

Alapanyagok hatása a kínai 5 elem szerint

az alapanyagok hőhatása és íze szerint besorolva



Ez a táblázat egy iránymutató, és nem kőbe vésett szabályokat és igazságokat szeretne megcsillantani. A táblázatban az alapanyagok hőhatása és íze a legfontosabb szempont. Az hogy melyik elemhez tartoznak – e szerint a besorolás szerint – mellékes információ, és akkor nyer inkább értelmet, amikor magukat az elemeket és a köztük zajló dinamikát jobban megismered.

	FORRÓSÍTÓ	MELEGÍTŐ	SEMLEGES	FRISSÍTŐ	HÚTÓ	
FA ELEM SAVANYÚ ÍZ		Gyümölcs - gránátalma Fűszer - szűretlen ecet	Gyümölcs - szeder - málna - áfonya Zöldség - savanyú káposzta	Ital - csipkebogyótea Fűszer - petrezselyemzöld Egyéb - élesztő	Zöldség - hüvelyesek csírái Gyümölcs - alma (savanyú) - mandarin - eper - ribizli - narancs - vörösfőnya - egres - birsalma - meggy - citrom Hús - kacsa Tejtermék - kefir - túró - író - joghurt Ital - pezsgő - champagne - habzóbor - száraz fehérbor - búzasör - hibiszkusztea - mályvatea - citromfűtea - meggylé	Zöldség - mungóbabcsíra - sóska - paradicsom Gyümölcs - ananasz - kiwi - rebarbara - homoktövis
TŰZ ELEM KESERŰ ÍZ	Hús - bárány - birka - kecske - grillezett hús Ital - keserű likőrök - cognac - forralt bor	Gabona - zabpehely Zöldség - kelbimbó - leveles kel Fűszer - rozmaryng (friss) - kakukkfű (friss) - szurokfű (friss) - bazsalikom (friss) - borókabogyó - paprika (édes) - narancshéj - citromhéj - grapefruithéj - kurkuma Tejtermékek - kecskesajt - kecsketej - juhsajt Ital - gabonakávé - kávé - vörösbor - fekete tea - puerh tea Egyéb - mák - dió	Gabona - hajdina - rozs - zab - vadrizs Zöldség - madársaláta - spárga Édesítőszer - nádcukormelasz Egyéb - olivabogyó	Zöldség - fejes saláta - cikória - gyermekláncfű - rukkola - jégsaláta - articsóka - paprika - mángold Gyümölcs - bodza bogyó - grapefruit Gabona - amaránt Olaj - szesám - lenmag Fűszer - zsálya (friss) Ital - pils típusú világos sör - zöld tea		
ÉDES ÍZ		Gabona - kerek szemű édes rizs - kerek szemű barnarizs - búzaliszt Gyümölcs - aszalt szilva - mazsolafélék - aszalt sárgabarack - datolya - aszalt füge - cseresznye - őszibarack Zöldség - édeskömény - kelkáposzta - sütőtök Hús - marha Fűszer - bazsalikom (friss) - kapor (friss, szárított) - édesköménymag Magok - fenyőmag Egyéb - gesztenye	Gabona - kukoricadara/ polenta - rizs - basmati rizs - hosszú szemű barnarizs - quinoa - bulgur - tönkölybúza - ősbúza (alakor) Zöldség - tyúkhúr - cékla - zöldbab - friss borsó - sütőtök - sárgarépa - krumpli - vörös káposzta - fehér káposzta - kukorica - pasztinák - édesburgonya Gyümölcs - füge (friss) - szilva (friss) - papaja - szőlő Hús - csirke, tyúk Fűszer - sáfrány Tejtermék - vaj - tej - tejszín Magok - törökmogyoró - nyers földimo- gyoró - tökmag - mandula - pisztácia - szezám - napraforgó - kesudió - kókusz Olaj - tökmag - olvia - napraforgó Édesítőszer - méz - árpa-, rizsmelasz - nádcukor Egyéb - shitakegomba - erdei gombák - laskagomba - tojás - kókuszolaj - kókusztej	Gabona - árpa, árpacsíra - jázmin rizs - kuszkusz - köles Zöldség - spenót - csalán - főzőtök - avokádó - padlizsán - brokkoli - cukkini Gyümölcs - alma (édes) - banán - körte - sárgadinnye - mangó Fűszer - tárkony (friss) Tejtermék - tejföl - krémsajt Hüvelyes - csíráztatott csicseriborsó - csíráztatott lencse Édesítőszer - fehér cukor - szirupok Egyéb - szójatej - tofu - kuzu - nyílgyökérliszt - csiperke gomba - fafülgomba - tápióka	Gabona - búzacsíra - búzakorpa Zöldség - uborka Gyümölcs - datolyaszilva - görögdinnye	
FÖLD ELEM CSÍPÓS, AROMÁS ÍZ	Fűszer - cayennebors - chili - curry - gyömbér (szárított) - fokhagyma - bors - szegfűbors Ital - alkohol - pálinka - minden magas alkoholtartalmú ital - jógi tea	Zöldség - torma - hagyma (nyers) - újhagyma - póréhagyma - pok choi Hús - fácán - szarvas - vadnyúl - vaddisznó - fogoly - őz Fűszer - bazsalikom (szárított) - borsikafű (szárított) - római kömény - gyömbér (friss) - kardamom - koriander (friss) korindermag - torma - kömény - lestyán (friss, szárított) - babér - majoránna (friss, szárított) - szerecsendió - szegfűszeg - szurokfű (szárított) - rozmaryng (szárított) - snidling - mustár - csillagánizs - kakukkfű (szárított) - vanília Tejtermék - erős ízű, sokáig érlelt sajtok, pl. parmezán	Zöldség - fekete retek - karalábé Gabona - barnarizs Hús - liba - nyúl - pulyka - fürj	Zöldség - zsázsa, zsázsacsíra - reték, hónapos - retেকcsíra - reték, sör- és jégcsap - karfiol - kínai kel Fűszer - thai citromfű - lime levél - menta - zsálya (szárított)		
VÍZ ELEM SÓS ÍZ		Hús - szalámi - sonka (főtt, nyers) - füstölt hús - sózott és levegőn szárított hús - pácolt hús Hal, tenger gyüm. - angolna - garnéla - rákfélék - homár - languszt - szardella - lepényhal - füstölt halak - fekete kagyló - pisztráng	Hüvelyesek - azukibab - fekete bab - csicseriborsó - lencse - disznóbab Hús - disznó Hal - ponty - laposhal - sügér - tőkehal fogas - szardínia - tonhal - lazac - makréla Egyéb - miszó - szójaszósz	Hüvelyesek - mungóbab - szójabab Hal, tenger gyüm. - tintahal - osztriga - fekete kagyló Egyéb - umeboshi szilva - agar-agar	Fűszer - só Hal, tenger gyüm. - kaviár Algafélék - hijiki - nori - wakame - kombu Ital - víz, hideg - ásványvíz	