

1

红枣

hóngzǎo

**datte chinoise,
jujube**

性味：甘、平。

功能：补中益气、养血安神、调和药性。

做法举例：红枣姜茶、糯米红枣酿南瓜、枸杞红枣粥。

.....
Goût : doux, neutre.

Bienfaits : renforce les organes de l'appareil digestif tels que l'estomac et la rate, régénère l'énergie vitale, nourrit le sang et favorise la sécrétion de la salive ainsi que d'autres liquides corporels.

Recettes : thé au gingembre avec des dattes, citrouilles farcies au riz glutineux et dattes, gruaux de riz aux dattes et baies de goji.

2

百合

bǎihé

**bulbe de fleur
de lys**

性味：甘、微苦、微寒。

功能：养阴润肺，清心安神。

做法举例：养阴润肺，清心安神。

做法举例：西芹炒百合、百合绿豆粥、冰糖炖百合。

.....

Goût : doux, neutre, légèrement rafraîchissant.

Bienfaits : régénère le Yin et humidifie les poumons, élimine les brûlures d'estomac et apaise l'esprit.

Recettes : céleri frit avec des bulbes de fleur de lys, gruaux de riz aux haricots mungo et bulbes de fleur de lys, bulbes de fleur de lys cuits avec du sucre cristallisé.

3

花生

huāshēng

cacahuètes

性味：甘、平。

功能：健脾养胃、润肺化痰。

做法举例：老醋花生、枸杞核桃黑芝麻花生糖，黄豆花生猪脚汤。

.....
Goût : doux, neutre

Bienfaits : fortifient l'estomac et la rate, apportent de la chaleur aux poumons afin de les aider à expulser le mucus qu'ils peuvent contenir.

Recettes : cacahuètes au vinaigre, bonbons aux cacahuètes, baies de Goji et sésame noir ; soupe de pieds de porc au soja et cacahuètes.

4

莲子

liánzǐ

graines de lotus

性味：味甘、涩、性平。

功能：甚益脾胃、补脾止泻、止带、益肾涩精、养心安神。

做法举例：银耳莲子粥、莲子红豆汤。

.....
Goût : doux, âpre, neutre

Bienfaits : fortifie la rate et l'estomac, effet laxatif, renforcent les reins et aident à contrôler les éjaculations précoces ou nocturnes, apaisent l'esprit.

Recettes : gruaud de riz avec des champignons blancs chinois et graines de lotus, soupe de graines de lotus et haricots rouges.

5

核桃

hétáo

noix

性味：味甘、性平、温、无毒、微苦、微涩。

功能：可补肾、温肺定喘、润肠通便。

做法举例：核桃鸡丁、大米红枣核桃粥、凉拌木耳核桃。

.....
Goût : doux, neutre, réchauffant, non-toxique, légèrement amer, légèrement âpre.

Bienfaits : fortifie les reins et réchauffe les poumons afin de se libérer de l'asthme et de l'essoufflement, humidifie les intestins et facilite les mouvements intestinaux.

Recettes : dés de poulet sautés avec des noix, gruaux de riz aux dattes et noix, salade de champignons noirs et noix.

6

桃仁

táorén

noyaux de pêche

性味：苦、甘、平、有小毒。

功能：活血祛瘀、润肠通便、止咳平喘。

做法举例：红糖蜂蜜桃仁、熬粥。

.....
Goût : amer, doux, neutre, légèrement toxique

Bienfaits : stimulent la circulation du sang et éliminent les caillots sanguins, humidifient les intestins afin de faciliter les mouvements intestinaux, soulagent la toux et l'asthme.

Recettes : gruau de riz à base de noyaux de pêche, de sucre roux et de miel.

7

杏仁

xìngrén

amande

性味：苦、微温、有小毒。

功能：止咳平喘，润肠通便。

做法举例：甜点杏仁豆腐、做菜煲汤；甜杏仁可以直接食用；苦杏仁不可生食，宜炒熟或蒸熟或温油炸制为宜。

.....
Goût : amer, réchauffant, légèrement toxique.

Bienfaits : soulage la toux et l'asthme, humidifie les intestins afin de faciliter les mouvements intestinaux.

Recettes : tofu sucré aux amandes, elles peuvent être ajoutées à des plats mijotés et à de la soupe, les amandes sucrées peuvent être consommées crues alors que les amandes amères sont meilleures lorsqu'elles sont intégrées à des plats ou frites à l'huile.

8

白果

báiguǒ

noix de ginkgo

性味：甘、苦、涩、平、有小毒。

功能：敛肺定喘、收涩止带、缩尿。

做法举例：白果炒虾仁、白果山药粥、白果炖南瓜。

.....
Goût : doux, amer, âpre, neutre, légèrement toxique.

Bienfaits : hydrate la gorge, renforce les poumons, soulage l'asthme, les noix de ginkgo crues réduisent la production de mucus.

Recettes : crevettes sautées avec des noix de ginkgo, gruaux de riz aux patates douces avec des noix de ginkgo, citrouille sautée avec des noix de ginkgo.

9

栗子

lìzǐ

châtaigne

性味：甘、微咸、平。

功能：益气健脾、补肾强筋、活血
消肿、止血。

做法举例：糖炒栗子、香菇烧栗
子、栗子鸡。

.....
Goût : doux, légèrement salé, neutre

Bienfaits : régénère l'énergie vitale
afin de fortifier la rate, renforce les
reins et les muscles, contribue à une
meilleure circulation du sang, soulage
les œdèmes et arrête le saignement.

Recettes : Châtaignes sautées au sucre,
châtaignes cuites avec des
champignons shiitaké, poulet sauté
avec des châtaignes.

10

南瓜子

nánguā zǐ

**graines de
citrouille**

性味：甘、平。

功能：杀虫、下乳、消肿。

做法举例：炒熟做零食。

.....
Goût : doux, neutre.

Bienfaits : utiles à l'élimination de parasites présents dans le corps humain, contribuent à une meilleure lactation, soulagent les gonflements.

Recettes : graines de citrouille grillées à grignoter.

11

枸杞

gǒuqǐ

baies de goji

性味：甘、平。

功能：滋补肝肾、益精明目、润肺。

做法举例：当小吃生吃，放入麦片、做粥、枸杞菊花茶、枸杞泡酒。

.....
Goût : doux, neutre

Bienfaits : fortifient le foi et les reins, améliorent la vue, hydratent les poumons.

Recettes : peuvent se manger crues, être ajoutées à des flocons d'avoine pour en faire du gruau de riz, être transformées en vin, thé à la chrysanthème avec baies de goji.

12

山楂

shānzhā

aubépine

性味：酸、甘、微温。

功能：消食健胃、化痰消滞、活血散瘀、行气止痛。

做法举例：陈皮山楂茶、山楂炖蹄膀、山楂蜜枣炖山药。

.....
Goût : acide, doux, légèrement réchauffant.

Bienfaits : facilite la digestion, fortifie l'estomac, réduit la production de mucus et l'apparition de caillots de sang, participe à une bonne circulation du sang, régularise le flux d'énergie vitale et soulage les douleurs.

Recettes : thé d'aubépine avec des peaux de mandarine séchées, pieds de porc braisés avec de l'aubépine, patates douces grillées avec de l'aubépine et des dattes au miel.

13

龙眼肉

lóngyǎn ròu

longane

性味：甘、温。

功能：补血安神、抗衰老。

做法举例：直接吃、泡水、红枣龙眼蛋花。

.....
Goût : doux, réchauffant

Bienfaits : enrichit le sang et soulage les troubles de l'esprit, combat les signes de vieillesse.

Recettes : mangé cru ou trempé dans de l'eau pour boire son jus, soupe à l'œuf avec du longane et des dattes rouges.

14

乌梅

wūméi

pruneaux

性味：味酸、涩、性平。

功能：用于治疗肺虚久咳、久泻、久痢。

做法举例：酸梅汤、玫瑰乌梅茶、乌梅鸡腿。

.....
Goût : acide, âpre, neutre.

Bienfaits : peuvent être utilisés pour soigner les déficiences pulmonaires, la toux chronique ainsi que les inflammations intestinales, agit en tant que laxatif.

Recettes : jus de pruneau, thé à la rose avec des pruneaux, pattes de poulet avec des pruneaux.

15

人參

réncān

ginseng

性味：味甘、微苦、性微温。

功能：降血糖、增强机体的免疫功能、抗衰老。

做法举例：补剂用熟、泻火用生。
人参泡酒、莲参粥、人参鸡汤。

.....
Goût : doux, légèrement amer, réchauffant

Bienfaits : favorise la baisse du niveau de glucose dans le sang, renforce le système immunitaire, combat les signes de vieillesse.

Recettes : le ginseng bouilli est consommé comme tonique alors que le ginseng cru aide à se détendre, il peut être trempé dans de l'alcool être utilisé comme ingrédient dans de la soupe de poulet.

16

茉莉花

mòlìhuā

fleur de jasmin

性味：辛、微甘、温。

功能：能清虚火、治疮毒、消疽瘤。

做法举例：柠檬茉莉花茶、茉莉花炒鸡蛋。

.....
Goût : pimenté, légèrement doux, réchauffant.

Bienfaits : participe à la diminution de la chaleur corporelle, nettoie le corps des toxines, soigne les ulcères.

Recettes : thé au citron et au jasmin, omelette à la fleur de jasmin.

17

菊花

júhuā

chrysanthème

性味：味苦、甘、性微寒。

功能：养目去盲、作枕明目、清热
解毒。

做法举例：菊花茶、熬粥、做枕
头。

.....
Goût : amer, doux, légèrement
rafraîchissant.

Bienfaits : hydrate et illumine les yeux,
améliore la vue, participe à la
diminution de la chaleur corporelle et
agit dans la désintoxication du corps.

Recettes : Thé et gruaux de riz à la fleur
de chrysanthème.

Utilisations : Utilisée pour rembourrer
les oreillers.

18

金银花

jīnyínhuā

chèvrefeuille

性味：性甘、寒。

功能：清热解毒、消炎退肿。

做法举例：金银花茶、金银花粥、
金银花饼、花茶。

.....
Goût : doux, rafraîchissant

Bienfaits : participe à la diminution de la chaleur corporelle et à la désintoxication du corps, anti-inflammatoire, soulage les gonflements.

Recettes : thé au chèvrefeuille, gruaud de riz préparé à base de viande maigre et de chèvrefeuille, crêpes au chèvrefeuille.

19

桂花

guìhuā

**fleur
d'osmanthus**

性味：味辛、性温。

功能：温肺化饮、散寒止痛。

做法举例：桂花糯米藕、桂花茶、桂花蜜。

.....
Goût : pimenté, réchauffant.

Bienfaits : réchauffe les poumons, participe à la réduction des fluides corporels, atténue les tremblements et soulage les douleurs.

Recettes : racines de fleur de lotus fourrées au miel de fleur d'osmanthus et au riz glutineux, thé à la fleur d'ostmanthus, miel de fleur d'ostmanthus.

20

薄荷

bòhé

menthe

性味：味辛、性凉。

功能：疏散风热、清利头目、利咽行气。

做法举例：薄荷柠檬茶、薄荷炒牛肉、薄荷酥红豆。

.....
Goût : pimenté, rafraîchissant.

Bienfaits : rééquilibre la température corporelle, rafraîchit l'esprit, soulage les maux de gorge et stimule l'énergie vitale.

Recettes : thé à la menthe et au citron, bœuf sauté à la menthe, menthe avec des haricots rouges croustillants.

21

蒲公英

púgōngyīng

pissenlit

性味：苦甘、寒。

功能：清热解毒、消肿核、泻火安上、利尿。

做法举例：凉拌蒲公英、蒲公英饺子、蒲公英乌冬面。

.....
Goût : doux, rafraîchissant.

Bienfaits : aide à faire baisser la fièvre, réduit les œdèmes, régularise la température du corps, facilite l'urination.

Recettes : salade de pissenlit, raviolis au pissenlit, nouilles udon japonaises au pissenlit.

22

藕

ǒu

racines de lotus

性味：味甘、性涩、冷。

功能：收敛止血、清热生津。

做法举例：凉拌藕片、桂花糯米藕、排骨莲藕汤。

.....
Goût : doux, âpre, rafraîchissant.

Bienfaits : stoppe le saignement, soulage la fièvre et aide à la sécrétion de la salive.

Recettes : salade de racines de lotus, racines de lotus fourrées à la fleur d'osmanthus et au riz glutineux, soupe aux côtelettes et racines de lotus.

23

槐米

huáimǐ

**boutons floraux
du Sophora du
Japon**

性味：性微寒、味苦。

功能：清肝泻火、降低血压、预防中风。

做法举例：槐米茶、槐花酥饼、槐花包子。

.....
Goût : amer, légèrement
rafraîchissant.

Bienfaits : nettoie le foie, soulage la fièvre, aide à soigner l'insomnie, les rougeurs des yeux et les maux de tête, fait baisser la pression artérielle et protège des accidents vasculaires cérébraux.

Recettes : thé aux boutons floraux du Sophora du Japon, gâteaux aux boutons floraux du Sophora du Japon croustillants, petits pains à la vapeur aux boutons floraux du Sophora du Japon.

24

甘草

gāncǎo

réglisse

性味：甘、平。

功能：止渴、祛痰止咳、缓急止痛、解百药毒。

做法举例：薄荷甘草茶、甘草酸梅汤、烧羊肉。

.....
Goût : doux, neutre.

Bienfaits : éteint la soif, aide à expulser le mucus, soulage la toux, calme les tremblements et la douleur, peut avoir des propriétés détoxifiantes en cas de léger empoisonnement.

Recettes : thé à la menthe et à la réglisse, jus d'aubépine à la réglisse, agneau sauté avec de la réglisse.

25

白扁

豆

bái biǎndòu

**haricots de
jacinthe**

性味：甘、微温。

功能：健脾胃、利尿消肿、清肝明目。

做法举例：白扁豆粥、白扁豆排骨汤。

.....
Goût : doux, légèrement réchauffant

Bienfaits : fortifie la rate et l'estomac, facilite l'urination et réduit les gonflements, nettoie le foie et améliore la vue.

Recettes : gruaux de riz aux haricots de jacinthe, soupe de côtelettes avec des haricots de jacinthe.

26

绿豆

lǜdòu

haricots mungo

性味：甘、凉。

功能：煮食清胆养胃，解暑止渴、利小便、已泻痢、治疗中毒。

做法举例：绿豆粥、绿豆糕、绿豆冰棍

.....
Goût : doux, rafraîchissant

Bienfaits : les haricots mungo cuits à l'eau peuvent participer à la régulation de la bile, fortifier l'estomac, faire baisser la température du corps durant l'été, faciliter l'urination, soigner les inflammations intestinales et l'empoisonnement modéré.

Recettes : gruaux de riz aux haricots mungo, gelée de haricots mungo, glace aux haricots mungo.

27

赤小 豆

chìxiǎodòu

haricots azuki

性味：性平、味甘、酸。

功能：入药、有行血补血、健脾祛湿、利水消肿之效。

做法举例：赤小豆薏米粥、红豆冰糕。

.....
Goût : doux, neutre, acide.

Bienfaits : peuvent être mélangés à des herbes afin de fluidifier la circulation du sang et lui apporter des nutriments, fortifient la rate et éliminent l'humidité présente dans le corps, soulagent les œdèmes.

Recettes : gruaud de riz aux haricots azuki , glace aux haricots azuki.

28

小米

hóngzǎo

millet

性味：甘、咸、凉。

功能：健脾和胃、补益虚损、和中益肾、除热。

做法举例：可单独煮熬、亦可添加大枣、红豆、红薯、莲子、百合等，熬成风味各异的粥。

.....
Goût : doux, salé, rafraîchissant.

Bienfaits : fortifie la rate et l'estomac, revigore le corps et rétablit son équilibre, renforce les reins et soulage la fièvre.

Recettes : thé au gingembre avec des dattes, citrouilles farcies au riz glutineux et dattes, gruau de riz aux dattes et baies de goji.

29

薏苡

仁

yìyǐ rén

larmes de job

性味：味甘、淡、性凉。

功能：去湿气、健脾止泻、排脓、利肠胃、消水肿。

做法举例：山药薏米养颜粥、薏米莲子冬菇汤、薏米茶。

.....
Goût : doux, légèrement rafraîchissant, sans goût particulier.

Bienfaits : élimine l'eczéma, fortifie la rate et réduit les gonflements, draine le pus, participe au bon fonctionnement des organes digestifs, réduit les œdèmes.

Recettes : “gruau de riz beauté” faite à base d'igname chinois et de grains de job, soupe de champignons shiitake, graines de lotus et grains de job, thé aux grains de job.

30

芡实

qiànshí

**écrous de
renard chinois**

性味：味甘、涩、性平。

功能：得土之正味、乃脾肾之药也、益肾固精。

做法举例：芡实莲子荷叶粥、芡实枸杞排骨汤、芡实红枣牛肉汤。

.....
Goût : doux, âpre, neutre

Bienfaits : renforce les reins et la rate, et empêche la fuite de liquides corporels.

Recettes : gruaud de riz aux racines de lotus, feuilles de lotus et écrous de renard chinois, soupe de côtelettes et baies de goji parfumée aux écrous de renard chinois, soupe de bœuf avec des dattes et écrous de renard chinois.

31

粳米

jīngmǐ

**riz à grains
ronds**

性味：甘、平。

功能：壮筋骨、补肠胃、利小便、
止烦渴。

做法举例：杂粮饭、可做粥。

.....
Goût : doux, neutre

Bienfaits : renforce les muscles et les os, fortifie les intestins et l'estomac, régule l'urination, stoppe la soif excessive.

Recettes : soupe aux différents grains de riz.

32

黄豆

huángdòu

soja

性味：甘、平。

功能：煮汁饮、能润脾燥、故消积痢、催乳。

做法举例：放水发豆芽、莲藕黄豆排骨汤、做豆浆。

.....
Goût : doux, neutre.

Bienfaits : l'eau de sa cuisson peut être consommée comme boisson, participe à l'hydratation de la rate, soulage la constipation, stimule la lactation.

Recettes : trempé dans de l'eau pour obtenir des germes de soja, soupe de racines de lotus aux côtelettes et soja, lait de soja.

33

山药

shānyào

**igname de
Chine**

性味：甘、平、无毒。

功能：滋养强壮、助消化、敛虚汗、助五脏、活筋骨、长志安神。

做法举例：清炒山药木耳、蓝莓山药泥、山药炖鸡汤。

.....
Goût : doux, neutre, non-toxique

Bienfaits : participe au renforcement du système immunitaire, facilite la digestion, réduit la transpiration, fortifie les poumons, le cœur, la rate, le foie et les reins, consolide les muscles et les os, calme les nerfs et renforce la détermination.

Recettes : igname de Chine sauté aux champignons oreilles de Judas, purée d'igname de Chine avec des myrtilles, bouillon de poulet avec de l'igname de Chine.

34

银耳

yín'ěr

**trémelle fucus
(champignon)**

性味：甘、淡、平、无毒。

功能：滋阴润肺、生津、主治虚癆咳喘、补肺益气。

做法举例：冰糖银耳、银耳雪梨薏米粥、西芹炒银耳。

.....
Goût : doux, goût peu prononcé, neutre, non-toxique.

Bienfaits : enrichit le Yin and humidifie les poumons, aide à la sécrétion de la salive et autres fluides corporels, essentiellement utilisé pour soigner l'asthme et la toux provoqués par la tuberculose, renforce les poumons et l'énergie vitale.

Recettes : thé au gingembre avec des dattes, citrouilles farcies au riz glutineux et dattes, gruaux de riz aux dattes et baies de goji.

35

木耳

mù'ěr

**oreille de Judas
(champignon)**

性味：甘、平。

功能：补气养血、润肺、排毒、降压。

做法举例：凉拌木耳、木耳炒鸡蛋、洋葱炒木耳。

.....
Goût : doux, neutre

Bienfaits : renforce l'énergie vitale et apporte des nutriments au sang, humidifie les poumons et évacue les toxines, fait baisser la pression artérielle.

Recettes : salade aux oreilles de Judas, omelette aux oreilles de Judas, oreilles de Judas sautées aux oignons.

36

姜

jiāng

gingembre

性味：味辛、性温。

功能：调中、去冷、除痰、开胃。
生用发散、熟用和中。

做法举例：红糖姜茶、姜汁鲈鱼、
子姜焖鸭。

.....
Goût : piquant, réchauffant

Bienfaits : renforce les organes de l'appareil digestif tels que l'estomac et la rate, soigne les rhumes, possède des propriétés anti-inflammatoires, restaure l'appétit, consommé cru il aide le corps à expulser les toxines en le faisant transpirer, consommé cuit il améliore l'état de l'estomac.

Recettes : thé au gingembre avec des dattes, citrouilles farcies au riz glutineux et dattes, gruaux de riz aux dattes et baies de goji.

37

蒜

suàn

ail

性味：辛、温。

功能：温中消食、暖脾胃、消积解毒、杀虫。

做法举例：糖醋泡制成腌糖蒜、蒜蓉西兰花。

.....
Goût : piquant, réchauffant

Bienfaits : réchauffe l'appareil digestif, participe au bon fonctionnement de l'appareil digestif et aide à la digestion, aide à évacuer les toxines, élimine les microbes.

Recettes : gousses d'ail marinées dans du sucre et du vinaigre, brocolis sautés parfumés à l'ail.

38

花椒

huājiāo

**poivre du
Sichuan**

性味：辛、热、有小毒。

功能：温中散寒、除湿、止痛、杀虫、解鱼腥毒。

做法举例：香辛料、产于四川、花椒油、花椒红枣生姜茶、麻椒鸡。

.....
Goût : piquant, très réchauffant, légèrement toxique.

Bienfaits : réchauffe l'appareil digestif et élimine le froid présent dans le corps, enlève l'eczéma, soulage la douleur, tue les microbes et élimine les odeurs de poisson frais.

Recettes : provenant de la province du Sichuan, il peut être utilisé comme épice, transformé en huile, bu en thé au gingembre avec des dattes et du poivre du Sichuan, cuisiné en poulet assaisonné au poivre du Sichuan.

39

八角

bājiǎo

anis étoilé

性味：味辛、性温。

功能：健胃、开胃下食、镇痛、调中理气、祛寒湿、治疗消化不良和神经衰弱等。

做法举例：香辛料、炖肉。

.....
Goût : piquant, réchauffant

Bienfaits : fortifie l'estomac et stimule l'appétit, soulage la douleur, renforce l'appareil digestif et l'énergie vitale, aide à expulser le mucus des poumons, aide à dissiper la fatigue chronique.

Recettes : utilisé pour assaisonner la viande en ragoût.

40

桂皮/ 肉桂

guìpí/ròuguì

**écorce de
cassia**

性味：辛、甘、热。

功能：补元阳、暖脾胃、除积冷、
通血脉、利关节。

做法举例：香料、调味、炖肉常
用。

.....
Goût : piquant, doux, très réchauffant.

Bienfaits : fortifie les reins, réchauffe
la rate et l'estomac, calme les frissons,
participe à la bonne circulation du
sang et au bon fonctionnement des
artères.

Recettes : un assaisonnement ou une
épice souvent utilisée pour parfumer
la viande mijotée.

41

昆布

kūnbù

konbu

性味：味咸、性寒。

功能：消痰软坚散结、利水消肿。

做法举例：凉拌海带丝、海带豆腐汤、冬瓜海带排骨汤。

.....
Goût : salé, refroidissant.

Bienfaits : élimine le mucus et dissout les blocages intestinaux, aide à la circulation des fluides corporels et soulage les gonflements.

Recettes : salade de konbu, soupe de tofu avec du konbu, soupe de côtelettes avec du konbu et de la courge cireuse.

42

竹笋

zhúsǔn

**pousses de
bambou**

性味：味甘、微寒、无毒。

功能：清热化痰、益气和胃、治消渴、利水道、利膈爽胃。

做法举例：香菇竹笋粥、竹笋炒肉丝、竹笋百合鸡汤。

.....
Goût : doux, légèrement rafraîchissant, non-toxique.

Bienfaits : aide à diminuer la température corporelle du corps, réduit la production de mucus, stimule l'énergie vitale, fortifie l'estomac et le diaphragme, peut être utilisée dans la cure du diabète, participe au bon fonctionnement des artères et autres canaux.

Recettes : soupe de riz aux champignons shiitake et pousses de bambou, viande sautée en lamelle avec des pousses de bambous, soupe de poulet avec des pousses de bambou et des bulbes de fleur de lys.

43

芫荽

yánsuī

coriandre

性味：辛、温、香窜。

功能：内通心脾、外达四肢、开胃消郁、止痛解毒。

做法举例：香菜花生米、香菜拌木耳、老虎菜（香菜、青辣椒丝、葱丝。）

.....
Goût : piquant, réchauffant, parfumé.

Bienfaits : participe au bon fonctionnement du cœur et de la rate ainsi que des bras et des jambes, stimule l'appétit, améliore l'humeur, soulage la douleur et a des effets désintoxifiants.

Recettes : Cacahuètes froides parfumées à la coriandre, oreilles de Judas à la coriandre, coriandre mélangée à des poivrons verts en lamelles et de la ciboule.

44

黑芝麻

hēi zhīma

sésame noir

性味：甘、平。

功能：滋补肝肾、益血润肠、通便、通乳。

做法举例：黑芝麻汤圆、芝麻蜂蜜糕、黑芝麻。

.....
Goût : doux, neutre.

Bienfaits : fortifie le foie et les reins, enrichit le sang et hydrate les intestins, facilite la digestion et stimule la lactation.

Recettes : boulettes de riz glutineux sucrées fourrées au sésame noir, gelée au sésame noir et miel, poudre de sésame noir.

45

香菇

xiānggū

shiitake
(champignons)

性味：甘、平。

功能：扶正补虚、健脾开胃、祛风透疹、解毒。

做法举例：香菇炒菜心、香菇焖豆腐、竹笋香菇肉粥。

.....
Goût : doux, neutre.

Bienfaits : stimule l'énergie vitale, comble les carences, fortifie la rate, stimule l'appétit, élimine le froid présent dans le corps et soigne les éruptions cutanées (rougeole, acné,...)

Recettes : thé au gingembre avec des dattes, citrouilles farcies au riz glutineux et dattes, gruaux de riz aux dattes et baies de goji.

46

荷叶

héyè

feuille de lotus

性味：味苦、性平。

功能：清凉解暑、开胃消食。

做法举例：荷叶糯米鸡、荷叶山楂茶、荷叶莲子粥。

.....
Goût : amer, neutre.

Bienfaits : aide à faire baisser la température du corps durant l'été, stimule l'appétit, et soigne les indigestions.

Recettes : poulet et riz collant enveloppés dans des feuilles de lotus, thé à l'aubépine et aux feuilles de lotus, soupe de riz aux feuilles de lotus et graines de lotus

47

蜂蜜

fēngmì

miel

性味：甘、平。

功能：补中益气、养血安神、调和药性。

做法举例：外敷、蜂蜜柚子茶、桂花蜂蜜藕、蜂蜜大枣茶。

.....
Goût : doux, neutre

Bienfaits : hydrate la gorge et les intestins, soulage la toux.

Recettes : peut être appliqué sur la peau, thé au pamplemousse et miel, racines de lotus fourrées au miel de fleur d'osmanthus, thé au miel et dattes.

48

橘皮

jú pí

**écorce
d'orange**

性味：味辛、微苦、温。

功能：入脾、肺经，理气调中、化痰止咳。

做法举例：陈皮牛肉、橘皮粥、橘皮枸杞茶。

.....
Goût : piquant, légèrement amer, réchauffant.

Bienfaits : participe au bon fonctionnement de la rate et des liaisons menant aux poumons, stimule l'énergie vitale et l'appareil digestif, réduit la production de mucus et soulage la toux.

Recettes : bœuf avec de l'écorce d'orange, soupe de riz avec de l'écorce d'orange, thé aux baies de goji et écorce d'orange.

49

橘梗

jú gěng

platycodon
(fleur)

性味：性平、味苦、辛。

功能：开宣肺气、祛痰、排脓。

做法举例：凉拌橘梗、牛肉汤。

.....
Goût : neutre, amer, piquant.

Bienfaits : participe au bon fonctionnement des poumons, stimule l'énergie vitale, aide à expulser le mucus et le pus.

Recettes : salade de platycodons, soupe de bœuf et platycodon.

50

胖大海

pàng dàhǎi

noix de malva

性味：甘、寒。

功能：消毒去暑、风火牙疼、利咽开音、润肠通便。

做法举例：胖大海润喉茶。

.....
Goût : doux, rafraîchissant.

Bienfaits : propriétés désintoxicantes, aident à guérir des maux provoqués par la chaleur, soignent les maux de dents dûs à une inflammation, améliorent l'état de la gorge et aident à maintenir la voix, hydratent les intestins et facilitent la digestion.

Recettes : thé aux noix de malva pour hydrater la gorge.

51

紫苏

zǐsū

pérille (fleur)

性味：辛、温。

功能：散寒、行气宽中。

做法举例：鲜叶做沙拉、紫苏煎豆腐、紫苏柠檬汁、紫苏炒鸡蛋。

.....
Goût : piquant, réchauffant.

Bienfaits : aide à augmenter la température corporelle, stimule l'énergie vitale, permet de relâcher les pressions présentes dans la poitrine.

Recettes : ses pétales fraîches peuvent être utilisées dans la préparation de salades, tofu mijoté avec des périlles, jus de citron avec des périlles, omelette aux périlles.

52

辣椒

làjiāo

piment

性味：味辛、性热。

功能：温中散寒、除风发汗、开胃消食。

做法举例：辣椒酱、辣子鸡、辣椒炒肉。

.....

Goût : piquant, très réchauffant.

Bienfaits : Réchauffe l'estomac et la rate, aide à augmenter la température corporelle, produit de la transpiration, stimule l'appétit et aide à la digestion des aliments.

Recettes : Sauce au piment, poulet au piment, viande sautée au piment.

53

红枣

jiānghuáng

curcuma

性味：辛、苦、温。

功能：破血行气、痛经止痛。

做法举例：姜黄烤花椰菜、蒜香姜黄炒饭。

.....
Goût : piquant, amer, réchauffant.

Bienfaits : élimine les caillots de sang, facilite la circulation de l'énergie vitale, combat les douleurs provoquées par les crampes menstruelles.

Recettes : Chou-fleurs cuits assaisonnés au curcuma, riz sauté au curcuma et à l'ail.

54

茯苓

fúlíng

**pachyme
(champignon)**

性味：味甘、淡、性平。

功能：生津液、利小便、健脾、宁心。

做法举例：最简单是打粉冲服、可做茯苓饼、薏仁茯苓粥。

.....
Goût : doux, goût peu prononcé, neutre.

Bienfaits : facilite la sécrétion de liquides corporels et l'urination, fortifie la rate et soulage l'anxiété.

Recettes : peut être transformé en poudre et dissout dans l'eau comme boisson, utilisé comme ingrédient dans les gâteaux ou les crêpes, mélangé à de la soupe de riz.

55

砂仁

shā rén

**graines de
cardamome**

性味：味辛、性温。

功能：化湿开胃、温脾止泻、理气安胎。

做法举例：调味品、香料、稍辣、砂仁炖肉、做砂仁馒头。

.....
Goût : doux, apaisant

Bienfaits : aident à expulser l'humidité contenue dans le corps, stimulent l'appétit, réchauffent la rate, ont un effet laxatif, harmonisent la circulation de l'énergie vitale et limitent les risques de fausse-couche.

Recettes : épice très piquante qui peut être utilisée dans l'assaisonnement de viande mijotée ou de petits pains à la vapeur.

56

白芷

báizhǐ

**angélique
dahurica**

性味：味辛、性温。

功能：解表散寒、祛风止痛、通鼻窍、消肿排脓、止痒。

做法举例：泡水喝、白芷鱼汤、白芷炖香菇。

.....
Goût : piquant, réchauffant.

Bienfaits : aide à augmenter la température du corps, facilite la transpiration, soulage la douleur, débouche les voies nasales, soulage les gonflements, participe à expulsion du pus et soigne les démangeaisons.

Recettes : thé au gingembre avec des dattes, citrouilles farcies au riz glutineux et dattes, gruaux de riz aux dattes et baies de goji.

57

茴香

huíxiāng

fenouil

性味：味辛、性温。

功能：温肾暖肝、行气止痛、和胃。

做法举例：做饺子、煎饼、茴香姜茶。

.....

Goût : doux, apaisant.

Bienfaits : apporte de la chaleur aux reins et au foie, stimule l'énergie vitale et soulage la douleur, participe au bon fonctionnement de l'estomac.

Recettes : raviolis au fenouil, crêpes au fenouil, thé au gingembre et fenouil.

58

饴糖

yítáng

sucre de malt

性味：甘、温。

功能：补脾益气、缓急止痛、润肺止咳。

做法举例：蒸山药、萝卜丝冲水喝、做成桂花糖。

.....
Goût : doux, réchauffant.

Bienfaits : fortifie la rate et l'énergie vitale, limite les douleurs abdominales spasmodiques, aide à relâcher les tensions, hydrate les poumons afin de soulager la toux.

Recettes : boisson faite à base d'igname de Chine, de radis, d'eau et de sucre de malt, utilisé pour caraméliser la fleur d'osmanthus et en faire des sucreries.

59

葱白

cōngbái

**oignon de
Chine**

性味：味辛、性温。

功能：发汗解表、散寒通阳、用于外感风寒等。

做法举例：葱油饼、小葱拌豆腐、葱油拌面。

.....

Goût : piquant, réchauffant.

Bienfaits : facilite la transpiration, débloque le Yang, aide à guérir du rhume.

Recettes : crêpes aux oignons de Chine, tofu froid servi avec des oignons de Chine, nouilles de blé avec des oignons de Chine.

60

马齿苋

mǎchǐxiàn

pourpier

性味：酸、寒。

功能：清热解毒、润肠、消积滞、杀虫、疗疮红肿疼痛、止痢。

做法举例：凉拌马齿苋、马齿苋煎饼。

.....
Goût : acide, refroidissant

Bienfaits : aide à faire tomber la fièvre, agit dans la désintoxication du corps, hydrate les intestins et élimine les microbes, soigne les ulcères de la peau rouges et enflés ainsi que les infections intestinales.

Recettes : salade de pourpier, crêpe au pourpier.

61

糯米

nuòmǐ

riz glutineux

性味：甘、平、无毒。

功能：暖脾胃、补中益气、缩小便。

做法举例：糯米可酿酒、可以蒸糕、可以煮粥、可以炒食、糯米粉可做汤圆。

.....
Goût : doux, neutre, non-toxique.

Bienfaits : apporte de la chaleur à la rate et à l'estomac, fortifie les organes digestifs et stimule l'énergie vitale, réduit l'urination.

Recettes : alcool de riz, gâteaux de riz, soupe de riz, riz sauté, boulettes de riz sucrées fourrées au sésame.

62

草果

cǎoguǒ

fruit de tsaoko

性味：味辛、性温。

功能：辛温燥烈、善除寒湿而温燥中宫、故为脾胃寒湿主药。

做法举例：香辛料、可去腥、炖肉。

.....
Goût : piquant, réchauffant.

Bienfaits : piquant, sec et apportant de la chaleur, il est utilisé pour éliminer l'humidité présente dans le corps et réchauffer l'appareil digestif.

Recettes : utilisé comme épice dans l'assaisonnement de la viande en ragoût, élimine les odeurs de poisson.

63

菊苣

jújù

**chicorée
sauvage**

性味：微苦、咸、凉。

功能：清肝利胆、健胃消食、利尿
消肿。

做法举例：研粉开水送服。

.....
Goût : légèrement amer, salé,
rafraîchissant.

Bienfaits : nettoie le foie et facilite les
échanges entre la bile et la vésicule
biliaire, fortifie l'estomac et aide à la
digestion, facilite l'urination pour
éviter les ballonnements.

Recettes : transformée en poudre
pour être ajoutée à de l'eau et être
consommée en tant que boisson.

64

沙棘

shājí

argousier

性味：酸、涩、温。

功能：止咳化痰、健脾消食、活血
化瘀、适用于咳嗽痰多、咽喉干
燥。

做法举例：榨汁开水送服。

.....
Goût : acide, âpre, réchauffant.

Bienfaits : soulage la toux et les maux
de gorge, réduit les expectorations,
fortifie la rate et facilite la digestion,
participe à la bonne circulation du
sang et diminue les risques de
congestion sanguine.

Recettes : jus d'argousier

65

当归

dāngguī

**angélique de
Chine**

性味：甘、辛、温。

功能：补血、活血、止痛、润肠。

做法举例：常用药膳原料、当归生姜羊肉汤。

.....

Goût : doux, piquant, réchauffant.

Bienfaits : enrichit le sang en nutriments, participe à une meilleure circulation du sang, hydrate les intestins, soulage la douleur.

Recettes : soupe de viande de mouton avec du gingembre et de l'angélique de Chine.

66

火麻仁

huǒmá rén

**graines de
chanvre**

性味：甘、平。

功能：润肠通便、滋养补虚、用于便秘、消渴。

做法举例：炒熟服用、也可加水研磨煮粥。

.....
Goût : doux, neutre.

Bienfaits : hydrate les intestins et facilite la digestion, fortifie le corps et comble les carences, soigne le diabète et la constipation.

Recettes : Graines de chanvre sautées, transformé en poudre pour être intégré à de la soupe de riz.

67

白
茅根

bái máogēn

paillote

性味：甘、寒。

功能：凉血止血、清热利尿。

做法举例：与车前子煮水代茶饮。

.....
Goût : doux, refroidissant.

Bienfaits : rafraîchit le sang et arrête le saignement, aide à faire baisser la température corporelle afin de faciliter l'urination.

Recettes : boisson à base de paillote et de graines plantain.