

Obsah

	Poděkování	9
	Poznámka k přepisu čínských výrazů	12
	Přehled receptů, doporučení, vyobrazení a tabulek	13
	Předmluva	15
Jedna	Zapomeňte na kalorie	29
Dvě	Berte zeleninu jako hlavní jídlo	41
Tři	Nešetřete základními potravinami	57
Čtyři	Najezte se dosyta	71
Pět	Dejte si tekutou stravu	85
Šest	Vnestě do kuchyně <i>jin</i> a <i>jang</i>	103
Sedm	Vyvažujte chuti	115
Osm	Vybírejte si ingredience	132
Devět	Upřednostňujte „živé“ jídlo před „mrtvým“ či konzervovaným	150
Deset	Respektujte prostředí organismu	168
Jedenáct	Jezte, abyste byli fit	182
Dvanáct	Udělejte z jídla slavnost	198
Třináct	Pijte zelené a bylinné čaje	206
Čtrnáct	Pusťte se do posilujícího cvičení	213
Patnáct	Vyhýbejte se extrémům	227
	Poznámky	235
	Doporučená literatura	237
	Přehled čínských výrazů a slovních spojení v české transkripci a v pinyinu	239

Recepty

Čínské zelí s červenými chilli papričkami (<i>la paj-cchaj</i>)	48
Dušené houby (<i>lu siang-ku</i>)	51
Smažená rýže (<i>čchao fan</i>)	64
Bochánky vařené v páře (<i>man-tchou</i>)	68
Vařené knedlíčky (<i>t'iao-c'</i>)	78
Polévka z bílé ředkve (<i>luo-po tchang</i>)	90
Polévka s nudlemi (<i>tchang mien</i>)	100
Ragú z hovězího masa a brambor (<i>tchu-tou tun niou-žou</i>)	112
Kořeněné kuře s arašídý (<i>kung-pao ti-ting</i>)	130
Omáčka tajemné chuti (<i>kuaaj wej-r t'iang</i>)	138
Rajče a vejce (<i>t'i-tan čchao si chung š'</i>)	145
Opečený sójový tvaroh – tofu (<i>kuo tcha tou-fu</i>)	164
Studená směs se sušeným sójovým tvarohem (<i>liang pan fu ču</i>)	170

Doporučení k úpravě pokrmů

Jednoduché zeleninové pokrmy <i>cchaj</i> v čínském stylu	54
<i>Cchaj</i> ve stylu fusion a na západní způsob	55
<i>Fan</i> , tipy na základní potraviny „v terénu“	67
Menu s větším počtem pokrmů	82
<i>Čch'-pao le</i> – „Najezte se dosyta!“	84
Potraviny <i>jin</i> a <i>jang</i>	95
Inspirace k přípravě čou	97

Tepelné úpravy <i>jin</i> a <i>jang</i>	107
Pět chutí v kuchyni	139
Krájení surovin	141
Základní přísady čínské kuchyně	146
Doporučení pro přípravu <i>liang cchaj</i>	179

Vyobrazení a tabulky

1. Příjem kalorií a tělesná hmotnost	35
2. Pět prvků, pět dvojic orgánů a pět vstupních bran	117
3. Pět chutí vstupuje do pěti dvojic orgánů	118
4. Pět chutí běžných složek stravy	120
5. Cyklus posílení, oslabení a usměrnění	124
6. Pět chutí v cyklu pěti prvků	126
7. Cyklus pěti chutí	135
8. Vzájemné působení pěti chutí	136
9. Hřejivá a chladivá energie některých potravin	172
10. Pět klimatických stavů organismu, pět prvků a pět orgánů	173
11. Pět klimatických stavů organismu a pět orgánů	175
12. Potraviny s příznivým vlivem na slezinu a její dráhu	185
13. Potraviny s příznivým vlivem na ledviny a jejich dráhu	186
14. Potraviny s příznivým vlivem na plíce a jejich dráhu	187
15. Pět prvků v životním cyklu	193
16. Denní cyklus <i>čchi</i>	194
17. Automasáž	218
18. <i>Wu-sing čang</i> – technika „dlaně pěti prvků“	219
19. Meditace vestoje	222
20. Vztah mezi pěti prvky, pěti orgány a pěti emocemi	228