

## TABLEAUX DES ALIMENTS EN FONCTION DE LEURS NATURES ET SAVEURS

|  | FROID  | FRAIS   | NEUTRE   | TIÈDE   | CHAUDE   |
|---|--|---|--|---|--|
| ACIDE   | Pourpier, tomate<br>Kiwi, Cheval   | Citron, mandarine,<br>fraise,<br>pomme verte,<br>orange, mangue   | Azuki, pomme,<br>prune, raisin, olive  | Abricot, cerise,<br>coing, goyave,<br>grenade, kumquat,<br>litchi, pêche, faisán,<br>vinaigre   |  |
| AMÈRE   | Chicorée, scarole  | Artichaut, asperge,<br>céleri, endive,<br>laitue, mâche, foie<br>d'agneau, thé vert   | Foie de veau, thé<br>oolong, fleur<br>d'oranger  | Foie de porc, de<br>poulet, paprika,<br>vinaigre, café,<br>alcool   |  |
| DOUCE   | Chou chinois,<br>pousse de bambou,<br>de soja, tomate,<br>banane, kaki, kiwi,<br>melon,<br>pamplemousse,<br>pastèque, cheval,<br>escargot, algue | Blé, larmes de Job,<br>orge, sarrasin,<br>haricot mungo,<br>tofu, asperges,<br>artichaut,<br>aubergine, avocat,<br>blette, brocolis,<br>champignon de<br>Paris, rave,<br>concombre,<br>courgette, endive,<br>épinard, laitue,<br>mâche, navet,<br>radis, fraise,<br>mandarine, poire,<br>mangue, orange,<br>prune, canard,<br>lapin, foie<br>d'agneau, huitre,<br>blanc d'oeuf, lait de<br>jument, de soja,<br>huile de sésame,<br>thé vert | avoine, maïs, millet,<br>orge, riz, azuki,<br>fèves, pois cassés,<br>petits, chiches,<br>lentilles, carotte,<br>champignon noir,<br>chou, haricot vert,<br>patate douce,<br>pomme de terre,<br>navet cuit, ananas,<br>cacahuète, figue,<br>longane, noix de<br>coco, papaye,<br>pomme, prune,<br>raisin, amande,<br>noisette, caille, oie,<br>jambon, porc,<br>boudin, carpe,<br>poulpe, thon, oeuf<br>de poule, de caille,<br>lait de vache, thé<br>oblong, fleur<br>d'oranger, huile<br>d'arachide, safran,<br>sésame noir,<br>régliasse, miel, sucre<br>blanc | Riz glutineux,<br>quinoa, fenouil,<br>oignon, pleurote,<br>potiron, poivron,<br>poireau, abricot,<br>cerise, châtaigne,<br>coing, datte,<br>grenade, jujube,<br>kumquat, litchi,<br>noix, pêche, pignon<br>de pain, agneau,<br>boeuf, poulet,<br>faisán, mouton, foie<br>de porc, tripes,<br>jaune d'oeuf,<br>crevette, lait de<br>brebis, de chèvre,<br>badiane, café,<br>cannelle, alcool,<br>muscade, vinaigre,<br>huile de soja, sucre<br>de cannes complet |  |
| PIQUANTE  |  | - céleri, chou-rave,<br>radis,<br>- origan, menthe  |  | - ail ciboule<br>ciboulette fenouil<br>oignon poireau<br>- kumquat pistache<br>- aneth badiane<br>basilic cannelle<br>cardamome<br>coriandre clou de<br>girofle gingembre<br>frais persil muscade<br>thym romarin<br>- huile de soja<br>alcool  | - gingembre sec<br>piment piment de<br>Cayenne poivre noir<br>poivre du Sichuan<br>- alcool fort |
| SALÉE   | - algues<br>- crabe<br>- escargot<br>- sauce soja sel  | - orge<br>- huitre<br>- canard  | - avoine orge miso<br>- jambon pigeon<br>porc (viande coeur<br>rognons sang<br>pieds)<br>- poulpe<br>- seiche  | - crevettes moules  |  |