

viii	Danksagungen
ix	Anmerkung der Autorin
x	Einleitung
1	Teil I: Was ist die Ernährungstherapie 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