

Alimento	Sapore	Natura	Meridiani destinatari	Indicazioni	Azioni	Parte utilizzata
Rimuove le stasi di Sangue e lo regola						
Aceto	Acido e amaro.	Tiepida.	Fegato e Stomaco.	Ittero, ematemesi. epistassi, proctorragie, pruriti ai genitali, tossicosi alimentari, parassitosi intestinale.	Disintossica, antiemetico, ferma le emorragie, stomachico e fa circolare la <i>YuanQi</i> .	Liquido filtrato.
Aglio	Piccante.	Tiepida.	Polmone, Milza e Stomaco.	Alcuni tumori, ipertensione, ipercolesterolemie, infezioni, diarrea, vomito, emottisi.	Antivirale, antimicotico, purifica gli alimenti, vermifugo, rimuove le stasi di <i>Qi</i> , riduce gli accessi.	Bulbo.
Arachide	Dolce.	Neutra.	Milza e Stomaco.	Edema, ematuria, epistassi, insonnia, ipertensione, bronchite, ipogalattia, leucorrea.	Aumenta l'appetito, rafforza la Milza, regola il Sangue, lubrifica il Polmone, promuove la diuresi e la lattazione.	Seme.
Granchio	Salato.	Fredda.	Fegato e Stomaco.	Dismenorrea, dermatopie, tigna.	Rimuove le stasi di sangue, purifica il calore, seda lo <i>Yang</i> di Fegato.	Crostaceo con il carapace.
Lattuga	Dolce e amaro.	Fresca.	Grosso intestino e Stomaco.	Dermopatie, diarrea, mastopatie, disuria, ematuria, ipogalattia, dolori addominali.	Rafforza il <i>Qi</i> , genera i liquidi, rimuove le stasi, purifica il calore e riduce le stasi, ammorbidisce le nodosità.	Foglie.
Melanzana	Dolce.	Fredda.	Milza, Stomaco e Grosso intestino.	Dolori addominali, dissenteria, disuria, dismenorrea da stasi, proctorragie, epatiti, ittero, bronchite acuta, leucorrea, artrite.	Mobilizza e tonifica il Sangue, allevia i dolori da stasi di Sangue, rimuove gli edemi, diuretico, disintossicante.	Frutto.
Merluzzo	Dolce.	Fresca.	Milza, Rene, Fegato, Intestino tenue.	Deficit di <i>Qi</i> , emorroidi, metrorragie post-partum, prurito, dermatopie essudative.	Tonifica il <i>Qi</i> , regola il Sangue, rimuove l'umidità, ferma la diarrea da deficit.	Carne.
Prezzemolo	Piccante.	Leggermente tiepida.	Rene, Fegato e Stomaco.	Amenorrea, dismenorrea, indigestione, morbilli, pienezza e distensione addominale, distensione gastrica, tossicosi alimentare.	Digestivo, diuretico, rimuove le stasi di cibo e Sangue, favorisce l'eruzione morbillosa, abortivo.	Parte aerea.
Salvia	Piccante.	Neutra.	Fegato e Stomaco.	Asma, bronchite, dismenorrea, amenorrea, diabete, ipersudorazione, scarlattina, eritemi infantili.	Tonico stimolante, rimuove le stasi di Sangue, astringente, antisudorifero, ipoglicemizzante, antisettico, diuretico, stomachico, galattofugo.	Foglie.
Zafferano	Dolce e piccante.	Leggermente fresca.	Cuore e Fegato.	Emottisi. amenorrea, dismenorrea, algie post-partum.	Mobilizza il Sangue e ne rimuove le stasi, emmenagogo, antispastico, antiemorragico.	Stimmi.
Rimuove le stasi di <i>Qi</i> e lo regola						
Aglio	Piccante.	Tiepida.	Polmone, Milza e Stomaco.	Alcuni tumori, ipertensione, ipercolesterolemie, infezioni, diarrea, vomito, emottisi.	Antivirale, antimicotico, purifica gli alimenti, vermifugo, rimuove le stasi di Sangue, riduce gli accessi.	Bulbo.
Alloro	Piccante.	Tiepida.	Polmone, Cuore e Milza.	Asma, tosse, amenorrea, coliche, dismenorrea.	Balsamico, stimolante, regola il <i>Qi</i> e lo sblocca, mobilizza il Sangue, diaforetico, emetico.	Foglia.
Anice	Piccante.	Tiepida.	Stomaco, Milza, Rene e Fegato.	Ernia, meteorismo, dolori addominali, lombodorsalgie, gastralgie da freddo, oliguria.	Rafforza lo Stomaco, regola il <i>Qi</i> , ferma il vomito, riscalda l'interno, antidolorifico.	Seme.
Agnello	Dolce.	Tiepida.	Milza e Rene.	Deficit di Rene, impotenza, malattie da freddo, emorragie post-partum, leucorrea, ipogalattia.	Tonifica nell'astenia, espelle il freddo, tonifica lo <i>Yang</i> , promuove l'appetito e la lattazione, tonifica il Rene.	Carne.

Alimento	Sapore	Natura	Meridiani destinatari	Indicazioni	Azioni	Parte utilizzata
Anguilla	Dolce.	Calda.	Milza, Rene, Fegato, Intestino tenue.	Deficit di Qj, emorroidi, metrorragie post-partum, prurito, dermatopie essudative.	Tonifica il Qj, regola il Sangue, rimuove l'umidità, ferma la diarrea da deficit.	Carne.
Camomilla	Amaro.	Neutra.	Fegato e Stomaco.	Gastropatie, cefalea, dispepsie, stipsi, isterismo, dismenorrea, insonnia, meteorismo.	Rimuove le stasi di Qj e ne favorisce il circolo, trattiene lo yang, sedativo, digestivo, emmenagogo.	Fiore.
Cumino	Amaro e dolce.	Neutra.	Milza e Stomaco.	Anoressia, dispepsie, meteorismo, diabete, dismenorrea.	Tonifica la Milza e lo Stomaco, mobilita il Qi e ne rimuove le stasi, favorisce l'appetito, digestivo, ipoglicemizzante.	Frutto.
Fico d'India	Dolce (frutto) e amaro (clacodi).	Fresca.	Fegato.	Dismenorrea, edemi.	Rimuove le stasi di Qj, spasmolitico, diuretico.	Frutto e cladodi.
Finocchio	Piccante.	Tiepida.	Rene, Stomaco e Vescica.	Gastralgie, ernie, vomito, lombalgie, dolori addominali, coliche gassose.	Sblocca e regola il Qj, rafforza lo Stomaco, espelle il freddo, ferma il dolore, stimola la peristalsi.	Acheni.
Ginepro	Amaro e piccante.	Neutra.	Polmone e Fegato.	Bronchite, asma, spasmi e dolori addominali, meteorismo e dispepsie.	Antisettico polmonare, espande il Polmone, mobilita il Qj, antiasmatico, spasmolitico.	Bacche
Lattuga	Dolce e amaro.	Fresca.	Grosso intestino e Stomaco.	Dermopatie, diarrea, mastopatie, disuria, ematuria, ipogalattia, dolori addominali.	Rafforza il Qj, genera i liquidi, rimuove le stasi, purifica il calore e riduce le stasi, ammorbidisce le nodosità.	Foglie.
Maggiorana	Piccante.	Fresca.	Fegato.	Rinite, vomito, diarrea, malattie febbrili esogene, ittero, ipertensione, dermatopie eruttive, insonnia, depressione, turbe cardiache.	Diaforetico, digestivo, mobilita il Qj, drena l'umidità, ansiolitico, antiipertensivo, spasmolitico e carminativo.	Sommità fiorite.
Peperone	Piccante.	Tiepida.	Milza e Stomaco.	Dispepsie da freddo, nausea e vomito, dolori addominali, diarrea da freddo.	Stimola l'appetito, digestivo, mobilita il Qj e ne rimuove le stasi.	Frutto.
Timo	Amaro.	Neutra.	Milza, Stomaco e Polmone.	Tosse, pertosse, asma, bronchite, depressione, ipotensione, dispepsie, astenie, meteorismo.	Tonifica e mobilita il Qj, tonifica Milza e Stomaco, diuretico, ipertensivo, antidepressivo.	Pianta fiorita.
Tonifica lo Yang						
Agnello	Dolce.	Tiepida.	Milza e Rene.	Deficit di Rene, impotenza, malattie da freddo, emorragie post-partum, leucorrea, ipogalattia.	Tonifica nell'astenia, espelle il freddo, tonifica il Qj e lo Yang, promuove l'appetito e la lattazione, tonifica il Rene.	Carne.
Gambero	Dolce.	Tiepida.	Rene.	Impotenza, lombalgie, deficit di Rene, ipogalattia.	Tonifica lo Yang, Tonifica il Qj e rinforza il Rene.	
Noce	Dolce.	Tiepida.	Rene, Polmone e Grosso intestino.	Lombalgie, gonalgie, calcoli renali, sudori da deficit di Qj, tosse cronica, asma, stipsi, impotenza.	Tonifica lo Yang di Rene, riscalda il Polmone, favorisce l'evacuazione.	Seme.
Porro	Piccante.	Tiepida.	Polmone e Fegato.	Influenza, rinite, reumatismi, lombalgie, polluzioni, impotenza.	Riscalda dal freddo, tonifica i Reni e lo Yang, riscalda il Polmone, diaforetico, battericida.	Bulbo.
Rognone	Salato.	Neutra.	Rene.	Spermatorrea, sordità senile, diarrea cronica, lombalgie, iperidrosi.	Tonifica lo Yang del Rene, antiedemigeno, antisudorifero, antiemorragico, calma la sete.	

Alimento	Sapore	Natura	Meridiani destinatari	Indicazioni	Azioni	Parte utilizzata
Tonifica lo Yin						
Anatra	Salato.	Neutra.	Rene e Polmone.	Astenia da Calore, nevralgia, mobilizza i liquidi, edemi.	Facilita la traspirazione, risolve gli edemi e i gonfiori, umidifica il Polmone, ricostituente, tonifica lo Yin.	Carne.
Coniglio	Dolce.	Fredda.	Fegato.	Astenia, emeralopia, dimagrimento, atonie intestinali, vertigini.	Tonifica lo Yin, antiastenico, galattogogo, purifica il calore.	Carne e frattaglie.
Dattero	Dolce.	Neutra.	Milza e Stomaco.	Tosse, astenia, digestione lenta, sudori notturni, anemia, ematuria e diarrea.	Rafforza la Milza e il corpo, tonifica il Sangue e lo Yin, lubrifica il Polmone, ferma la tosse, antidiarroico.	Frutto.
Erba Cipollina	Piccante.	Tiepida.	Stomaco, Fegato e Rene.	Riniti e cefalee da freddo, reumatismi e rigidità articolari, gastralgia, diarrea, leucorrea, enuresi, ematemesi, epistassi, ematuria e prolasso anale.	Diaforetico, disperde il freddo, mobilizza Qj e Sangue, tonifica il Rene e le funzioni sessuali.	Parte aerea.
Limone	Acido.	Fresca.	Stomaco e Fegato.	Secchezza delle mucose, distensione gastrica, tosse, dislipidemie.	Rigenera i liquidi e tonifica lo Yin, regolarizza il Qj, armonizza lo Stomaco, allevia la sete, ipocolesterolemizzante.	Frutto.
Tonifica il Qi						
Avena	Dolce.	Tiepida.	Stomaco e Milza.	Iporessia, indigestione, dissenteria, tumefazioni, pienezza e distensione addominale.	Rafforza Milza e armonizza lo Stomaco, tonifica il Qi, carminativo, galattofugo.	Seme.
Cacao	Dolce e amaro.	Tiepida.	Milza e Cuore.	Astenie, ipersonnia, dispepsie, anoressia.	Tonifica il Qi, rafforza la Milza e il Cuore, blando eccitante, diuretico.	Seme.
Carpa	Dolce.	Fresca.	Milza, Rene, Fegato, Intestino tenue.	Deficit di Qi, emorroidi, metrorragie post-partum, prurito, dermatite essudativa.	Tonifica il Qi, regola il Sangue, rimuove l'umidità, ferma la diarrea da deficit.	Carne.
Castagna	Dolce e salato.	Tiepida.	Milza, Stomaco e Rene.	Deficit di Rene, lombalgie, poliuria, astenia agli arti inferiori, diarrea, nausea e singhiozzo, asma, bronchite cronica, tosse.	Tonifica il Qi renale, fortifica la digestione e il Qi di Milza, ferma la tosse.	Seme.
Fagiano	Amaro e piccante.	Fredda.	Milza.	Astenie, convalescenze, diarrea.	Tonifica il Qi e il Jing, antidiarroico.	Carne
Maiale	Dolce (la carne) e amaro (la pelle).	Fresca.	Milza, Stomaco e Rene.	Anemia, secchezza, amenorrea, astenia, stipsi, tosse secca.	Umidifica e nutre gli organi, tonifica Qi e Sangue, fortifica la digestione, nutre lo Yin.	Carne e cute.
Mais	Dolce.	Neutra.	Stomaco e Grosso intestino.	Diarrea, edemi, disuria, cistiti, diabete, ipertensione, calcolosi urinaria, dermatiti e cardiopatie.	Rafforza lo Stomaco e la Milza, tonifica il Qi, beneficia le vie urinarie, diuretico, disintossicante, ipoglicemizzante, ipotensivo.	Cereale integrale.
Manzo	Dolce.	Tiepida.	Milza e Stomaco.	Edema, dispepsia, distensione addominale, debolezza lombare.	Tonifica Qi e Sangue, rafforza la Terra, elimina umidità ed edemi, rinforza ossa e tendini.	Carne.
Mela	Dolce e acido.	Fresca.	Cuore e Polmone.	Secchezza della gola, disidratazione, indigestione, ipertensione, stipsi o diarrea.	Sostiene il Cuore, tonifica il Qi, allevia la sete, rigenera i liquidi, dissolve i catarri, lubrifica il Polmone.	Frutto.

Alimento	Sapore	Natura	Meridiani destinatari	Indicazioni	Azioni	Parte utilizzata
Merluzzo	Dolce.	Fresca.	Milza, Rene, Fegato, Intestino tenue.	Deficit di Qi, emorroidi, metrorragie post-partum, prurito, dermatopatie essudative.	Tonifica il Qi, regola il Sangue, rimuove l'umidità, ferma la diarrea da deficit.	Carne.
Olio d'oliva	Dolce e acido.	Neutra.	Polmone e Stomaco.	Astenie e stipsi.	Tonifica il Qi, lubrifica l'intestino.	
Patata	Dolce.	Leggermente fresca.	Stomaco.	Ulcera gastroduodenale, stipsi, eczema, dermatopatie, tumefazioni.	Lubrifica l'intestino, allevia i dolori dell'ulcera peptica, tonifica il Qi, rafforza lo Stomaco, diuretica, antinfiammatorio.	Tubero.
Pollo	Dolce.	Tiepida.	Milza e Stomaco.	Astenia, convalescenze, irregolarità mestruali, metrorragie, artropatie da freddo.	Tonifica il Qi e gli organi, nutre il Sangue, tonifica il Rene, antidolorifico.	Carne.
Riso	Dolce.	Neutra.	Milza e Stomaco.	Astenie, edemi, gonfiori post-prandiali, disuria, sete e febbre, ematemesi, nausea, epistassi.	Purifica il calore, umidifica lo Yin, tonifica il Qi, diuretico, rafforza la digestione, antidiarroico.	Seme.
Uva	Dolce e acido.	Neutra.	Polmone, Fegato e Stomaco.	Malattie Bi da freddo e umidità, tendiniti, stranguria, tosse, epatite, palpitazioni, ittero, anemia, influenza.	Potente tonico, nutre Sangue, ossa, muscoli e tendini, diuretico, tonifica il Qi, armonizza lo Stomaco, lieve sedativo, combatte il Qi ribelle.	Frutto.
Tonifica il Sangue						
Dattero	Dolce.	Neutra.	Milza e Stomaco.	Tosse, astenia, digestione lenta, sudori notturni, anemia, ematuria e diarrea.	Rafforza la Milza e il corpo, tonifica il Sangue e lo Yin, lubrifica il Polmone, ferma la tosse, antidiarroico.	Frutto.
Fegato di maiale	Dolce.	Tiepida.	Fegato.	Disturbi visivi, astenie, anemie, vertigini, fragilità dei capelli, pelle secca, dimagrimento.	Tonifica potentemente il Sangue, ricostituente, migliora la vista.	
Gambero	Dolce.	Tiepida.	Rene.	Impotenza, lombalgie, deficit di Rene, ipogalattia.	Tonifica lo Yang, Tonifica il Qi e rinforza il Rene.	
Maiale	Dolce (la carne) e amaro (la pelle).	Fresca.	Milza, Stomaco e Rene.	Anemia, secchezza, amenorrea, astenia, stipsi, tosse secca.	Umidifica e nutre gli organi, tonifica Qi e Sangue, fortifica la digestione, nutre lo Yin.	Carne e cute.
Manzo	Dolce.	Tiepida.	Milza e Stomaco.	Edema, dispepsia, distensione addominale, debolezza lombare.	Tonifica Qi e Sangue, rafforza la Terra, elimina umidità ed edemi, rinforza ossa e tendini.	Carne.
Miglio	Dolce.	Fresca.	Polmone, Grosso intestino, Milza e Stomaco.	Vomito e diarrea, disuria, diabete, deficit di Qi, astenia.	Tonifica e armonizza la Milza e lo Stomaco, tonifica il Qi e rafforza lo Stomaco, allevia la diarrea, diuretico, antiemetico, purifica il calore.	Seme.
Seppia	Salato.	Neutra.	Rene e Fegato.	Anemia, amenorrea, menorragia, ulcera gastrica, dolori addominali, dispepsie.	Tonifica il Sangue, migliora la vista.	Mollusco.
Sogliola	Dolce.	Fresca.	Milza, Rene, Fegato e Intestino tenue.	Deficit di Qi, emorroidi, metrorragie post-partum, prurito, dermatopatie essudative.	Tonifica il Qi, regola il Sangue, rimuove l'umidità, ferma la diarrea da deficit.	Carne.
Spinaci	Dolce.	Leggermente fredda.	Grosso intestino e Intestino tenue.	Emorragie da calore, anemia, ipertensione, stipsi, dispepsie, oftalmopatie, sete.	Tonifica il Sangue, purifica il calore, emostatico, umidifica la secchezza, mobilizza il Qi e il Sangue, nutre lo Yin, lubrifica l'intestino, rafforza gli organi.	Foglie.

Alimento	Sapore	Natura	Meridiani destinatari	Indicazioni	Azioni	Parte utilizzata
Tonno	Dolce.	Fresca.	Milza e Rene.	Deficit di Qj, emorragia post-partum, prurito, dermatie essudative.	Tonifica il Qj e regola il Sangue, rimuove l'umidità, ferma la diarrea da deficit.	Carne.
Tonno	Dolce.	Fresca.	Milza, Rene, Fegato, Intestino tenue.	Deficit di Qj, emorroidi, metrorragie post-partum, prurito, dermatie essudative.	Tonifica il Qj, regola il Sangue, rimuove l'umidità, ferma la diarrea da deficit.	Carne.
Trippa	Dolce.	Neutra.	Milza e Stomaco.	Astenie, dispepsie, deficit ipofisario.	Tonifica il Qj e il Sangue, digestivo, tonica il sistema endocrino.	
Trota	Dolce.	Fresca.	Milza, Rene, Fegato, Intestino tenue.	Deficit di Qj, emorroidi, metrorragie post-partum, prurito, dermatie essudative.	Tonifica il Qj, regola il Sangue, rimuove l'umidità, ferma la diarrea da deficit.	Carne.
Zucchero	Dolce.	Tiepida (tossica lo zucchero raffinato).	Fegato, Milza e Stomaco.	Tosse secca, dispepsia, raffreddamenti.	Tonifica il Qj, rafforza la digestione, lubrifica il Polmone, ferma la tosse, mobilizza il Qj, riscalda il corpo.	Cristalli.
Purificano il calore						
Albicocca	Dolce e acido.	Leggermente fresca.		Disidratazione, sete, tosse.	Rigenera i liquidi, purifica il calore, disintossica, allevia la sete.	Frutto.
Alghe	Salato.	Fredda.	Rene.	Iper ed ipotiroidismo, linfadenopatie, gozzo, edemi, tumori fibrosi, cisti, noduli e cancro.	Purificano il calore, ammorbidiscono gli indurimenti e le masse, disintossicano, aiutano la tiroide ed il sistema linfatico, diuretiche, remineralizzanti.	Foglia o tallo.
Ananas	Dolce e acido.	Tiepida.	Milza.	Nervosismo, dispepsie, sete, indigestione, diarrea.	Aiuta la digestione, ferma la diarrea, espelle il calore estivo.	Frutto.
Asparago	Piccante ed amaro.	Fresca.	Rene.	Stipsi, ipertensione, ipercolesterolemia, arteriosclerosi, bronchite ed alcune forme di cancro.	Purifica il calore e drena l'umidità, promuove la circolazione del Sangue, detossifica, purifica il calore polmonare, diuretico.	Turioni.
Banana	Dolce.	Fredda.	Grosso intestino.	Stipsi, sete, tosse, emorroidi, proctorragie, ipertensione.	Purifica il Calore, lubrifica il Polmone e l'intestino, ipotensivo, detossifica.	Frutto.
Cachi	Dolce e acida.	Fredda.	Polmone, Grosso intestino e Cuore.	Ipertensione, stipsi, bronchite cronica, diabete, nervosismo, anemia, lombalgie, tossicosi alcolica, linfadenopatie.	Purifica il calore e allevia la sete, disintossicante, lubrifica il Polmone, nutre il Sangue, allevia la stipsi, ipotensivo diuretico, tonifica moderatamente	Frutto.
Carota	Dolce.	Neutra.	Polmone e Milza.	Dispepsie da stasi di calore e umidità, morbillo preesantematico, vomito, tossicosi alimentari, diarrea, oftalmopatie, stipsi, tosse cronica, coadiuvante nella terapia dei tumori.	Purifica il calore, disintossicante, digestivo, rinforza gli organi, beneficia gli occhi, lubrifica l'intestino, rimuove le stasi di cibo.	Pianta intera.
Cetriolo	Dolce.	Fredda.	Grosso intestino, Milza e Stomaco.	Edemi agli arti inferiori, foruncolosi, ittero, epilessia, diarrea, congiuntivite, obesità da calore-umidità.	Purifica il calore, rimuove la sete, drena l'umidità, disintossica, diuretico, sedativo.	Frutto.
Cicoria	Amaro.	Leggermente fresca.	Fegato e Vescica biliare.	Stasi di Qj di Fegato, risalita del fuoco di Fegato, tossicosi alcoliche, vertigini, cefalee, oftalmopatie.	Purifica il calore, drena l'umidità, trattiene il fuoco di Fegato, diuretico, disintossicante, lassativo.	Foglie.

Alimento	Sapore	Natura	Meridiani destinatari	Indicazioni	Azioni	Parte utilizzata
Cocomero	Dolce.	Fresca / Fredda.	Vescica, Cuore e Stomaco.	Secchezza, ittero, nervosismo, disuria, enterorragia, afte, faringo-laringite, edemi, ipertensione.	Purifica il calore, rinfrescante e diuretico, leggero sedativo, detossifica, rinfresca la pelle.	Frutto.
Fico	Dolce.	Fresca.	Grosso intestino, Milza e Polmone.	Tosse secca, stipsi, calore al Polmone, secchezza della gola, emorroidi, astenia, prolasso rettale, deficit di Milza.	Purifica il calore, lubrifica il Polmone e l'intestino, tonico nutriente, antidiarroico.	Frutto.
Funghi	Dolce.	Fresca / Fredda.	Polmone, Milza, Stomaco, Grosso intestino e Intestino tenue.	Ipertermia, tossicosi, ipertensione, alcuni tumori, nervosismo.	Purificano il calore, antiipertensivi, disintossicanti, anticancerosi.	Gambo e cappello.
Karkadè	Acido.	Fredda.	Milza.	Dispepsie, cistiti, disepatismi, calore estivo, diarree da calore.	Purifica il calore, drena l'umidità, diuretico, antisettico urinario, digestivo.	Fiore.
Melone	Dolce.	Fredda.	Milza e Stomaco.	Sete intensa, calore estivo, tosse secca.	Purifica il calore, antifebbrile, diuretico.	Frutto.
Melone d'inverno	Dolce.	Fredda.	Vescica.	Dermatiti da calore, ascite, disuria, oliguria, obesità da calore e umidità.	Purifica il calore, disintossica, diuretico, allevia la sete, drena l'umidità.	Frutto.
Oliva	Dolce e acido.	Leggermente fresca.	Polmone e Stomaco.	Pertosse, laringite, dissenteria, disidratazione, sete, tossicosi alimentari.	Purifica il calore, detossifica, tonifica i Liquidi organici, allevia la sete, purifica il Polmone, beneficia la gola.	Frutto.
Ortica	Amaro e piccante.	Fresca.	Fegato.	Epatopatie, diabete, dislipidemie, diarrea, obesità, rachitismo, anemie sideropeniche, reumatismi.	Purifica il calore e drena l'umidità, coleretico e colagogo, ipoglicemizzante, astringente, tonifica il Sangue.	Pianta intera.
Pera	Dolce.	Leggermente fredda.	Polmone e Stomaco.	Tosse da calore del Polmone, stipsi, bronchite acuta e cronica, nervosismo, stasi di catarrhi, sete, gola secca, disuria, dermopatie, tossicosi.	Purifica il calore, rigenera i liquidi, allevia la sete e l'astenia, diuretico, detossifica, dissolve i catarrhi, bechico ed antipiretico.	Frutto.
Pesca	Dolce e acido.	Fresca.	Polmone.	Diabete, vaginiti, tosse secca, verminosi intestinale.	Purifica il calore, rinfrescante, lubrifica il Polmone, tonifica i liquidi, diaforetico.	Frutto.
Pomodoro	Dolce.	Fresca.	Stomaco.	Ipertermia da risalita di Fuoco di Fegato, ipoessia, iperemia oculare, disidratazione, indigestione, dispepsia, infezioni renali.	Purifica il calore, lubrifica la secchezza, disintossica, raffredda il Sangue, allevia la sete, rafforza lo Stomaco, ipotensivo, espelle le stasi di	Frutto.
Pompelmo	Dolce e acido.	Fredda.	Stomaco.	Ipoessia, digestione lenta, distensione gastrica, tossicosi alcolica, tosse secca.	Purifica il calore, rinforza lo Stomaco e la digestione, mobilizza il Qi, disintossicante.	Frutto.
Rapa	Dolce e piccante.	Leggermente fresca.	Milza e Polmone.	Foruncolosi, bronchite, accessi mammari, mal di gola, rinite, indigestione, diabete, tigna.	Purifica il calore, drena l'umidità, tonifica la Milza, digestivo, disintossicante, bechico, dissolve i catarrhi.	Radice.
Ravanello	Dolce e piccante.	Fresca.	Polmone e Stomaco.	Bronchite, tosse secca, emottisi, dispepsie, disuria, stranguria, stasi di catarrhi, tossicosi alcolica.	Purifica il calore, rimuove le stasi di cibo, umidifica il Polmone, dissolve i catarrhi, allevia la sete, diuretico, detossifica.	Radice.
Riso	Dolce.	Neutra.	Milza e Stomaco.	Astenie, edemi, gonfiori post-prandiali, disuria, sete e febbre, ematemesi, nausea, epistassi.	Purifica il calore, umidifica lo Yin, tonifica il Qi, diuretico, rafforza la digestione, antidiarroico.	Seme.

Alimento	Sapore	Natura	Meridiani destinatari	Indicazioni	Azioni	Parte utilizzata
Sale	Salato.	Fredda.	Grosso intestino, Intestino tenue, Rene e Stomaco.	Tossicosi alimentari, indigestione, stipsi, gengiviti, laringiti, deficit di <i>Yin</i> di Rene.	Purifica il Calore, Armonizza la digestione, rinforza lo <i>Yin</i> , fortifica le ossa, rischiara la vista, disintossica, rimuove le stasi di cibo.	Cristallo grezzo.
Sedano	Dolce e amaro.	Fresca.	Fegato e Stomaco.	Ipertensione, cefalea, vertigini, insonnia, dispepsie, disurie, dismenorrea, leucorrea, infezioni urinarie, tossicosi, reumatismi.	Tonifica il Rene, diuretico, ipotensivo, sedativo, stomachico, placa il Fegato, antireumatico, tonifica Milza e Stomaco, purifica il calore.	Parte aerea.
Soia	Dolce.	Leggermente fredda.	Cuore e Stomaco.	Sete intensa, edemi e gonfiori, ipertensione e diarrea, ulcere gastriche, gastralgie da calore, dermatiti e tossicosi.	Purifica il calore, detossifica, nutre il Sangue, nutritivo, diuretico.	Seme.
Spinaci	Dolce.	Leggermente fredda.	Grosso intestino e Intestino tenue.	Emorragie da calore, anemia, ipertensione, stipsi, dispepsie, oftalmopatie, sete.	Tonifica il Sangue, purifica il calore, emostatico, umidifica la secchezza, mobilizza il <i>Qj</i> e il Sangue, nutre lo <i>Yin</i> , lubrifica l'intestino, rafforza gli organi.	Foglie.
Tofu	Dolce.	Fresca.	Milza e Stomaco.	Diarrea, malaria, tubercolosi polmonare, leucorrea, mestruai irregolari, sete intensa.	Purifica il calore, detossifica, nutre la <i>Yuan Qj</i> , tonifica i liquidi, rafforza la Terra, riduce gli edemi, rimuove le stasi.	
Verza	Dolce.	Fresca.	Polmone e Grosso intestino.	Stitichezza, pertosse, malattie da calore.	Purifica il calore, lubrifica l'intestino, ferma la sete.	Foglie.
Zucchini	Dolce.	Leggermente fredda.	Milza e Grosso intestino.	Dermopatie da calore, nervosismo, disuria, calore estivo, edemi, sete.	Purifica il calore, detossifica, diuretico, antiastenico, allevia la sete.	Frutto.
Rinforza la Milza						
Arancio	Dolce e acido.	Fresca.	Rene, Stomaco e Polmone.	Sete, disidratazione, stasi di <i>Qj</i> , tosse, bronchite, rinite, ernia.	Lubrifica il Polmone, dissolve i catarrhi, aumenta l'appetito, rafforza la Milza, allevia la sete, promuove i liquidi.	Frutto maturo.
Avena	Dolce.	Tiepida.	Stomaco e Milza.	Iporessia, indigestione, dissenteria, tumefazioni, pienezza e distensione addominale.	Rafforza Milza e armonizza lo Stomaco, tonifica il <i>Qj</i> , carminativo, galattofugo.	Seme.
Cacao	Dolce e amaro.	Tiepida.	Milza e Cuore.	Astenie, ipersonnia, dispepsie, anoressia.	Tonifica il <i>Qj</i> , rafforza la Milza e il Cuore, blando eccitante, diuretico.	Seme.
Cavolo	Dolce.	Fresca.	Grosso intestino e Stomaco.	Stipsi, dispepsie, lentezze digestive, diabete.	Lubrifica l'intestino, rafforza la Milza, tonifica il Sangue e gli organi, ipoglicemizzante.	Fiore.
Ciliegia	Dolce.	Tiepida.	Milza.	Morbillo, diarrea, dissenteria, sete ed <i>eiaculatio precox</i> .	Benefica la pelle, rafforza la Milza, allevia la sete, stimola l'appetito, ferma diarrea e dissenteria, rigenera i liquidi.	Frutto.
Dattero	Dolce.	Neutra.	Milza e Stomaco.	Tosse, astenia, digestione lenta, sudori notturni, anemia, ematuria e diarrea.	Rafforza la Milza e il corpo, tonifica il Sangue e lo <i>Yin</i> , lubrifica il Polmone, ferma la tosse, antidiarroico.	Frutto.
Fava	Dolce.	Neutra.	Milza e Stomaco.	Digestione lenta, gonfiori ed edemi, ipertensione, epistassi, emottisi, leucorrea.	Rafforza la Milza e lo Stomaco, Rimuove l'umidità, diuretico.	Seme.
Mais	Dolce.	Neutra.	Stomaco e Grosso intestino.	Diarrea, edemi, disuria, cistiti, diabete, ipertensione, calcolosi urinaria, dermatiti e cardiopatie.	Rafforza lo Stomaco e la Milza, tonifica il <i>Qj</i> , benefica le vie urinarie, diuretico, disintossicante, ipoglicemizzante, ipotensivo.	Cereale integrale.

Alimento	Sapore	Natura	Meridiani destinatari	Indicazioni	Azioni	Parte utilizzata
Tonificano il Jing						
Mitilo	Salato.	Tiepida.	Fegato e Rene.	Sudorazioni notturne, dimagrimento, vertigini, impotenza, polluzioni, lombalgia, menometrorragie, gozzo.	Rafforza e tonifica il <i>Jing</i> di Rene e Fegato, tonifica il sangue, rimuove le tumefazioni, sostiene lo <i>Yin</i> .	Mollusco.
Calmano lo Shen						
Crusca	Dolce.	Tiepida.	Cuore e Grosso intestino.	Agitazione, stipsi, tumefazioni, ipercolesterolemia.	Pacifica lo <i>Shen</i> , dissolve l'umidità, mobilizza le feci.	Cuticola dei Cereali (avena e grano).
Mora	Dolce.	Leggermente fresca.	Rene e Polmone.	Sete, nervosismo, diabete, tubercolosi, anemia, stipsi, deficit del Rene, impotenza, sterilità, linfadenopatie, tossicosi alcoliche.	Nutre il Sangue, nutre il Rene, pacifica lo <i>Shen</i> , lubrifica il Polmone, allevia la sete, disintossica, purifica il calore, diuretico, allevia la stipsi.	Frutto.
Abbassano il Qi						
Fagiolino	Dolce e salato.	Neutra.	Rene e Milza.	Diabete, pertosse, diarrea, dispepsie, lombalgie da deficit di Rene.	Tonifica Rene e Milza, ipoglicemizzante, abbassa il <i>Qi</i> e lo tonifica, calma la sete.	Semi e baccello.
Lenticchia	Dolce.	Tiepida.	Stomaco.	Vomito e diarrea.	Armonizza la digestione, rafforza lo Stomaco, abbassa il <i>Qi</i> , contrasta la risalita, purifica il calore estivo.	Seme.
Noce moscata	Piccante.	Tiepida.	Milza e Grosso intestino.	Distensione e dolore addominale, diarrea, vomito, indigestione.	Abbassa il <i>Qi</i> , riscalda l'interno, rafforza la digestione.	Seme.
Pepe	Piccante.	Calda e tossica.	Stomaco e Grosso intestino.	Gastralgie da freddo, vomito e diarrea da freddo, riniti.	Abbassa il <i>Qi</i> , riscalda l'interno, digestivo.	Seme.
Diuretici						
Azuki	Dolce e salato.	Neutra.	Cuore e Intestino tenue.	Parotite, diabete, leucorrea, edema, sete o fame eccessiva, nefrite, ascessi.	Disintossicante, rafforza Terra e Fuoco, antidiabetico, riduce l'umidità, diuretico, antinfiammatorio, aiuta il Rene.	Seme.
Caffè	Dolce e amaro.	Tiepida.	Cuore.	Stipsi, ipersonnia, letargia.	Stimolante, diuretico, promuove l'eliminazione.	Seme.
Capperi	Amaro.	Fresca.	Fegato.	Disuria, oliguria, calore estivo, epatiti.	Aperitivo, diuretico.	Boccioli non ancora schiusi.
Cipolla	Piccante.	Leggermente calda	Polmone e Stomaco.	Raffreddamento, sinusiti e allergie, disuria, cefalea, parassitosi intestinali.	Diaforetico, dissolve i catarrhi, diuretico e stomachico, antisettico.	Bulbo.
Fagiolo	Dolce e insipido.	Neutra.	Milza e Grosso intestino.	Tumefazioni, disuria, diarrea.	Rinforza la digestione, disintossicante, diuretico, purifica il calore.	Seme.
Pisello	Dolce.	Leggermente fresca.	Milza, Stomaco e Grosso intestino.	Indigestione, edema, stipsi, tossicosi alimentare.	Rinforza la digestione, diuretico, detossificante, lubrifica l'intestino.	Seme.

Alimento	Sapore	Natura	Meridiani destinatari	Indicazioni	Azioni	Parte utilizzata
Tè	Dolce e amaro.	Fresca.	Cuore, Polmone e Stomaco.	Cefalea, sete, astenia, obesità, dissenteria, ipersonnia, disuria.	Rischiara la mente, allevia la sete, trasforma i catarrhi, diuretico, digestivo, detossificante, ipocolesterolemizzante, eccitante, astringente.	Foglie.
Sedano	Dolce e amaro.	Fresca.	Fegato e Stomaco.	Ipertensione, cefalea, vertigini, insonnia, dispepsie, disurie, dismenorrea, leucorrea, infezioni urinarie, tossicosi, reumatismi.	Tonifica il Rene, diuretico, ipotensivo, sedativo, stomachico, placa il Fegato, antireumatico, tonifica Milza e Stomaco, purifica il calore.	Parte aerea.
Azione sui liquidi						
Cocco	Dolce.	Tiepida.	Milza.	Astenia, epistassi, ascariadiasi ed altre verminosi.	Rinforza il corpo, riduce gli edemi, ferma i sanguinamenti da deficit, cardiotonico, vermifugo.	Polpa e latte.
Giuggiola	Dolce.	Neutra.	Milza e Stomaco.	Dolori addominali, diarrea, orticaria, sudorazioni da deficit, congiuntiviti.	Rinfrescante e nutriente, tonifica i liquidi, ferma la diarrea, armonizza Milza e Stomaco.	Frutto.
Pinolo	Dolce.	Tiepida.	Polmone.	Tosse secca, stipsi.	Lubrifica il Polmone e l'intestino, ferma la tosse, genera i liquidi.	Seme.
Prosciutto	Salato.	Tiepida.	Milza.	Diarrea, ipoessia, nervosismo.	Tonifica la Milza, stimola l'appetito, produce i liquidi.	
Susina	Dolce e acido.	Tiepida.	Rene e Fegato.	Disidratazioni, dissenterie, stasi di Qi di Fegato, dispepsie.	Ferma la diarrea, genera i liquidi, stimola la digestione, ferma la sete, placa il Fegato.	Frutto.
Vongola	Salato.	Neutra.	Fegato.	Sete, laringiti, oftalmopatie infiammatorie.	Stimola la produzione dei liquidi, nutre lo Yin, purifica il calore, oftalmico.	Mollusco.
Azione sull'umidità						
Chiodo di Garofano	Piccante.	Tiepida.	Rene, Milza e Stomaco.	Gastralgie da freddo, nausea e vomito, singhiozzo, diarrea, odontalgie, lombalgie.	Riscalda il Riscaldatore Medio, espelle il freddo, riscalda il Rene, ferma il dolore.	Gemme florali.
Senape	Piccante.	Leggermente calda.	Polmone.	Disuria, emottisi, dissenteria, laringite, tosse con abbondante catarro, reumatismi.	Drena l'umidità e tratta i catarrhi, disperde il vento-umidità, rafforza e lubrifica l'intestino, allevia il dolore.	Seme.
Uovo	Dolce.	Leggermente fresca.	Cuore e Polmone.	Tosse secca, deficit di Yin, anemia, dissenteria.	Nutre lo Yin e il Sangue, umidifica la secchezza, calma il feto, pacifica il cuore.	
Zucca	Dolce.	Fresca.	Milza e Stomaco.	Dissenteria, diabete, ulcere diabetiche, eczema, gastralgie, deficit di Yin.	Espelle l'umidità, riduce la febbre, allevia il diabete, calma il feto, ferma la diarrea.	Frutto.
Carciofo	Dolce e amaro.	Neutra.	Fegato.	Epatopatie, calcolosi biliare, arteriosclerosi.	Ipocholesterolemizzante, colagogo, galattofugo.	Fiore e foglie.
Latte	Dolce.	Neutra.	Cuore, Polmone e Stomaco.	Malnutrizione, astenia e anemia, stipsi, secchezza.	Nutre Qi e Sangue, allevia la fatica, lubrifica la secchezza.	

Alimento	Sapore	Natura	Meridiani destinatari	Indicazioni	Azioni	Parte utilizzata
Mandarino	Dolce e acido.	Tiepida.	Stomaco.	Nausea e vomito, tosse, catarri in eccesso, pienezza toracica, algie costali.	Carminativo, apre i canali, fortifica lo Stomaco, ferma la tosse.	Frutto.
Mandorla	Dolce e amaro.	Neutra.	Polmone.	Malattie polmonari, asma, tosse, bronchite e stipsi.	Ventila il Polmone, allevia asma e tosse, trasforma i catarri, lubrifica l'intestino.	Seme.
Peperoncino	Piccante.	Calda.	Cuore e Milza.	Dolori addominali, vomito, diarrea, dissenteria.	Riscalda l'interno, stimola l'appetito, digestivo.	Seme.
Polmone	Dolce.	Neutra.	Polmone.	Tosse, asma, deficit di Qi polmonare.	Antiasmatico, bechico, tonifica il Polmone.	
Rosmarino	Piccante.	Tiepida.	Stomaco.	Dispepsia, malattie da freddo, ipercolesterolemia.	Diaforetico, stomachico, antisettico, carminativo, ipocolesterolemizzante.	Foglie.
Vino	Piccante e dolce.	Tiepida.	Polmone, Fegato e Stomaco.	Artriti, traumi e dolori in genere.	Promuove il circolo di Qi e Sangue, arresta brevemente il dolore, veicola gli altri rimedi.	