune.....	37
Lu Dou 绿豆: soja vert.....	38
Lu Dou Ya 绿豆芽 : germes de soja vert	39
Mang Guo 芒果 : mangue.....	39
Nan Gua 南瓜 : citrouille ou potiron.....	40
Ou 藕: racine de lotus.....	41
Pi Pa 枇杷 : nêfle	41
Ping Guo 苹果: pomme.....	42
Qie Zi 茄子: aubergine.....	43
Qing Cai 青菜: Chou blette de Chine, bette ou blette	43
Tao Zi 桃子: pêche.....	44
Wan Dou 豌豆: pois de culture	45
Xi Gua 西瓜 : pastèque	45
Xia Ku Cao 夏枯草: Prunelle commune	46
Xie 蟹: crabe	47
Xing Zi 杏子 : abricot	47
3. Les remèdes qui transforment les Mucosités	49
Bai Jie Zi 白芥子 : graines de moutarde blanche.....	49
Bei Mu 贝母: bulbe de fritillaire.....	50
Hai Dai 海带: algue brune ou algue laminaire	51
Hai Zhe 海蜇: méduse comestible.....	52
Luo Bu 萝卜: navet.....	52
Luo Han Guo 罗汉果: fruit D'Arhat	53
Si Gua 丝瓜 : luffa ou éponge végétale.....	54
Yang Cong 洋葱 : oignon	54
Zhu Ru 竹茹 : bambou noir.....	55
Zhu Sun 竹笋: pousse de bambou.....	56
Zi Cai 紫菜: varech comestible	56
4. Les remèdes qui arrêtent la toux et calment la dyspnée	58
Bai He 百合: bulbe de lys	58
Hua Sheng 花生: arachide ou cacahouète	59
Li 梨 : poire	59

Pi Pa Ye 枇杷叶: feuille de nêfle	60
Sang Bai Pi 桑白皮: écorce de Mûrier Blanc.....	61
Xing Ren 杏仁 : amande d'abricot.....	61
5. Les remèdes qui fortifient la Rate et régularisent l'Estomac	63
Bai Bian Dou 白扁豆: haricot blanc ou haricot dolique	63
Bai Zhu 白术: atractyle	63
Chen Pi 陈皮: peau d'orange mûre	64
Hong Zao 红枣: datte rouge chinoise ou jujube.....	65
Tong Hao Cai 茼蒿菜: feuille de chrysanthème	66
Yu Mi 玉米: maïs.....	66
6. Les remèdes qui facilitent la digestion.....	68
Gu Ya 谷芽: pousses de riz	68
Hu Luo Bo 胡萝卜: carotte	68
Ji Nei Jin 鸡内金 : paroi interne du gésier de poule.....	69
Lai Fu Zi 莱菔子: radis long	70
Mai Ya 麦芽: orge germé.....	71
Shan Zha 山楂: fruit de l'Aubépine	71
7. Les remèdes qui réchauffent l'Interne et chassent le Vent-Humidité	73
Bi Ba 荜茇: poivre long	73
Cong 葱: ciboule	73
Da Suan 大蒜: ail	74
Ding Xiang 丁香: clou de girofle.....	75
Gao Liang Jiang 高良姜: galanga de Chine	75
Sang Ji Sheng 桑寄生: branches de loranthé	76
Shan Yu 鱧鱼: anguille	77
Wu Zhu Yu 吴茱萸: évodie	77
Ying Tao 櫻桃: cerise	78
8. Les remèdes qui rafraîchissent la Chaleur et facilitent la diurèse.....	80
Can Dou 蚕豆: fève.....	80
Che Qian Zi 车前子: plantain (graine).....	80
Chi Xiao Dou 赤小豆: haricot Aduki.....	81
Da Fu Pi 大腹皮: fibre de la coque de la Noix d'Arech ou d'Arec	82
Di Fu Zi 地肤子: Kochia ou faux cyprès	83
Dong Gua 冬瓜: courge	83
Fu Ling 茯苓: champignon pleurote ou poria	84
Hei Dou 黑豆: soja noir	85
Huang Dou 黄豆: soja jaune	85
Ji Yu 鲫鱼: cyprin	86
Li Yu 鲤鱼: carpe.....	87
Sheng Di Huang 生地黄: Rehmannia frais	87

Tian Luo 田螺 : escargots	88
Yi Yi Ren 薏苡仁 ou Yi Mi 薏米 : orge chinoise ou Larme de Job	88
Yin Chen Hao 茵陈蒿 : armoise	89
Ze Xie 泽泻: plantain aquatique.....	90
Zhu Ling 猪苓: polypore en ombrelle.....	91
9. Les remèdes laxatifs	92
Da Huang 大黄 : rhubarbe	92
Fan Xie Ye 番泻叶 : séné	93
Feng Mi 蜂蜜 : miel	93
Kui Hua Zi 葵花子: graines de tournesol.....	94
Wu Hua Guo 无花果: figue	95
Xiang Jiao 香蕉: banane	95
Yong Cai 雍菜: ipomée.....	96
10. Les remèdes qui calment l'Esprit et régularisent le Qi.....	98
Cheng 橙: orange	98
Da Mai 大麦: orge.....	98
Fu Shen 茯神: partie centrale de Champignon pleurote.....	99
Jin Ju 金橘: kumquat.....	100
Ju Pi 橘皮: peau de mandarine	100
Lian Zi 莲子: graines de lotus	101
Long Yan Rou 龙眼肉: longane.....	102
Qiao Mai 荞麦: sarrasin	103
Qing Pi 青皮: peau d'orange verte (fruit non mûr)	103
Suan Zao Ren 酸枣仁: graines de jujube	104
Xiao Mai 小麦: blé.....	105
Zhi Shi 枳实: mandarine verte, orange amère.....	106
11. Les remèdes qui activent la circulation du Sang et arrêtent l'hémorragie	107
Bai Jiu 白酒: Vin Blanc de riz	107
Dan Shen 丹参: sauge rouge	107
Hei Mu Er 黑木耳: champignon noir ou oreille de Juda.....	108
Ji Xue Teng 鸡血藤	109
Mi Cu 米醋: vinaigre de riz.....	110
San Qi 三七: pseudoginseng	110
12. Les remèdes astringents.....	112
Fu Xiao Mai 浮小麦: épis de blé	112
Gao Liang 高粱 :sorgho	112
Shi Liu 石榴: grenade	113
Wu Mei 乌梅: prune noire	114
Wu Wei Zi 五味子: Schisandra	115
13. Les remèdes qui calment le foie	116

Cha Ye 茶叶: thé.....	116
P.S. Les principales sortes de thés.....	117
Huang Hua Cai 黄花菜: pétales de fleurs d'hémérocalle jaune.....	118
Qin Cai 芹菜: céleri en branches.....	119
14. Les remèdes qui tonifient l'Energie	120
Bai Zhu 白术: atractyle.....	120
Dang Shen 党参: codonopsis.....	121
Dong Chong Xia Cao 冬虫夏草: cordyceps ou fungus.....	122
Gan Cao 甘草: réglisse.....	122
Gen Mi 粳米: riz.....	124
Hong Tang 红糖: sucre roux.....	125
Huang Qi 黄芪: astragale.....	125
Niu Rou 牛肉: viande de bœuf.....	126
Nuo Mi 糯米: riz glutineux ou riz gluant.....	126
Ren Shen 人参: Ginseng.....	127
Shan Yao 山药: igname chinois.....	130
Su Mi 粟米: millet des oiseaux ou millet d'Italie.....	131
Tai Zi Shen 太子参: Radix Pseudostellariae.....	131
Xi Yang Shen 西洋参: Ginseng d'Amérique.....	132
Xiang Gu 香菇: champignon parfumé des chinois, shiitake des japonais.....	133
Yi Tang 饴糖: sucre d'orge ou maltose.....	133
15. Les remèdes qui tonifient le Sang	135
Bo Cai 菠菜: épinard.....	135
Dang Gui 当归: angélique de Chine.....	135
E Jiao 阿胶: gélatine fabriquée à partir de peau d'âne.....	136
Hai Shen 海参: concombre de mer ou trépangs.....	137
He Shou Wu 何首乌: renouée à fleurs nombreuses.....	138
Shu Di Huang 熟地黄: rehmannia préparé.....	139
Song Zi 松子: pignons de pin.....	140
Yang Gan 羊肝: foie du mouton.....	140
Zhu Gan 猪肝: foie du porc.....	141
Zhu Xue 猪血: sang du porc.....	141
16. Les remèdes qui tonifient le Yang.....	142
Hu Tao Ren 胡桃仁: graine de la noix.....	142
Jiu Cai 韭菜: feuilles de l'ail.....	143
Li Zi 栗子: châtaigne.....	143
Lu Rong 鹿茸: jeune corne du cerf.....	144
Tu Si Zi 菟丝子: la graine de cuscute.....	145
Xia 虾: crevettes.....	145
Yang Rou 羊肉: viande du mouton.....	146

Yin Yang Huo 淫羊藿	146
17. Les remèdes qui nourrissent le Yin	148
Bang Rou 蚌肉: moule d'eau douce	148
Bei Sha Shen 北沙参	148
Bie Jia 鳖甲 : carapace dorsale de tortue	149
Bing Tang 冰糖: sucre candi	150
Gou Qi Zi 枸杞子: fruit du lyciet de Chine ou de fruit de Barbarie	150
Gui Ban 龟版 : : carapace ventrale de la tortue terrestre	151
Han Lian Cao 旱莲草	152
Huang Jing 黄精: sceau de Salomon	153
Ji Dan 鸡蛋: oeufs de poule	154
Ji Gan 鸡肝: foie de poulet	154
Li Zhi 荔枝: litchi	154
Mai Dong 麦冬: racine de Liriope	155
Pu Tao 葡萄: raisin	156
Sang Shen 桑椹: fruit mûr du mûrier blanc	157
Shi Hu 石斛: orchidée	158
Shi Zi 柿子: kaki	159
Tian Men Dong 天门冬: asperge	160
Tu Rou 兔肉: viande de lapin	160
Wa 蛙: grenouille	161
Wu Gu Ji 乌骨鸡 : poulet aux os noirs	161
Ya Dan 鸭蛋: oeufs de canard	162
Ya Rou 鸭肉: viande de canard	162
Yin Er 银耳: lichen ou champignon blanc	162
Yu Zhu 玉竹: sceau de Salomon odorant	163
Zhi Ma 芝麻: sésame	164
Zhu Rou 猪肉: viande de porc	165
III. AFFECTIONS ET SYMPTOMES	166
Accouchement (post-partum)	167
Acné	174
Aérophagie	178
Angoisse - Anxiété : voir « Dépression »	178
Anémie	179
Bronchite	185
Cholestérol - Lipide	191
Constipation	194

Dépression	195
Diabète	198
Douleur abdominale	201
Fatigue (asthénie)	202
Grippe (voir « Bronchite »)	204
Grossesse (vomissements)	204
Hypertension artérielle	206
Hypotension chronique	209
Infection urinaire (cystite)	210
Insomnie	211
Ménopause	215
Prévention des infections	220
Prévention (diététique selon la saison)	222
1) Les trois mois du printemps	223
2) Les trois mois d'été.....	227
3) Les trois mois d'automne	230
4) Les trois mois d'hiver	231
Purpura	233
Rhumatisme articulaire	235
<i>Index</i>	237
<i>Liste des formules de prescriptions</i>	242

Gao Liang 高粱 · 104
 Gelée Royale · 161
 Gen Mi 粳米 · 116
 germe de soja jaune · 25
 gésier de poule · 61
 gingembre · 17
 Ginseng · 119
 Ginseng d'Amérique · 124
 Gou Qi Zi 枸杞子 · 142
 Grenade · 105
 Grenouille · 153
 Grippe (voir · 196
 Grossesse · 196
 Gu Ya 谷芽 · 60
 Gui Ban 龟版 · 143
 Gui Hua Jiu 桂花酒 · 14
 Gui Zhi 桂枝 · 14

H

Hai Dai 海带 · 43
 Hai Shen 海参 · 129
 Hai Zhe 海蜇 · 44
 Han Lian Cao 旱莲草 · 144
 HAN 寒 (Froid) · 6
 haricot Aduki · 73
 haricot blanc · 55
 haricot dolique · 55
 He Shou Wu 何首乌 · 130
 Hei Dou 黑豆 · 77
 Hei Mu Er 黑木耳 · 100
 hémérocalte jaune (pétales
 de fleurs) · 110
 Hong Cha 红茶 · 109
 Hong Shen 红参 · 121
 Hong Tang 红糖 · 117
 Hong Zao 红枣 · 57
 Hu Luo Bo 胡萝卜 · 60
 Hu Sui 胡荽 · 18
 Hu Tao Ren 胡桃仁 · 134
 Hua Cai 花菜 · 25
 Hua Cha 花茶 · 110
 Hua Sheng 花生 · 51
 Huang Dou Ya 黄豆芽 · 25
 Huang Dou 黄豆 · 77
 Huang Gua 黄瓜 · 26
 Huang Hua Cai 黄花菜 ·

110
 Huang Jing 黄精 · 145
 Huang Qi · 117
 Huang Shan Mao Feng
 黄山毛峰 · 109
 huitres (coquilles) · 192
 Hypertension artérielle ·
 198
 Hypotension chronique ·
 201

I

Igname chinois · 122, 192
 Infections (prévention) ·
 212
 Insomnie · 203
 Ipomée · 88

J

Ji Cai 芥菜 · 15
 Ji Dan 鸡蛋 · 146
 Ji Gan 鸡肝 · 146
 Ji Nei Jin 鸡内金 · 61
 Ji Xue Teng 鸡血藤 · 101
 Ji Yu 鲫鱼 · 78
 Jiao Bai 茭白 · 26
 Jie Cai 芥菜 · 16
 Jin Ju 金橘 · 92
 Jin Yin Hua 金银花 · 27
 Jiu Cai 韭菜 · 135
 Ju Hua Cha 菊花茶 · 110
 Ju Hua 菊花 · 16
 Ju Pi 橘皮 · 92
 Jujube · 57
 Jujube (graines) · 96

K

Kaki · 151
 Kochia · 75
 Ku Gua 苦瓜 · 28
 Ku 苦 : l'amer · 4
 Kui Hua Zi 葵花子 · 86
 Kumquat · 92

L

Lai Fu Zi 莱菔子 · 62
 Lapin (viande) · 152
 Larme de Job · 80
 Leucopénie · 176
 Li Yu 鲤鱼 · 79
 Li Zhi 荔枝 · 146
 Li Zi 李子 · 29
 Li Zi 栗子 · 135
 Li 梨 · 28, 51
 Lian Hua Cha 莲花茶 · 110
 Lian Zi Xin 莲子心 · 198
 Lian Zi 莲子 · 93
 LIANG 凉 (Frais) · 6
 Lichen · 154
 Lipide · 183
 Liriope (racine) · 147
 Litchi · 146
 Long Jing Cha 龙井茶 ·
 109
 Long Yan Rou 龙眼肉 · 94
 Longane · 94
 Loranthe (branches) · 68
 Lotus (germes) · 198
 Lotus (graines) · 93
 Lotus (racine) · 33
 Lu Cha 绿茶 · 109
 Lu Dou Ya 绿豆芽 · 31
 Lu Dou 绿豆 · 30
 Lu Rong 鹿茸 · 136
 luffa · 46
 Luo Bu 萝卜 · 44
 Luo Han Guo 罗汉果 · 45
 lyciet de Chine (fruit) · 142
 Lys (bulbe) · 50

M

Mai Dong 麦冬 · 147
 Mai Ya 麦芽 · 63
 Maïs · 58
 Maltose · 125
 Mandarine verte · 98
 Mang Guo 芒果 · 31
 Mangue · 31
 méduse comestible · 44

Mei Cha 眉茶 · 109
 Mei He Qi 梅核气 · 189
 Ménopause · 207
 Menthe poivrée · 12
 Mi Cu 米醋 · 102
 Miel · 85
 Millet · 123
 Moule d'eau douce · 140
 Moutarde blanche (graines)
 · 41
 Moutarde jonciforme · 16
 Mouton (foie) · 132
 mouton (viande) · 138
 Mu Lan Hua Cha 木兰花 ·
 110
 Mu Li Hua Cha 茉莉花茶 ·
 110
 Mu Li 牡蛎 · 192
 Mûrier blanc · 149
 Mûrier Blanc (écorce) · 53

N

Nan Gua 南瓜 · 32
 navet · 44
 Nèfle · 33
 Nèfle (feuille) · 52
 Neutre · 6
 Ning Meng 柠檬 · 198
 Niu Rou 牛肉 · 118
 Noix (graine) · 134
 Noix d'Arachide · 74
 Nuo Mi 糯米 · 118

O

Oeufs de canard · 154
 Oeufs de poule · 146
 Oignon · 46
 Olive chinoise · 23
 Orange · 90
 Orange amère · 98
 Orange mûre (peau) · 56
 Orange verte (peau) · 95
 Orchidée · 150
 Oreille de Juda · 100
 Orge · 90

Orge chinoise · 80
Orge germé · 63
Ou 藕 · 33

P

Pastèque · 37
Peau de mandarine · 92
Pêche · 36
Pi Pa Ye 枇杷叶 · 52
Pi Pa 枇杷 · 33
Pignons de pin · 132
Ping Guo 苹果 · 34
PING 平 (Neutre) · 6
Piquant · 4
Plantain (graine) · 72
Plantain aquatique · 82
Poire · 28, 51
Pois de culture · 37
Poivre long · 65
Polypore en ombrelle · 83
Pomme · 34
Porc (foie) · 133
Porc (sang) · 133
Porc (viande) · 157
Poria · 76
Potiron · 32
Poulet aux os noirs · 153
Prune · 29
Prune noire · 106
Prunelle commune · 38
pseudoginseng · 102
Pu Er Cha 普洱茶 · 109
Pu Tao 葡萄 · 148
Purpura · 225

Q

Qi Hong 祁红 · 109
Qiao Mai 荞麦 · 95
Qie Zi 茄子 · 35
Qin Cai 芹菜 · 111, 198
Qing Cai 青菜 · 35
Qing Pi 青皮 · 95

R

Radis long · 62
Raisin · 148
RE 热 (Chaud) · 6
Régliasse · 114
Rehmannia frais · 79
Rehmannia préparé · 131
Ren Shen blanc · 121
Ren Shen rouge · 121
Ren Shen 人参 · 119
renouée à fleurs
nombreuses · 130
Rhubarbe · 84
Riz · 116
Riz (pousses) · 60
Riz gluant · 118
Riz glutineux · 118

S

Salé · 4
San Qi 三七 · 102
Sang Bai Pi 桑白皮 · 53
Sang Ji Sheng 桑寄生 · 68
Sang Shen 桑椹 · 149
Sarrasin · 95
Sauge rouge · 99
Sceau de Salomon · 145
Sceau de Salomon odorant
· 155
Schisandra · 107
Séné · 85
Sésame · 156
Shan Yao 山药 · 122, 192
Shan Yu 鱈鱼 · 69
Shan Zha 山楂 · 63
Sheng Di Huang 生地黄 ·
79
Sheng Jiang 生姜 · 17
Sheng Mai San 生脉散
(Poudre pour générer le
pouls) · 194
Shi Hu 石斛 · 150
Shi Liu 石榴 · 105
Shi Quan Da Bu Tang
十全大补汤 (Décoction

de Dix ingrédients pour
la grande tonification) ·

164
Shi Zi 柿子 · 151
Shiitake · 125
Shu Di Huang 熟地黄 · 80,
131
Shui Xian 水仙 · 110
Si Gua 丝瓜 · 46
Si Jun Zi Tang 四君子汤
(Décoction des Quatre
Gentilshommes) · 163
Si Wu Tang 四物汤
(Décoction des Quatre
Ingrédients) · 163
Soja jaune · 77
Soja noir · 77
Soja vert · 30
Soja vert (germes) · 31
Song Zi 松子 · 132
Sorgho · 104
Su Mi 粟米 · 123
Suan Zao Ren 酸枣仁 · 96
Suan 酸 : l'acide · 3
Sucre candi · 142
Sucre d'orge · 125
Sucre roux · 117

T

Tai Zi Shen 太子参 · 123
Tao Zi 桃子 · 36
Thé · 108
Thé Tuo Cha du Yunnan
云南沱茶 · 109
Thé Wulong · 109
Thés fermentés · 109
Thés non fermentés · 109
Thés parfumés · 110
Thés rouges · 109
Thés verts · 109
Tian Luo 田螺 · 80
Tian Men Dong 天门冬 ·
152
Tie Guan Yin 铁观音 · 109
Tiède · 6
Tomate · 22

Tong Hao Cai 茼蒿菜 · 58
tortue (carapace dorsale) ·
141
tortue (carapace ventrale) ·
143
tortue (chair) · 21
tournesol (**graines**) · 86
Transpiration · 201
Trépangs · 129
Tu Rou 兔肉 · 152
Tu Si Zi 菟丝子 · 137

V

varech comestible · 48
Vin Blanc de riz · 99
Vinaigre de riz · 102
vomissements (grossesse) ·
196

W

Wa 蛙 · 153
Wan Dou 豌豆 · 37
WEN 温 (Tiède) · 6
Wu Gu Ji 乌骨鸡 · 153
Wu Hua Guo 无花果 · 87
Wu Long Cha 乌龙茶 · 109
Wu Mei 乌梅 · 106
Wu Wei Zi 五味子 · 107
Wu Zhu Yu 吴茱萸 · 69

X

Xi Gua 西瓜 · 37
Xi Yang Shen 西洋参 · 124
Xia Ku Cao 夏枯草 · 38
Xia 虾 · 137
Xian 咸 : le salé · 4
Xiang Cai 香菜 · 18
Xiang Gu 香菇 · 125
Xiang Jiao 香蕉 · 87
Xiao Mai 小麦 · 97
Xie 蟹 · 39
Xin 辛 : le piquant · 4
Xing Ren 杏仁 · 53

Xing Zi 杏子 · 39

Y

Ya Dan 鸭蛋 · 154

Ya Rou 鸭肉 · 154

Yang Cong 洋葱 · 46

Yang Gan 羊肝 · 132

Yang Rou 羊肉 · 138

Yi Mi 薏米 · 80

Yi Tang 饴糖 · 125

Yi Yi Ren 薏苡仁 · 80

Yin Chen Hao 茵陈蒿 · 81

Yin Er 银耳 · 154

Yin Yang Huo 淫羊藿 ·

138

Ying Tao 樱桃 · 70

Yu Mi 玉米 · 58

Yu Ping Feng San

玉屏风散 (Poudre de

Jade pour protéger du

Vent) · 213, 217

Yu Zhu 玉竹 · 155

Z

Ze Xie 泽泻 · 82

Zhe Bei Mu 浙贝母 · 42

Zhi Ma 芝麻 · 156

Zhu Gan 猪肝 · 133

Zhu Ling 猪苓 · 83

Zhu Rou 猪肉 · 157

Zhu Ru 竹茹 · 47

Zhu Sun 竹笋 · 48

Zhu Xue 猪血 · 133

Zi Cai 紫菜 · 48

Zizanie · 26

Liste des formules de prescriptions

Ba Zhen Tang 八珍汤 (Décoction des Huit Trésors)	171, 195
Bai He Di Huang Tang 百合地黄汤 (Décoction de Lys et de Rehmannia)	197
Bai He Hong Zao Cha 百合红枣茶 (Thé au Lys et à la Datte rouge)	216
Bai He Zhi Mu Tang He Gan Mai Da Zao Tang (Décoction de Lys et d'Asphodèle combinée à celle de Réglisse, de Blé et de Jujube)百合知母汤合甘麦大枣汤	214
Bu Qi Yi Xue Tang 补气益血汤 (Décoction pour nourrir l'Energie et le Sang)	181
Chun Ri Ju Hua Yin 春日菊花饮 (Décoction de Chrysanthème pour le printemps)	190
Cong Bai Sheng Jiang Hong Tang Yin 葱白生姜红糖饮 (Boisson de Ciboule, de Gingembre et de Sucre roux)	188
Cu Pao Hua Sheng 醋泡花生 (cahouètes macérées dans du vinaigre)	206
Dang Gui Bu Xue Tang 当归补血汤 (Décoction d'Angélique pour tonifier le Sang)	233
Dang Gui Sheng Jiang Yang Rou Tang 当归生姜羊肉汤 (Bouillon d'angélique, de gingembre et de viande de mouton) .	167
Fan Xie Ye Cha 番泻叶茶 (Infusion au Séné)	194
Fo Shou Cha 佛手茶 (Infusion au Cédrat)	178
Fu Ling Yi Mi Zhou 茯苓薏米粥 (Bouillon de Poria et d'orge)	175

Gan Cao Gan Jiang Fu Ling Bai Zhu Tang 甘草干姜茯苓白术汤 (Décoction de Réglisse, de Gingembre, de Poria Cocos et d'Atractyle).....	173
Gan Mai Da Zao Tang 甘麦大枣汤 (Décoction de Réglisse, de Blé et de Jujube)	195, 204, 210
Gui Zhi Tang 桂枝汤 (Décoction de tiges de Cannelle).....	185
He Ye Lu Dou Zhou 荷叶绿豆粥 (Bouillon de riz avec feuilles de lotus et de soja vert).....	191
Hong Zao Mu Er Tang 红枣木耳汤 (Bouillon de datte rouge et de champignon noir)	180
Hu Tao Qian Si Lian Zi Zhou 胡桃芡实莲子粥 (Bouillon de noix, de nénuphar épineux et de lotus).....	215
Huang Jing Dan 黄精丹 (Pilule à base de sceau de Salomon)	226
Huang Lian Su Ye 黄连苏叶 (Coptide et Perilla)	204
Huang Qi Dang Shen Tang 黄芪党参汤 (Décoction d'Astragale et de codonopsis)	220
Huang Qi Gou Qi Niu Rou Tang 黄芪枸杞牛肉汤 (Bouillon d'Astragale, de lyciet et de bœuf)	168
Huang Qi Hei Dou Tang 黄芪黑豆汤 (Bouillon d'Astragale et de soja noir).....	209
Huang Qi Ren Shen Tang 黄芪人参汤 (Décoction d'Astragale et de Ginseng)	198, 215
Jian Fei Xiao Zhi Yin 减肥消脂饮 (Boisson pour pour faire maigrir et baisser le cholestérol).....	193
Jian Huang Tong Bi Tang 姜黄通痹汤 (Décoction de Curcuma pour soulager les Obstructions douloureuses).....	235
Ju Qi Jue Ming Yin 菊杞决明饮 (Boisson de Chrysanthème, de Lyciet et de Séné sauvage).....	226
Li Zi Gou Qi Zi Zhu Rou 栗子枸杞子猪肉 (Châtaigne, fruit du Lyciet et viande du porc)	216
Lian Zi Bai He Shou Zhou Zhu Rou 莲子百合瘦猪肉 (lotus, Lys et viande de porc).....	211
Lian Zi Liu Yi Tang 莲子六一汤 (Bouillon de lotus et de réglisse)	210
Lian Zi Qian Si Zhu Rou Tang 莲子芡实猪肉汤 (Bouillon de lotus, nénuphar épineux et de viande du porc).....	219
Lian Zi Xin 莲子心 (germes de lotus).....	206
Ling Gui Zhu Gan Tang 苓桂术甘汤 (Décoction de Poria Cocos, de tiges de Cannelle, d'Atractyle et de Réglisse).....	186
Ling Zhi Cha 灵芝茶 (Thé au champignon reishi)	224
Ling Zhi Hong Zao Cha 灵芝红枣茶 (Thé au champignon reishi et aux dattes rouges).....	224
Miel et huile au sésame.....	194
Ning Meng 柠檬 (citron) et Bi Qi 荸荠 (châtaigne d'eau)	206
Pi Pa Yi Mi Zhou 枇杷薏米粥 (Bouillon de Néfle et d'Orge).....	176
Qi Zao Tang 芪枣汤 (Décoction d'Astragale et de Jujube).....	184
Qin Cai Gan Cao Ji Dan 芹菜甘草鸡蛋 (Célerie, Réglisse et œuf)	205

Qin Cai 芹菜 (Céleri en branches).....	206
Ren Shen Feng Wang Jiang 人參蜂王漿 (Sirop de Ginseng et de Gelée Royale).....	169
Ren Shen Jian Pi Wan 人參健脾丸 (Pilule de Ginseng pour renforcer la Rate).....	230
San Yuan Tang 三元湯 (Soupe de datte, de lotus et de longane).....	170
Shan Yao 山藥 (Ignome chinois).....	200
Shan Zha Ju Hua Dai Cha Yin 山楂菊花代茶飲 (Boisson d'Aubépine et de Chrysanthème).....	192
Shao Di Ping Gan Tang 芍地平肝湯 (Décoction de Pivoine et Rehmannia pour apaiser le Foie).....	208
Shao Yao Gan Cao Tang 芍藥甘草湯 (Décoction de Pivoine et de Réglisse).....	201
Sheng Da Huang Cha 生大黃茶 (Infusion à la Rhubarbe).....	194
Sheng Di Huang Jing Zhou 生地黄精粥 (Bouillon de Rehmannia et de sceau de Salomon).....	217
Sheng Jiang Wu Mei Yin 生姜烏梅飲 (Boisson de Gingembre et de Prune noire).....	204
Sheng Mai San 生脈散 (Poudre pour générer le pouls).....	202, 220, 222
Sheng Mu Li 生牡蠣 (Coquille d'huîtres fraîches).....	200
Shi Quan Da Bu Tang 十全大補湯 (Décoction de Dix ingrédients pour la grande tonification).....	172
Shuang Er Tang 雙耳湯 (Décoction de champignons blancs et noirs).....	198, 199
Si Jun Zi Tang 四君子湯 (Décoction des Quatre Gentilshommes).....	183
Tu Si Zi Fan 菟絲子飯 (Riz à la graine de cuscute).....	215
Xi Gua Pi 西瓜皮 (Pelure de pastèque), Dong Gua Pi 冬瓜皮 (Pelure de calabasse) et Tian Hua Fen 天花粉 (Radix trichosanthis ou Coloquinte).....	199
Xing Su Jiang Tang Yin 杏蘇姜糖飲 (Boisson sucrée d'abricot, de Perilla et de Gingembre).....	187
Yi Mi Bai He Zhou 薏米百合粥 (Bouillon d'Orge et de Lys).....	177
Yi Mi Zhou 薏米粥 (Bouillon d'orge).....	174
Yin Hua Bo He Ju Hua Yin 銀花薄荷菊花飲 (Boisson de Chèvrefeuille, de Menthe et de Chrysanthème).....	189
Ying Tao Long Yan Geng 櫻桃龍眼羹 (Soupe de cerise et de Longane).....	182
Yu Mi Xu 玉米須 (barbes de maïs).....	199
Yu Ping Feng San 玉屏風散 (Poudre de Jade pour protéger du Vent).....	221, 217
Yue Ju Wan 越鞠丸 (Pilule pour s'élever au-dessus des contraintes).....	219
Zhi Ma 芝麻 (Sésame noir), Hu Tao Ren 胡桃仁 (graine de la noix) et Song Zi 松子 (pignons de pin).....	194
Zhu Yu Zhou 珠玉粥 (Bouillon de perle et de jade).....	179