

Préface

Ce livre est un réel trésor. Pour la première fois le lecteur aura l'occasion de découvrir en un seul ouvrage la théorie et la pratique de la diététique de la médecine chinoise. Nous sommes conscients que plusieurs tentatives avaient déjà été faites dans ce sens. Ils eurent le mérite de présenter le sujet, de mettre l'accent sur quelques différences fondamentales entre la diététique occidentale et celle de l'orient, d'attirer l'attention des lecteurs sur quelques règles d'hygiène alimentaire importantes, trop souvent oubliées en nos pays modernes. Mais l'information essentielle, indispensable, basée sur une réalité vécue n'a encore jamais été offerte d'une façon aussi complète, aussi approfondie.

Il est vrai que l'auteur avait quelques facilités. Mme. Chen Jun a fait connaissance avec les délicieux petits plats de la cuisine chinoise dès sa plus tendre enfance, préparés avec amour et savoir par sa grand'mère. Les années passant, elle a acquis la pratique de ce savoir devant le fourneau. Puis, férue du chinois classique et de la médecine traditionnelle de son pays, elle a eu l'occasion d'élargir son savoir par l'enseignement direct des grands maîtres dont elle se fit l'élève assidue et par la lecture des ouvrages spécialisés anciens et modernes. Devenue mère de famille, rien ne lui semblait plus naturel que la cuisine de la famille soit diététique. Et entrant comme professeur à l'Institut Guang Ming, son goût la porta tout naturellement à créer un cours en diététique de la médecine chinoise. Cet ouvrage est le fruit de cette évolution.

Ce petit historique personnel a son importance, car il explique quelles sont les « racines » du travail présenté dans cet écrit.

Cet ouvrage a plusieurs caractéristiques qui méritent d'être présentées.

Tout d'abord, il est non seulement unique dans la littérature de la diététique chinoise publiée en occident, mais aussi en Chine. Lors de sa préparation bibliographique en langue chinoise, l'auteur fut très surpris de constater que le genre d'ouvrage qu'elle voulait écrire n'existe pas actuellement. Les livres de recettes naturelles et diététiques et les matières alimentaires diététiques connaissent actuellement un grand succès auprès d'une population, surtout urbaine, submergée par la restauration rapide et l'industrie alimentaire. Les ouvrages consacrés aux fondements théoriques de la médecine chinoise ne manquent pas non plus. Or l'œuvre principale, qui brille par son absence, est celle qui développe la théorie fondamentale de la diététique et qui crée un lien étroit entre les théories médicales, leur application dans la diététique, leurs aspects techniques comme l'art de couper les aliments et de les cuisiner. Cela permit à l'auteur de développer un travail original, qui se concrétisera notamment par la publication de ce livre en chinois.

Cet ouvrage possède une autre spécificité marquante. Il a été minutieusement adapté aux besoins de l'occident et tout particulièrement de l'Europe. Bien qu'un certain nombre de produits soit commun, de nombreux aliments chinois ne sont pas disponibles en Europe actuellement. Il serait donc vain de les présenter ici. L'auteur ne s'est cependant pas

contenté de les omettre. Grâce à la richesse de son expérience et notamment de nombreuses années de cuisine familiale en Belgique et en France, elle a appris comment adapter les recettes et les techniques, tout en respectant leur objectif. C'est un apport très précieux et d'une grande délicatesse, car ainsi elle a réussi à transmettre une diététique chinoise authentique, adaptée à nos pays, mais sans avoir été outrancièrement « occidentalisée ».

Ce livre est subdivisé en neuf chapitres et trois annexes.

Le premier chapitre introduit les notions historiques de la diététique, ses principes généraux, les descriptions des neuf constitutions fondamentales de l'être humain et la classification de la diététique générale et des nombreux types de diététiques spécialisées, y compris la diététique médicale thérapeutique.

Le deuxième chapitre présente de façon succincte les théories fondamentales de la médecine chinoise, indispensables pour pouvoir comprendre la démarche scientifique propre à la diététique chinoise.

Le troisième chapitre approfondit les théories fondamentales de la nutrition et de l'énergétique des aliments.

Le quatrième chapitre offre une matière alimentaire qui, pour ne pas être complète, décrit cependant en détail les caractéristiques énergétiques et diététiques, tout comme l'utilisation pratique de dix céréales, onze légumineuses et leurs dérivés, sept racines et tubercules, quatre légumes verts (feuilles), cinq légumes-fleurs et légumes fruits, cinq tiges, bulbes et pousses, cinq espèces de crudités, trois sortes de courges, six légumes condimentaires, six champignons et algues, trente-deux fruits (frais et secs), trente-huit viandes et produits d'animaux domestiques, douze produits de volaille, cinq viandes sauvages, vingt poissons, crustacés et coquillages d'eau de mer et d'eau douce, onze condiments et trente-quatre aliments à effet médicinal spécifique. Soit au total deux cents et cinq aliments, tous disponibles en nos pays, tous connus et décrits depuis des siècles dans la tradition chinoise.

Le cinquième chapitre constitue la pièce maîtresse. Il analyse de façon approfondie quelles sont les caractéristiques des saisons, comment ils influencent les fonctions physiologiques de l'être humain, et comment bien s'alimenter en tenant compte de ces variations et de ses effets. Comme l'art de survivre réside principalement dans l'art de s'adapter, voici décrit en détail comment adapter son alimentation pour être au mieux de sa forme en toute saison.

Le sixième et le septième chapitre, à caractère résolument technique, ont une valeur importante dans la diététique. L'aliment simple n'est rien. Peu d'hommes consomment des céréales et des viandes crues. Pour retirer l'essentiel de leurs vertus, pour les adapter aux besoins physiologiques de l'homme, il faut les couper et les faire cuire. Le public connaît déjà quelques types de cuisson spécifiques de la cuisine chinoise, comme le sauter au wok. Ce n'est pas sans raison qu'on vante cette approche qui combine heureusement la cuisson et le respect de la fraîcheur et de la saveur de l'aliment. La coupe et la cuisson sont des moyens importants dans l'alchimie de la diététique chinoise. Ils sont présentés et illustrés ici de façon professionnelle.

La diététique chinoise connaît deux moyens majeurs, simples et nobles : la bouillie de céréales et le thé. Dans le huitième et neuvième chapitre, l'auteur approfondit la connaissance de ces préparations : leurs origines, leur diversité, leur rôle éminent dans l'alimentation de santé, leur usage dans la vie de tous les jours.

À cet ouvrage sont ajoutés trois annexes, qui s'adressent surtout aux professionnels de la diététique et de la médecine chinoise. Ils décrivent de façon détaillée plusieurs théories de la phytothérapie de la médecine chinoise, qui ont une relation très étroite avec la science de la diététique : il s'agit de la théorie de la nature des herbes, du traitement des herbes et de la combinaison des herbes.

Grâce à son contenu original et pratique, cet ouvrage s'adresse tout aussi bien au public qu'au professionnel de la médecine chinoise. Il est naturellement accompagné de son indispensable complément : **Les Recettes Diététiques des Quatre Saisons**, dans lequel le lecteur ne trouvera pas moins de deux cent cinquante recettes simples et délicieuses, divisées en trois parties : les recettes de la diététique des quatre saisons (un chapitre par saison), les recettes des thés de santé, les recettes diététiques de quelques maladies courantes.

Si certains sujets ont tout spécialement intéressé le lecteur, que ce soit au point de vue de la théorie de la médecine chinoise ou un autre de ses aspects, il trouvera des études approfondies à ce sujet dans d'autres ouvrages des mêmes auteurs.

La Diététique Chinoise – Les Quatre Saisons est le premier, mais non le dernier des livres consacrés à la diététique chinoise. Ainsi seront publiés successivement des travaux consacrés aux différents types de diététiques spécialisées, comme notamment : la diététique de l'enfance, de la grossesse, du troisième âge, de la pratique sportive, de l'alimentation végétarienne, de la beauté et du maintien de la ligne, de la prévention des maladies, de la convalescence et du traitement des maladies.

Et si le sujet a pu intéresser assez le lecteur pour y chercher un avenir professionnel, il pourra acquérir ces connaissances théoriques et pratiques en suivant le programme de conseiller en diététique chinoise ou de praticien en diététique chinoise médicale à Guang Ming ISMC, l'Institut Supérieur de Médecine Chinoise (Suisse).

Constatons finalement que cet ouvrage est signé par deux auteurs : Chen Jun et Pierre Sterckx. La première est sans aucun doute le maître d'œuvre et l'auteur principal de cet ouvrage. Le deuxième n'a fait qu'apporter quelques éléments spécifiques, relatifs aux théories fondamentales de la médecine chinoise, dont notamment les annexes, a relu ces textes avec beaucoup d'enthousiasme et finalement s'est chargé de cette trop longue préface.

Table des matières

Préface, 5

1. Introduction, 9

Introduction à l'histoire de la diététique chinoise, 9

Introduction générale à la diététique, 15

2. Les bases théoriques de la médecine chinoise dans la diététique, 31

Introduction, 31

Le qi, 31

Yin et yang, 32

Les cinq phases, 36

L'énergie, le sang, les liquides organiques et la quintessence, 39

Le système des organes et des entrailles, 42

Les méridiens et les collatéraux, 54

Les causes des maladies, 55

Approfondissement des éléments importants en diététique, 60

3. La théorie de la nature des aliments, 69

Les quatre qi des herbes et des aliments, 69

Les cinq saveurs, 70

Le tropisme, la montée et la descente, l'émergence et l'immersion, 72

4. La matière alimentaire et la pharmacopée de la diététique, 73

Les céréales, 73

Les légumineuses et les produits de légumineuses, 76

Les légumes, 79

Les fruits frais, secs et séchés, 89

Les produits animaux, 94

Les condiments, 104

Produits à double usage, 106

5. La diététique suivant les quatre saisons, 114

Généralités, 114

Le printemps, 118

L'été et l'été prolongé, 122

L'automne, 133

L'hiver, 138

Conclusion, 144

6. Les techniques de coupe, 145

La signification énergétique de la coupe des herbes et des aliments, 145

Les techniques de coupe générales dans la cuisine, 150

7. Les techniques de préparation, 155

Introduction, 155

Les techniques de préparation des plats chauds, 155

8. La bouillie dans la diététique chinoise, 161

Introduction à l'histoire de la bouillie diététique, 161

La définition de la bouillie diététique, 162

Les caractéristiques de la prévention et du traitement, 163

“Les bouillies diététiques traitent les cent maladies”, 164

L'application du concept holistique dans la bouillie diététique, 166

Le choix des bouillies diététiques et la différenciation des syndromes, 167

L'étendue de l'application de la bouillie diététique, 167

La bouillie des soins quotidiens et la bouillie thérapeutique, 169

Les quatre éléments qui définissent le choix des bouillies, 170

Le choix des condiments et des ustensiles pour la cuisson des bouillies, 171

Les méthodes de préparation des bouillies diététiques aux herbes, 172

9. Le thé dans la diététique chinoise, 174

Premiers éléments de connaissance du thé, 174

Le thé dans la diététique chinoise , 181

10. Annexe 1 : Approfondissement de la théorie de la nature, 187

Définition de la théorie de la nature des herbes et des aliments, 187

La théorie de base des herbes, 189

Les quatre qi, 195

Théorie de la nature des herbes en termes de forme et de caractéristiques, 196

Le tropisme, les herbes-guide, les directions, 198

La théorie de base concernant les fonctions des herbes et des aliments, 202

11. Annexe 2 : Les techniques de traitement des herbes, 203

Les relations entre le traitement et les effets thérapeutiques , 203

L'influence du traitement sur la saveur et la nature , 204

Les objectifs du traitement, 205

Classification des techniques de traitement et des adjuvants, 205

Les techniques de traitement, 209

12. Annexe 3 : L'art de combiner les saveurs, 212

La signification des sept circonstances, 212

Les sept circonstances dans la pratique, 214

Les règles de la combinaison des herbes et des aliments, 215

Le programme de publication, 228

Adresses utiles, 230

Table des matières, 2311

Les racines et tubercules

Produit	Qi	Saveur	Tropisme	Fonction	Effet thérapeutique	Remarque	Préparation courante
Pomme de terre (马铃薯, 土豆) Malingshu Tudou	Neutre	Doux		Tonifie le qi, fortifie la rate, élimine les inflammations	Traite le manque de souffle, la lassitude et l'absence de l'appétit par le vide de la rate, la vision trouble par le vide du foie et du rein, les maladies inflammatoires	Une trop grande quantité de pommes de terre peut causer la distension abdominale ; dans beaucoup de temples bouddhistes, les moines utilisent le jus de pomme de terre pour le traitement de l'ulcère de l'estomac et la prévention du cancer de l'estomac ¹ .	Pomme de terre sautée, pomme de terre cuite dans l'eau, boulette de pomme de terre farcie de pâte d' azuki
Patate douce (白薯) Baishu	Neutre	Doux	Rate, rein	Tonifie le centre (rate et estomac), harmonise le sang, favorise le qi, produit les liquides organiques, élargit l'intestin, dégage les selles	Traite le manque de souffle, la lassitude et l'absence de l'appétit par le vide de la rate, et l'héméralopie par le vide du foie et du rein, la constipation	Une trop grande quantité de patate douce peut causer la remontée d'acidité de l'estomac et l'indigestion ; incompatible avec les kakis – cette combinaison peut causer la diarrhée forte.	Patate douce grillée ou cuite dans l'eau, patate douce frite, dessert de patate douce sautée
Carotte (胡萝卜) Huluobu	Neutre	Doux	Poumon, rate	Tonifie et favorise le qi et le sang, nourrit le foie, éclaircit les yeux ² , fortifie la rate, favorise la circulation du qi, dissipe l'accumulation alimentaire, favorise la sortie des éruptions en cas de rougeoles	traite la vision trouble et l'héméralopie par le vide du qi et du sang et l'insuffisance du foie et du rein, le mauvais appétit, la mauvaise digestion et l'oppression de la poitrine et de l'épigastre par le vide de la rate et la stagnation du qi, la dysenterie chronique		Carotte sautée, salade de carottes, viande mijotée avec carottes, jus de carottes, soupe aux carottes
Navet blanc (白萝卜) Bailuobu	Frais (cru), tiède (cuit)	Doux, piquant	Poumon, estomac	Dissipe l'accumulation alimentaire et la stagnation du qi, transforme les glaires, fait des-	le jus de navet blanc cru arrête la soif ; le navet blanc cuit traite la toux avec beaucoup de	Il ne faut pas en prendre une grande quantité et pendant trop longtemps car il	Jus de navet blanc, salade de navet blanc, navet blanc sauté, viande de porc

¹ Cet usage est également connu en naturopathie occidentale

² Donc même les lapins chinois voient mieux ... grâce à la carotte (comme c'est le cas en occident, où on dit depuis toujours aux enfants : « Pourquoi les lapins ne portent-ils pas des lunettes ? C'est parce qu'ils mangent beaucoup de carottes »)

Produit	Qi	Saveur	Tropisme	Fonction	Effet thérapeutique	Remarque	Préparation courante
				condense le qi, élargit le centre, élimine les toxiques	glaives et l'oppression de la poitrine, le vomissement et la remontée d'acidité de l'estomac par l'accumulation alimentaire au niveau de l'épigastre.	brise le qi ³ ; il faut faire attention aux différentes natures et fonctions du navet cru et du navet cuit.	mijotée avec navet blanc, soupe au navet blanc, raviolis avec farce au navet blanc, boulette au navet blanc, crêpe au navet blanc
Rutabaga (芜菁甘蓝) Yuanqing Ganlan	neutre	Amer, piquant, doux		Ouvre l'appétit, fait descendre le qi, élimine l'humidité, élimine les toxiques	Traite l'accumulation alimentaire, la jaunisse, la soif consomptive (comme dans le diabète), les abcès par la chaleur toxique	Une grande quantité de ce produit lèse le qi.	Salade de rutabaga, viande de porc mijotée au rutabaga, jus de rutabaga
Betterave rouge (红菜头) Hongcaitou	neutre	doux		Dégage les méridiens et les collatéraux, fait descendre ⁴	Traite l'oppression de la poitrine et du diaphragme		Soupe de betterave rouge, betterave rouge sautée
Igname de Chine (山药) Shanyao	neutre	doux	Poumon, rate, rein	Fortifie la rate, tonifie le poumon, consolide le rein	Traite la diarrhée et la dysenterie chronique par le vide de la rate, la toux par le vide, la soif consomptive (comme la soif dans le diabète), la spermatorrhée, la leucorrhée, la miction fréquente	Il ne faut pas prendre ce produit quand il y a des pervers plénitude dans le corps (par exemple, au début d'un rhume).	Crêpes ou biscuits à la farine d'igname de Chine, bouillie de riz à l'igname de Chine

Le printemps

Suivant le calendrier traditionnel chinois, le printemps comprend six périodes de quinze jours qui commencent respectivement par Lichun (立春, l'Etablissement du printemps), vers le 4 février, Yushui (雨水, la Pluie), vers le 20 février, Jingzhe (惊蛰, le Réveil des insectes), vers le 5 mars, Chunfen (春分 l'Equinoxe de printemps), vers le 20 mars, Qingming (清明, la Pure Lumière), vers le 5 avril, et Guyu (谷雨, la Pluie de Céréales), vers le 19 et le 21 avril. Le printemps se termine la veille du jour Lixia (立夏,

³ La faculté du navet de 'briser le qi' est tellement forte, qu'on le considère comme un antagoniste du ginseng et d'autres herbes qui tonifient puissamment le qi. Il y a donc là une incompatibilité manifeste.

⁴ Dans la naturopathie occidentale on prête des vertus anti-cancérogènes à ce légume. Cela n'est pas connu en Chine. Il faut attirer l'attention du lecteur sur le fait que les colorants contenus dans la betterave rouge peuvent causer des urines et des selles rouges et causer ainsi quelque moment de panique chez le consommateur non averti, qui peut croire qu'il souffre d'une hémorragie des voies urinaires ou intestinales.

l'Etablissement de l'été, environ le 6 mai). Cela représente donc le premier, le deuxième et le troisième mois du calendrier lunaire.

Les caractéristiques saisonnières du printemps

Il est dit en chinois que « *la tiédeur du printemps réveille les plantes endormies et fait s'épanouir les fleurs* ». Dans les régions où les quatre saisons sont bien marquées, les gens font l'expérience suivante : après l'Etablissement du Printemps, le soleil est plus généreux et l'air devient de plus en plus doux. Grâce à une température et un taux d'humidité ni trop bas ni trop élevés, la nature se réveille et tous les êtres retrouvent leurs activités vitales prospères et commencent à croître rapidement.

L'énergie dominante du printemps est le vent, le mouvement typique du printemps est la montée. L'énergie du printemps est shaoyang, le yang qui commence à croître au sein du yin. La période de l'hiver a été marquée par un ciel sombre, une terre nue, le froid, les nuits longues. Le printemps apporte un changement drastique, typique pour l'activité du jeune yang. Les semences qui avaient entamé une germination discrète au sein de la terre, montrent leurs premières pousses et s'élancent à la conquête du ciel. Elles couvrent rapidement le sol de leur verdure. Les boutons des arbres éclatent et le vert tendre des feuilles est épanoui par la floraison délicate des pruniers et cerisiers. La direction de l'est affirme sa domination sur les phénomènes du ciel et de la terre, car chaque jour il s'illumine plus tôt d'un lever de soleil plus précoce. Le vent chasse les nuages et apporte la tiédeur du printemps. La nature figée se remet en mouvement, la terre s'étend vers le ciel : voilà le mouvement spécifique du printemps, auquel participent tous les êtres vivants et toutes les choses inanimées. L'homme se sent revigoré et activé. Il quitte la protection de sa maison, appelé au dehors par des travaux plus physiques. En lui aussi, l'énergie et le sang se réveillent, montent, affleurent à la surface.

Comme toutes les saisons le printemps est marqué par une évolution climatique. Le début du printemps est caractérisé par le vent fraîcheur, réminiscence du froid de l'hiver. La deuxième partie du printemps marque le développement de la tiédeur, annonce de la chaleur de l'été. Cette saison pas du froid au chaud. Et cela n'est pas sans danger pour l'être humain.

Le passage d'un qi quiescent à un qi activé, cause un moment de désordre relatif dans le corps humain. Le yin et le yang ne sont pas parfaitement équilibrés et cherchent à s'ajuster. La surface du corps, d'abord fermée hermétiquement en réaction au froid externe, a tendance à se relâcher à la rencontre de la tiédeur. L'homme a tendance à s'habiller plus légèrement et se protéger moins quand le temps s'adoucit. Or cette saison est dominée par le vent, la mère des 100 maladies, le porteur de tous les pervers. Le vent a la faculté de se déplacer rapidement, de changer subitement, de surprendre. Son caractère est d'ouvrir et de disperser. Or à cette époque il y a cette double opportunité d'une surface qui a tendance à se fragiliser et d'un vent qui est plus actif. L'invasion du vent fraîcheur printanier ou du vent tiédeur printanier est à craindre.

Il faut bien comprendre ce risque. L'harmonie de la nature est une succession de déséquilibres relatifs. Les progressions énergétiques ne se font pas sans lutte. Théori-

quement on peut prétendre que la première moitié du printemps appartient au vent fraîcheur et la deuxième moitié au vent tiédeur. Mais dans la pratique ils alternent, comme s'ils luttent et l'un remplace l'autre sans crier gare. Notre système wei défensif, pas encore parfaitement ajusté dans cette période quelque peu turbulente n'arrive pas toujours à s'adapter assez rapidement. Quand la tiédeur se manifeste les pores ont tendance à se relâcher et s'ouvrent plus facilement : il suffit d'un moment de faiblesse pour que le vent froid en profite et pénètre dans le corps. Nous aurons une atteinte caractérisée de vent froid ou de vent fraîcheur. Si nous avons une tiédeur assez importante au début du printemps, les pores ne sont pas encore ouverts et la chaleur interne va s'amasser sous la peau. Si à ce moment-là un vent tiédeur un peu plus fort, disons un léger vent tiédeur épidémique attaque, il peut se former subitement un syndrome de vent chaleur assez violent car la chaleur externe et interne se combinent. C'est le tableau typique des gripes printanières dangereuses.

Pour faire face à cela, les traditions occidentales ont créé leurs dictons populaires, comme les célèbres : « *en avril ne quitte pas un fil ; en mai fais ce que tu voudras* ». « *Février trop doux, printemps en courroux* ». « *Si février est chaud, croyez bien sans défaut, que, par cette aventure, Pâques aura sa froidure* ». « *Soit au début, soit à la fin, mars nous montre son venin.* » « *Les saints Servais, Pancrace, Mamert, font à eux trois un petit hiver.* » (Ces jours correspondent au 'Saints de glace'). « *Février est de tous les mois, le plus court et le plus matois* » « *Quand février n'a pas de grand froid, le vent dominera tous les autres mois.* » « *Au commencement, à la fin, mars a du poison.* » « *C'est en mars que le Printemps chante, et que les rhumatismes commencent (ou augmentent).* » « *En mars, quand il fait beau, prends ton manteau.* » « *Quand mars fait avril, avril fait mars.* » « *Il n'est d'avril si beau, qui n'ait de neige à son chapeau.* » La sagesse populaire y trouve son compte et ces dictons et proverbes, le plus souvent d'origine paysanne, reflètent bien le caractère changeant du printemps.

Au printemps nous sommes donc confrontés principalement à trois types de pervers : le vent, la fraîcheur et la tiédeur. Comme connotations spécifiques nous rencontrons le froid et la chaleur. Ces différents pervers se combinent et sont assez régulièrement accompagnés de l'humidité (la terre omniprésente). Ce qui marque ces pervers, c'est le changement et l'instabilité.

Que se passe-t-il au même moment dans l'organisme de l'homme ? Le yangqi se réveille, monte et émerge et le sang le suit. Le weiqi est activé à la surface. L'importance relative du yin diminue. Après intériorisation, il y a extériorisation. Ce grand mouvement contraire opère un brassage, qui peut rendre l'homme plus vulnérable. Comme l'externe, l'interne est dominé par le changement, la mobilisation : ce qui crée automatiquement une continuité entre l'homme et son environnement externe, placés tous deux sous le signe du vent.

Les principes de la diététique du printemps

Pour être en harmonie avec cette saison turbulente l'homme veillera à bien adapter son alimentation. Il est bon qu'il participe à ce mouvement de germination et de montée. Ce qui monte et se disperse, il le trouve automatiquement dans les jeunes pousses des plantes, remplies à ras de l'énergie et des sucres du printemps. Notons l'excellent équilibre interne

de ce type d'aliment. Son qi est éminemment yang, mais son corps est plein de liquides. Sa nature est encore fraîche. Sa saveur est légère et souvent un peu acide. C'est l'expression parfaite du printemps. Ces aliments aident le qi du corps à monter dans l'interne, tout en nourrissant les liquides et le yin du foie. Pour les harmoniser encore mieux, on les préparera avec un peu de piquant tiède. Cette saveur a le même caractère que le printemps ; Elle monte et disperse. Elle active le weiqi et les liquides à la surface. Mais on veillera à prendre un piquant léger, de crainte qu'il n'ouvre les pores et ne les rende perméable à la pénétration du vent pervers. Au début du printemps, on donnera la préférence au piquant tiède ; en fin de printemps on incorporera prudemment le piquant frais, quand l'été commence à s'annoncer. Là les pores auront tendance à s'ouvrir déjà, pour que la transpiration puisse rafraîchir le corps pendant les premières chaleurs.

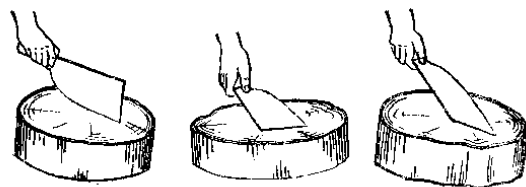
Mais il ne faudra pas oublier l'acide. On sait que cette saveur a un effet astringent. Elle est yin, retient et nourrit les liquides organiques. Elle veillera à ce que la montée du qi dans le corps ne soit pas trop brutale. ...

Les techniques de coupe générales dans la cuisine

Il existe un grand nombre de technique d'utiliser un couteau. On les divise en quelques grands groupes suivant l'angle de la lame du couteau par rapport à la planche de travail et le produit à couper, comme la méthode du couteau droit, la méthode du couteau à plat, la méthode du couteau oblique, plusieurs techniques combinées et quelques techniques hors catégorie.

Groupe 1 : la méthode du couteau droit, zhi dao, 直刀

L'angle du couteau par rapport à la surface de travail ou par rapport au produit à couper est de 90°. La position de la lame est donc perpendiculaire par rapport au plan concerné. Cette technique est encore subdivisée en trois sous-groupes.



Sous-groupe 1 : Coupes droites simples, qie, 切

Ce groupe de méthodes est utilisé pour la coupe de produits ne contenant pas d'os. Il s'agit d'une coupe verticale simple. Mais suivant les caractéristiques des produits, durs, tendres, mous, résistants, croquants, on re-subdivise cette méthode en 6 techniques spécialisées : la coupe droite cadencée la coupe droite en poussant, la coupe droite en tirant, la coupe droite en sciant, la coupe droite en fendant, la coupe droite en tournant.

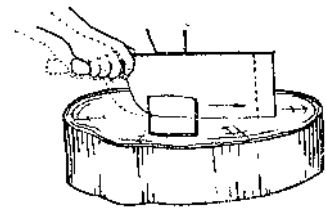


La coupe droite cadencée, tiao qie, 跳切

Cette méthode est utilisée pour couper des produits relativement durs, comme les carottes, les concombres, et autres produits en tranches, en rondelles, en julienne, etc. La main gauche tient assez fermement le produit à couper, les doigts recroquevillés de telle façon que les jointures touchent la lame du couteau. La main droite tranche le produit d'un coup ferme, assez rapide. Pendant le processus de la coupe, la main gauche recule et libère progressivement une partie du produit, pendant que le couteau suit. Ainsi l'amplitude du recul de la main gauche détermine l'épaisseur de la tranche coupée. Il est important que le recul de la main gauche et l'avance du couteau, actionné par la main droite, se fassent en un mouvement harmonieux, marqué par une cadence plus ou moins rapide, selon l'expérience du cuisinier. Tiao qie veut dire littéralement : coupe sautante ou coupe bondissante. La caractéristique principale est le mouvement tranchant cadencé de cette technique de coupe. Nous proposons donc le terme de coupe (droite) cadencée.

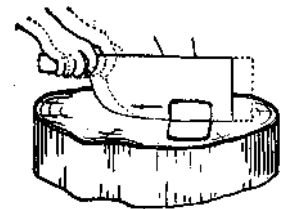
La coupe droite en poussant, tui qie, 推切

Cette méthode est utilisée principalement pour couper des produits fins et de petite taille ou possédant une telle structure qu'ils ne se prêtent pas à la coupe cadencée, car ils s'effriteraient en trop petits morceaux, comme par exemple le lard cuit. On utilise l'extrémité du couteau la plus proche de la main et sur un petit intervalle. Le mouvement du couteau est unidirectionnel vers l'avant. La manœuvre est assez lente.



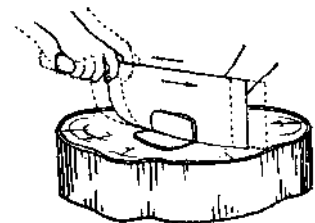
La coupe droite en tirant, la qie, 拉切

Cette méthode est mise en oeuvre pour des produits assez résistants, comme la viande crue. Maintenant on utilise la partie de la lame la plus éloignée de la main et on tire le couteau vers soi. Cette manœuvre est également assez lente.



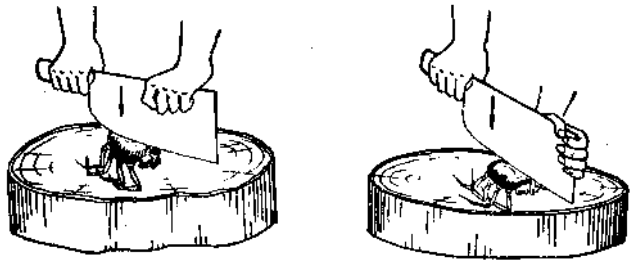
La coupe droite en sciant, ju qie, 锯切

C'est la technique typique pour couper les fines tranches d'agneau pour la fondue mongole, de fines tranches de jambon ou plus simplement pour couper le pain. C'est en fait la combinaison des deux méthodes précédentes : pousser et tirer, mais en utilisant toute la lame. Le point le plus important de cette manœuvre est que la coupe de la première tranche soit parfaitement perpendiculaire, sinon toute la coupe en sera affectée et éventuellement ratée.



La coupe droite en fendant, zha qie, 铡切

Cette méthode sert à fendre dans le sens de la longueur des produits comme les crustacés (homard, langouste, crevette et autres pourvus d'une carapace résistante), dans le sens de la longueur. La pointe du couteau est fixée sur la surface de travail et maintenue au niveau de l'arête supérieure par la main gauche, pendant que la main droite abaisse le couteau en un mouvement assez puissant, ce qui permet de fendre parfaitement le produit concerné sur toute sa longueur. La manœuvre est assez puissante, mais contrôlée.



Les quatre éléments qui définissent le choix des bouillies

Le choix des bouillies suivant la différenciation des syndromes

Cela signifie *“tenant compte de la théorie de la diététique et de la médecine chinoise, choisir des produits pour faire des bouillies diététiques suivant la constitution physique des personnes et leur état du corps et en cas de maladies, suivant la différenciation des syndromes des maladies”*.

Le choix des bouillies suivant les saisons

Le changement de climat pendant les quatre saisons influence l'état physiologique et le changement pathologique du corps humain. Quand on compose une bouillie diététique, il faut en tenir compte.

Le qi du printemps est de frais à tiède et ascendant ; le qi de l'été est chaud et flottant ; le qi de l'automne est tiède vers frais et descendant ; le qi de l'hiver est froid et caché. Au printemps, il faut faire monter ; en été, il faut clarifier ; en automne, il faut nourrir le corps de façon neutre ; en hiver, il faut réchauffer. Un des principes de la diététique suivant les quatre saisons est de choisir les aliments suivant les règles de la nature. Si on fait le contraire de ce qu'il faut, le yin et le yang du corps humain perdront leur équilibre mutuel. Par exemple, en été, il fait chaud et le corps a besoin d'être clarifié. Si on prend une bouillie à la viande de cerf ou de mouton en plein été, le corps souffrira de syndromes de la chaleur ; en hiver, il fait froid et le corps a besoin d'être réchauffé. Si on prend une bouillie aux feuilles de lotus en plein hiver, le corps souffrira de syndromes du froid.

Suivant les caractéristiques énergétiques des quatre saisons et en tenant compte de la relation d'unité entre le corps humain et la nature, on propose les bouillies saisonnières suivantes :

- Le printemps : la bouillie de riz au céleri, la bouillie de riz au foie de porc, la bouillie

- de riz aux épinards, la bouillie de riz au Shanyao, l'igname de Chine ;
- L'été : la bouillie de riz aux feuilles de lotus, la bouillie d'orge, la bouillie de millet, la bouillie de riz aux haricots mungo verts, la bouillie de riz aux haricots azuki ;
 - L'automne : la bouillie de riz au sésame, la bouillie de riz aux noix, la bouillie de riz à la trémelle blanche, la bouillie de riz au chrysanthème ;
 - L'hiver : la bouillie de riz à la viande de mouton, la bouillie de riz noir, la bouillie de riz gluant aux jujubes.

Le choix des bouillies suivant les régions

La région où vit une personne, joue un rôle important dans son alimentation. Deux personnes ayant la même constitution physique mais vivant dans deux régions différentes n'ont pas toujours les mêmes besoins alimentaires. Par exemple, en cas de vide du yang et froid dans l'interne, le principe diététique de base est de réchauffer l'interne et de tonifier le yang. Pour ce but, on donnera par exemple une bouillie de riz à la viande de cerf avec quelques herbes réchauffantes fortes pour une personne du nord où le climat est froid et une bouillie de riz à la viande de mouton avec une petite quantité d'herbes tonifiant le yang pour une personne du sud où le climat est tiède.

.....

Le thé dans la diététique quotidienne

Les boissons diététiques au thé

C'est une grande tradition du peuple chinois de boire des mélanges de thé avec certains aliments ou certaines herbes médicinales (note : en chinois, le mot "cha" peut indiquer trois choses : le thé tout court, les tisanes de plantes au thé et suivant certains ouvrages classiques les tisanes aux plantes sans thé, mais à boire régulièrement comme du thé ; les boissons diététiques au thé sont appelées "*thés de soins de santé, baojian cha, 保健茶*").

Suivant leur âge, leur constitution physique et leur activité professionnelle et les saisons, les gens choisissent différentes herbes (en général des herbes communes utilisées dans les soins de santé quotidiens ou dans la cuisine) pour répondre aux besoins de leur corps. Par exemple, les personnes dont le métier exige de beaucoup utiliser leur voix, comme les interprètes, les guides touristiques, les enseignants, les présentateurs à la radio et à la télé, les chanteurs, etc., ont souvent avec eux un grand verre de mélange de thé et de Maimendong, l'ophiopogon, une excellente herbe qui nourrit le yin, humidifie la gorge et le poumon, favorise l'estomac et produit des liquides organiques. Cette boisson soulage considérablement la gorge et peut aussi être utilisée en été en cas de transpiration abondante.

Voici quelques boissons diététiques au thé très courantes et faciles à préparer. En fin de volume, nous donnons un assortiment de recettes de thés complémentaire pour une grande variété de conditions.

Le thé wulong au Heshouwu (polygonum multiflorum), wulong heshouwu cha, 乌龙何首乌茶

Heshouwu, polygonum multiflorum, est une herbe couramment utilisée dans la diététique et la médecine chinoises. Elle est douce, astringente et légèrement tiède, entre dans le foie et le rein, tonifie le foie, favorise le rein, nourrit le sang, élimine le vent et traite l'insuffisance du yin du foie et du rein et le vide du sang avec le grisonnement précoce des cheveux, le vertige, la courbature et la faiblesse des lombes et des genoux, la douleur et la faiblesse générales des ligaments et des os, la spermatorrhée, les saignements vaginaux, la leucorrhée, etc. Dans la diététique des soins de santé, elle est surtout commune pour embellir les cheveux et la peau et de fortifier les ligaments et les os.

La méthode de préparation est la suivante :

- On fait d'abord cuire 15 g de Heshouwu traité – Zhi Heshouwu (on trouve en général cette herbe prête à l'emploi dans les pharmacies et herboristeries chinoises spécialisées) pendant 20 minutes dans un demi-litre d'eau et puis on filtre pour obtenir 300 ml de décoction ;
- On remet la décoction au feu pour porter à l'ébullition et puis verse tout de suite la décoction sur 5 g de thé wulong ;
- On laisse tremper les feuilles de thé dans ce liquide qui doit reposer dans un récipient couvert. On peut commencer à le boire cinq minutes plus tard ; La quantité totale de 300 ml peut être bue peu à peu le long de la journée.
- Pour embellir les cheveux et la peau, on peut aussi ajouter des graines de sésame noir en infusion avec les feuilles de thé.