

viii	Danksagungen
ix	Anmerkung der Autorin
x	Einleitung
1	Teil I: Was ist die Ernährungs-therapie der Traditionellen Chinesischen Medizin?
48	Teil II: Die Kräuter der TCM-Ernährungstherapie
150	Teil III: Heilsame Rezepte für den Alltag
	Vorspeisen 155
	Suppen 174
	Hauptgerichte 188
	Breie 205
	Getränke 218
	Desserts 237
261	TCM-Eigenschaften gängiger Zutaten
269	TCM-Kräuter
271	Stichwortverzeichnis