

Fünf Elemente Nahrungsmitteltabelle von A-Z

Nahrungsmittel	Temperaturverhalten	Geschmack	Wirkung	Element
Aal	wärmt	süß	Qi und Blut tonisierend	Wasser
Aesche	wärmt/ neutral	salzig		Wasser
Agar Agar	neutral			Wasser
Altbier	kühl	bitter		Feuer
Algen	kühl/kalt	salzig, leicht süß	kühlt Bluthitze	Wasser
Ananas	kühlt	süß, sauer	aktiviert Verdauung	Holz
Angelikawurzel	heiß	bitter		Feuer
Anissamen	wärmend	scharf, süß	verdauungsfördernd	Erde Wasser
Apfel	neutral bis kühlend	süß, leicht sauer	Durchfall behebend	Erde Holz
Aprikose	neutral bis wärmend	süß, sauer	Körperflüssigkeiten tonsierend	Erde Feuer
Austernpilz	kalt	süß	nährt Blut un Qi	Erde
Arnika	neutral	bitter, leicht süß, scharf	Herz-Qi tonsierend, Blutzirkulation	
Artischocke	kühlend	bitter, leicht süß	Leber-Hitze kühlend	Holz
Aubergine	kühlend	süß, leicht bitter	Blut und Hitze kühlend	Wasser?
Austern	neutral bis kühlend	süß, salzig	Leber, Nieren, Blut und Yin tonisierend	Wasse
Avocado	kühl	süß	nährt Leber-Dickdarm-Lungen-Yin	Erde
Baldrian	neutral bis kühlend	bitter, leicht süß	Herz-Qi tonsierend, entspannend	Herz
Balsamico	warm	sauer		Holz
Bambussprossen	kalt	sauer		Holz
Banane	kalt	süß	Dickdarm befeuchtend	Erde
Bärlauch	neutral bis wärmend	scharf	entgiftet, Qi bewegend	Metall
Barsch	neutral	süß, leicht salzig	Qi und Blut tonisierend	Wasser
Basilikum	wärmend	scharf, bitter, leicht süß	Verdauung, Schleim lösend	Holz Feuer
Beifuß(arten)	wärmend	sehr bitter, leicht scharf	Leber-, Magen-Qi anregend	feuer
Bier	kühlend bis kalt	bitter, süß	Leber-Hitze kühlend	Leber Feuer
Birkenblätter	kühlend	leicht bitter, scharf	entschlackend, Hitze klärend	
Birne	kühlend	süß, leicht sauer	Magen-Hitze kühlend	Erde
Bitterschokolade	warm	bitter		Feuer
Bitterorangenschale	neutral bis kühlend	bitter, leicht scharf/süß	Verdauung anregend	
Blattsalate	kühl			Holz
Blaushimmelkäse	warm	bitter, salzig		Metall Wasser
Blumenkohl	neutral bis kühl	süß, leicht bitter	Lungen, Magen-Hitze kühlend	

Fünf Elemente Nahrungsmitteltabelle von A-Z

Blütenpollen	neutral	süß-scharf, bitter	Herz tonisierend		
Bockshornkleesamen	wärmend	sehr bitter, scharf	Schleim lösend, stärkend		
Bohnen grün	neutral, kühl	süß	Qi und Blut stärkend	Holz Wasser	
Bohnenkraut	wärmend, neutral	scharf, bitter, leicht süß	Verdauung, Schleim lösend	Metall	
Borretsch	kühlend bis kalt	bitter, leicht süß, salzig	befeuchtend, entzündungshemmend	Holz	
Brennnessel	wärmend	bitter, herb, leicht salzig	Blut regulierend, harntreibend	Holz	
Brokkoli	kühlend/neutral	süß, leicht bitter	Leber und Blut kühlend	Erde	
Brombeere	kühlend	süß, sauer	adstringierend, Körperflüssigkeiten und Blut bilden	Holz	
Brunnenkresse	neutral	scharf, leicht bitter	Verdauung, verdauungsfördernd	Metall	
Buchweizen	kühlend /neutral	süß, leicht bitter	Milz stärkend, Schleim lösend	Erde Feuer	
Butter	neutral bis kühl	süß, fett	Qi, Blut tonisierend, befeuchtend	Erde Wasswe	
Buttermilch	kühlend	süß	befeuchtend, Hitze kühlend	Erde	
Champignons	kühlend/kalt	süß	Blut und Hitze kühlend	Erde	
Cashewnüsse	neutral	süß, fett	Magen und Darm stärkend	Erde	
Cayennepfeffer	heiß	sehr scharf	Kälte vertreibend	Metall	
Chili	heiß	scharf	Kälte vertreibend	Metall	
Chicorée	kühlend	bitter, süß	Leber-Hitze kühlend	Feuer	
Chinakohl	kühlend /kalt	süß	Hitze kühlend, diuretisch	Erde	
Clementine	neutral	süß/sauer		Holz	
Curry	warm bis heiß	scharf, bitter	Verdauung anregend	Metall	
Dattel	neutral	süß	Blut und Körperflüssigkeiten tonisierend	Erde	
Dill	wärmend ?	scharf, leicht bitter	Appetit anregend	Metall?	
Dinkel	neutral bis wärmend	süß	Milz-Qi tonisierend	Erde	
Dorsch	kühl	salzig		Wasser	
Eibisch	kühlend	leicht bitter/scharf, salzig	Schleim lösend, erweichen		
Eigelb	warm	süß		Erde Wasser	
Eisbergsalat	kühl	süß leicht bitter		Feuer Erde	
Eiweiß	kühl	salzig		Wasser	
Eisenkraut	neutral bis kühlend	bitter, leicht scharf	Wind-Hitze vertreibend	Feuer Metall	
Endiviensalat	kühl	bitter		Feuer	
Engelwurzel	wärmend	scharf, bitter, süß	Mittleren Erwärmer tonisierend, Verdauung	Feuer	
Ente	neutral bis kühlend	süß, leicht salzig	Qi, Blut und Yin tonisierend	Holz Wasser	
Erbsen gelb	neutral	süß	Milz tonisierend	Erde	

Fünf Elemente Nahrungsmitteltabelle von A-Z

Erbsen grün	neutral bis leicht kühl	süß	Milz tonisierend	Erde
Erdnüsse	neutral	süß	Lungen befeuchtend	
Erdbeere	kühlend	süß, sauer	Körperflüssigkeiten und Blut bildend	Holz
Erdnüsse	neutral bis wärmend	süß, fett	Lungen befeuchtend	Metall
Erdnussbutter	neutral	süß, fett	befeuchtend	Erde Metall
Erdnussöl	neutral	süß, fett	befeuchtend	
Erdrauch	kühlend	bitter, leicht salzig	Leber-Qi-Stagnationen lösend	Metall
Essig	wärmend/heiß	sauer	Durchblutung, Magensaft anregend	Holz
Estragon	wärmend/neutral	bitter, leicht scharf	verdauungsfördernd	Holz
Fasan	wärmend	süß, leicht sauer	Mittleren Erwärmer tonisierend	Metall
Feige frisch	neutral bis wärmend	süß	Mittleren Erwärmer stärkend, befeuchtend	Erde
Feldssalat	neutral	süß bitter		Feuer
Fenchel	wärmend	süß, scharf	Qi regulierend, Mittleren Erwärmer harmonisierend	Erde Feuer
Fenchelsamen	wärmend /heiß	scharf, süß	verdauungsfördernd, mittlerer Erwärmer	Erde
Flaschenkürbis	neutral			Holz Wasser
Flunder	kühl	salzig		Wasser
Flußkrebs	heiß	salzig		Wasser Holz
Forelle	neutral bis wärmend	süß	Mittleren Erwärmer	Wasser
Frauenmantel	kühlend bis kalt	leicht bitter	adstringierend, Blut-Hitze kühlend	Herz
Frischkäse	kühlend	süß	befeuchtend, Hitze kühlend	Wasser
Frühlingszwiebel	wärmend	scharf	Lunge, Magen öffnend	Metall
Gans	neutral	süß	Milz-Qi tonisierend	Metall
Garnele	wärmend	süß, leicht salzig	Nieren-Qi und - Yang tonisierend	Wasser
Gemüsebohnen	neutral	süß	Qi und Blut tonisierend	
Gerste	kühlend	süß, leicht salzig	Hitze ausleitend	Erde Wasser
Getreidekaffee	neutral	bitter	Magen, Leber, Gallenblase anregend	Erde
Ghee	neutral	süß, fett	Qi, Blut tonisierend, befeuchtend	
Glühwein	heiß	bitter scharf		Feuer
Goldbrasse	warm	salzig		Wasser
Goldrute	kühlend	bitter	adstringierend, feuchte Hitze ausleitend	Metall Wasser
Granatapfel	kalt	bitter süß		Feuer
Grapefruit	kühlend bis kalt	süß, sauer bitter	Durst stillend, Qi absenkend	Erde Feuer
Grünkern	kühlend/neutral	süß, leicht säuerlich	Leber- Hitze kühlend	Erde Holz

Fünf Elemente Nahrungsmitteltabelle von A-Z

Graupen	kühl	süß		Erde
Gurke	kalt	süß, leicht bitter	Hitze kühlend, diuretisch	Holz Feuer
Hafer	neutral	süß, leicht bitter	Qi und Nerven tonisierend	Feuer Erde
Hai	kalt?	süß, leicht salzig	Qi, Blut und Yin tonisierend	Wasser
Hase (wild)	neutral bis kühlend	süß	Milz-Qi tonisierend	Metall
Haselnüsse	neutral bis wärmend	süß, fett	Milz und Nieren stärkend	Holz
Hefe	erfrischend ?	sauer, süß, bitter	Verdauung anregend	Holz
Heidelbeere	kühlend	süß, sauer	adstringierend, Durchfall hemmend	Holz
Heilbutt	hkühl	salzig		Wasser
Hering	neutral kühlend	süß, leicht salzig	Qi und Blut tonisierend	Wasser
Herzgespann	kühlend	bitter, leicht scharf	Herz-Qi tonisierend, Hitze ausleitend	
Himbeere	kühlend ?	süß, sauer mild	abführend, diuretisch	Holz Erde
Himbeerblätter	kühlend	leicht bitter	adstringierend, feuchte Hitze ausleitend	
Hirsch	wärmend	süß	Qi, Yang und Blut tonisierend	Metall Wasser
Hirse	kühlend	süß, leicht bitter	Qi tonisierend und Hitze kühlend	
Hirtentäschel	kühlend	leicht bitter	adstringierend, Blut tonisierend, Hitze klärend	
Holunder	kühlend bis neutral	bitter, süß	Darm regulierend	Feuer
Holunderblüten	neutral bis kühlend	bitter, süß, leicht scharf	Lungen, feuchte Hitze ausleitend	
Honig	neutral	süß	Qi und Blut tonisierend	Erde
Huhn	wärmend	süß	Qi und Blut tonisierend	Erde
Hühnerei	neutral	süß	Blut und Yin tonisierend	Erde
Hummer	wärmend	süß, leicht salzig	Nieren-Qi und - Yang tonisierend	Holz Wasser
Ingwer	warm bis heiß	scharf, leicht süß	Schlei-Kälte lösend	Metall
Irländisch Moos	kühlend	leicht süß, salzig, fad	Yin tonisierend, Blut-Hitze kühlend	
Isländisch Moos	kühlend	bitter, leicht süß	Yin tonisierend, Husten lösend	
Jasminblüten	wärmend	scharf, leicht süß	unteren Erwärmer tonisierend	Metall
Joghurt	kühlend bis kalt	süß, sauer	Yin tonisierend, Darm kühlend	Holz
Johannisbeere	kühlend	süß, sauer	adstringierend, Flüssigkeiten und Blut bildend	Holz
Johaniskraut	neutral bis kühlend	leicht bitter, süß	entzündungshemmend	
Kabeljau	kühl	salzig		Wasser
Kaffee	warm	bitter	Herz-Yang anregend	Feuer
Kakao	neutral bis warm	bitter süß	stärkend, anregend	Feuer
Kalb	neutral	süß	Milz-Qi tonisierend	Erde

Fünf Elemente Nahrungsmitteltabelle von A-Z

Kamille	neutral	leicht bitter, süß	Verdauung harmonisierend		
Kaninchen	kühlend	süß	Blut kühlend	Holz	
kapern	warm	bitter		Feuer	
Kapuzinerkresse	neutral	scharf		Metall	
Kardamom	wärmend	scharf, leicht bitter	Verdauung anregend	Holz	
Karambole	kühlend bis kalt	süß, sauer	Hitze kühlend	Metall	
Karpfen	neutral	süß, leicht salzig	Qi und Blut tonisierend	Wasser	
Karotte	neutral	süß	Mittleren Erwärmer nährend	Erde	
Kartoffel	neutral	süß	Milz	Erde	
Kastanien	wärmend	süß	Milz und Nieren stärkend	Erde Wasser	
Käse aus Kuhmilch	neutral bis kühlend	scharf, salzig, mäßig süß	befeuchtend, erwärmend	Erde Wasser	
Käse aus Schafsmilch	wärmend	scharf, salzig, mäßig süß	erwärmend	Erde Metall	
Käse aus Ziegenmilch	wärmend	scharf, salzig, mäßig süß	erwärmend	Erde Metall	
Kaviar	kalt ?	salzig	Nieren-Yin tonisierend	Wasser	
Kerbel	kühlend bis neutral	bitter, leicht süß	Blut-Hitze kühlend	Holz Erde	
Kichererbsen	neutral/kühl	süß	Qi und Milz, Nieren stärkend	Erde Wasser	
Kirsche	wärmend	süß, Sauer	Blut nährend	Holz Wasser	
Kiwi	kalt	süß, sauer	Hitze kühlend	Holz	
Knollensellerie	neutral, kühl	süß bitter	stärkt Magen Qi	Erde Feuer	
Knoblauch	wärmend bis heiß	scharf	Qi bewegend, Schleim lösend	Metall	
Kohl (grün)	neutral bis wärmend	scharf, süß	Milz, Magen regulierend	Erde l	
Kohl (rot)	neutral?	scharf, süß	Milz, Magen, Blut regulierend		
Kohlrabi	neutral /kühl	scharf, süß	Leber, Galle, Nieren tonisierend	Metall	
Kokosfett	kühlend	süß, fett	befeuchtend	Erde	
Kokosnuss	kühlend	süß	Hitze ausleitend	Erde	
Korianderkörner	neutral bis kühlend	bitter, scharf	verdauungsfördernd	Metall Feuer	
Korinthen	warm	süß		Erde	
Krabbe	kalt	süß, leicht salzig	Yin tonisierend	Wasser	
Krautstiele	kühlend	süß, bitter	Lungen-Hitze kühlend		
Krebs (Süßwasser)	kalt	süß	Yin tonisierend	Wasser	
Kresse	kühlend	scharf	Blut regulierend, Qi regulierend	Metall	
Kreuzkümmel	warm	scharf		Metall	
Kuhmilch	neutral bis kühlend	süß	befeuchtend, kühlend	Erde	

Fünf Elemente Nahrungsmitteltabelle von A-Z

Kürbis	neutral bis wärmend	süß	Mittleren Erwärmer nährend, Qi stärkend	Erde
Kürbiskerne	warm	süß		Erde
Kürbiskernöl	warm	süß		Erde
Kurkuma	wärmend	bitter, scharf	Schleim-Kälte trocknend	Metall Feuer
Kümmel	wärmend	scharf, süß	verdauungsfördernd	
Lachs	kühlend warm	süß, leicht salzig, fett	Qi und Blut tonisierend	Wasser
Lakritze	heiß	sauer	Blutdrucksteigernd	Holz
Lamm	wärmend bis heiß	süß, leicht bitter	Milz-Nieren-Yang tonisierend	Feuer Wasser
Langkornreis	kühl? Neutral wärmend	süß		Erde Metall?
Languste	heiß	salzig		Holz Wasser
Lattich	kühlend	süß, bitter	Hitze kühlend, diuretisch	
Lauch	wärmend	scharf, süß	Qi bewegend, Mittleren Erwärmer wärmend	Holz Metall
Lavendel	kühlend	leicht bitter, scharf	beruhigend, schmerzlösend	Herz Metall
Leinsamen	wärmend	süß, fad	Schleimhaut schützend	Feuer
Leinsamenöl	kühlend ?	süß, bitter	Dickdarm befeuchtend	Feuer
Liebstockel	warm	bitter, scharf	Verdauung anregend	Metall Feuer
Likör	heiß	scharf, bitter, süß	innere Kälte vertreibend	Erde
Lindenblüten	neutral bis kühlend	süß, leicht scharf	Wind-Hitze vertreibend, beruhigend	Erde Metall
Linsen	neutral bis kühl	süß	Qi und Blut tonisierend	Erde
Linsen rot	neutral bis wärmend	süß	Qi von Nieren und Herz tonisierend	
Litschis	neutral bis wärmend	süß, sauer	Blut und Qi tonisierend	
Lorbeer	wärmend	scharf, bitter	Verdauung fördernd	Feuer Metall
Löwenzahn	kühlend bis kalt	bitter	Leber-Hitze kühlend	Holz Feuer
Mais	neutral bis wärmend	süß	Qi und Blut tonisierend	Erde
Maisöl	kühl	süß		Erde
Maisgriffel	kühlend	leicht süß	adstringierend, feuchte Hitze ausleitend	Erde Holz
Majoran	neutral	bitter, scharf	adstringierend, Verdauung beruhigend	Feuer
Mandarine	neutral bis kühl	süß, sauer		
Mandel	neutral bis warm	süß, leicht bitter	Lunge befeuchtend	Erde Feuer
Mango	kühlend bis kalt	süß, sauer	Körperflüssigkeiten und Blut bildend	Erde
Magarine	neutral	süß, fett	befeuchtend	
Marmelade	warm	süß		Erde
Mariendistel	wärmend	scharf, bitter	Leber, Galle anregend	

Fünf Elemente Nahrungsmitteltabelle von A-Z

Mark	neutral bis wärmend	süß, fett	befeuchtend, nährend		
Maronenpilz	kalt	süß		Erde	
Marzipan	warm	süß		Erde	
Maulbbere	kalt	süß		Wasser	
Meeraal	kühl	salzig		Wasser	
Meeresschnecke	neutral	süß, salzig	Leber-, Nieren-Qi und Yang tonisierend	Wasser	
Meerrettich	wärmend, erhitzend	sehr scharf	Yang tonisierend, Wind-Kälte vertreibend	Feuer Metall	
Melasse	heiß	sauer süß		Erde	
Milch	Kühl	süß		Erde	
Miesmuschel	wärmend	salzig	Leber-, Nieren-Qi und Yang tonisierend	Wasser	
Mineralwasser	kühlend bis kalt	salzig, fad	Yin (Nieren) tonisierend	Wasser	
Mirabelle	kühlend bis neutral	süß, sauer	Hitze kühlend	Erde	
Miso	kühlend	salzig, leicht sauer	verdauungsfördernd	Wasser	
Mispel	war	sauer/bitter		Feuer Holz	
Mohn	warm	bitter		Feuer	
Möhre	neutral	süß		Erde Wasser	
Morchel	kalt	süß		Erde	
Most	kühlend	sauer	Hitze kühlend, Körperflüssigkeiten bewahrend		
Muskatnuss	wärmend bis heiß	salzig bitter	adstringierend, feuchte Kälte vertreibend	Feuer	
Nelken	wärmend	scharf	feuchte Kälte vertreibend	Metall Wasser	
Obstessig	neutral	sauer	Appetit anregend		
Okra	warm	süß		Erde	
Oliven/Öl	kühlend	süß, fett	befeuchtend, entzündungshemmend	Erde	
Orange	kühlend bis kalt	süß, sauer	Körperflüssigkeiten tonisierend	Holz	
Orangenblüten	neutral	bitter, süß, leicht scharf	beruhigend, Schlaflosigkeit	Metall	
Oregano	neutral	leicht scharf, bitter	Verdauung anregend	Feuer	
Papaya	neutral /kühl	süß, leicht bitter	Magen-Qi regulierend	Erde	
Paprikaschote	kühlend	süß, leicht scharf, bitter	Qi und Blut bewegend	Erde	
Paprika (mild)	wärmend	bitter, leicht süß	Verdauung anregend	Feuer	
Paranüsse	neutral	süß, leicht bitter	Milz, Lunge stärkend		
Passionsblume	kühlend	leicht bitter, fad	beruhigend, Herz-Yin tonisierend		
Passionsfrucht	warm	sauer		Holz	
Pastinake	neutral bis wärmend	süß, bitter, scharf	Magen, Darm, Lunge regulierend		

Fünf Elemente Nahrungsmitteltabelle von A-Z

Pektin	neutral	süß		Erde
Peperoni	kühlend	süß, leicht scharf, bitter	Qi und Blut bewegend	
Perlhun	warm	scharf		Metall
Perlzwiebel	kühl	scharf		Metall
Pestwurz	wärmend	leicht scharf, bitter	Schleim-Kälte lösend	
Petersilienblätter	wärmend	leicht scharf, bitter	verdauungsfördernd, harntreibend	
Petersilienwurzel	neutral	süß, fade, leicht scharf	diuretisch, tonisiert Nieren Yin	Erde
Pfeffer grün (unreif)	wärmend	scharf	Yang tonisierend, Qi- Zirkulation anregend	Metall
Pfeffer weiß (vollreif)	warm bis heiß	sehr scharf	Yang tonisierend, Kälte vertreibend	Metall
Pfeffer schwarz	warm bis heiß	sehr scharf	Yang tonisierend, Kälte vertreibend	Metall
Pfefferminze	kühlend	scharf, leicht süß	Hitze absenkend, Schleim lösend	Metall
Pfifferlinge	kalt	süß		Erde
Pfirsich	neutral bis wärmend	süß, sauer	Körperflüssigkeiten tonisierend	Metall
Pflaume	neutral bis wärmend	süß, sauer	Leber-Hitze kühlend	Holz Wasser
Pils Bier)	kühl	bitter		Feuer
Piment	heiß	scharf		Metall
Portwein	heiß	bitter		Feuer
Pistazien	neutral	süß leicht bitter	Lungen, Haut befeuchtend	
Preiselbeere	kühlend bis neutral	süß, sauer	Appetit steigernd	
Quark	kühlend bis kalt	süß, leicht sauer	befeuchtend	Holz
Quinoa	neutral	süß salzig		Erde Wasser
Quitte	neutral bis kühlend	leicht bitter, sauer	Darm tonisierend	Feuer
Radicchio	neutral	bitter		Feuer
Radieschen	kühlend	scharf	Blut-Hitze, Blut-Stagnationen lösend	Metall
Rahm	neutral bis kühlend	süß, fett	Qi, Blut tonisierend, befeuchtend	Erde
Rapsöl	wärmend	süß, fett	befeuchtend, abführend	Metall
Rebhuhn	warm	scharf		Metall
Reh	neutral bis wärmend	süß	Qi und Blut tonisierend	Metall
Reis	neutral bis wärmend	süß	Qi tonisierend , Mittleren Erwärmer stärkend	Erde
Rettich (roh)	neutral bis kühl	scharf	Lungen, Magen, Schleim lösend	Metall
Rhabarber	kühl bis kalt	sauer	adstringierend, Darm regulierend	Holz
Rhabarberwurzel	kalt	bitter	adstringierend, Darm Verstopfung lösend	
Rind	neutral	süß	Qi und Blut tonisierend	Erde

Fünf Elemente Nahrungsmitteltabelle von A-Z

Ringelblume	neutral	bitter, süß salzig scharf	Hitze und Toxine ausleitend		
Roggen	neutral bis wärmend	süß, leicht bitter	Qi stärkend und nährend	Erde	
Rosenpaprika	wärmend	bitter, scharf	feuchte Kälte vertreibend	Feuer	
Rosenkohl	warm	süß, bitter		Feuer Erde	
Rosinen	warm	süß		Wasser	
Rosmarin	wärmend	bitter, scharf	Verdauung anregend, krampflösend	Feuer	
Rote Bete	neutral	süß, leicht bitter	Milz, Magen-Qi regulierend	Feuer	
Rotklee	neutral bis kühlend	leicht süß, fad	entschlackend, feuchte Hitze		
Rotwein	wärmend	bitter, herb, süß	Yang tonisierend		
Rotkraut	kalt	salzig		Wasser	
Rotweinessig	wärmend	sauer	Appetit anregend		
Rucola	neutral bis kühlend	scharf, bitter	Appetit anregend	Holz Feuer	
Rundkornreis	kühl	süß		Erde	
Safran	neutral bis kühlend	süß, bitter, scharf	Leber, Milz regulierend		
Saibling	heiß	salzig		Wasser	
Salat (Blatt)	kühlend bis kalt	süß, leicht bitter	Hitze kühlend		
Salbei	wärmend	bitter, scharf, leicht heiß	Schleim-Kälte ausleitend		
Salz	kühlend	salzig	entzündungshemmend, aufweichend	Wasser	
Sardine	neutral bis warm	süß, leicht salzig	Qi und Blut tonisierend	Wasser	
Saubohnen	neutral	süß	Milz tonisierend, Nässe ausleitend		
Sauerampfer	kühlend	sauer	harntreibend, Hitze kühlend	Holz	
Sauerklee	kühlend bis neutral	sauer	Blut-Hitze kühlend		
Sauerkirsche/Saft	kühl	sauer		Holz	
Sauerkraut	kühlend	sauer	aus Magen, Darm Hitze ausleitend	Holz	
saure Sahne	kühl	sauer		Holz	
Schafffleisch	warm	bitter salzig		Feuer Wasser	
Schallotte	kühl	scharf		Metall	
Schellfisch	kühl	salzig		Wasser	
Schinken, roh	heiß	salzig		Wasser	
Schlehe	war	bitter		Feuer	
Schleie	neutral	salzig		Wasser	
Schnittlauch	warm	scharf		Metall	
Schokolade	warm	süß		Erde	

Fünf Elemente Nahrungsmitteltabelle von A-Z

Scholle	kühl	salzig		Wasser	
Schwarzwurzel	kalt	süß		Erde	
Seeteufel	kühl	salzig		Wasser	
Seezunge	kühl	salzig		Wasser	
Sellerie	kühlend	süß, leicht bitter	Leber-, Magen-Hitze kühlend	Metall	
Senf	wärmend	scharf, bitter	Verdauung anregend, Fettverdauung	Metall	
Senfsamen	wärmend	scharf	feuchte Kälte vertreibend		
Sesam schwarz	neutral	süß, fett	Leber und Nieren stärkend	Erde Holz Wasser	
Sesam weiß	kühlend bis neutral	süß, fett	Blut und Körperflüssigkeiten nährend	Erde	
Sesamöl	neutral bis kühlend	süß, fett	befeuchtend, Haut und Darm	Holz Erde Wasser	
Sojabohnen gelb	neutral bis kühlend	leicht süß	Hitze ausleitend	Wasser	
Sojabohnen grün	neutral bis kalt	süß	Hitze ausleitend	Wasser	
Sojabohnen schwarz	neutral	süß	Milz, Nieren tonisierend	Wasser	
Sojamilch	kühl	süß		Erde	
Sojaöl	neutral bis wärmend	süß, fett	befeuchtend, abführend	Erde	
Sojasoße	kalt	salzig		Niere	
Sonnenblumenkerne	neutral	süß, fett	Yin nährend, befeuchtend	Erde	
Sonnenblumenöl	neutral bis kühlend	süß, fett	befeuchtend, Yin tonisierend	Erde	
Spargel	kühlend	süß, bitter	Lungen, Nieren-Yin tonisierend	Feuer	
Spinat	kühlend bis kalt	süß, leicht bitter	Leber und Blut kühlend	Holz	
Spitzwegerich	kalt	bitter, sauer	leicht adstringierend, entzündungshemmend	Feuer Holz	
Stachelbeere	kühlend	süß, sauer	Hitze kühlend, Darm	Holz	
Staudensellerie	kühl	sauer		Holz	
Steinbutt	kühl	salzig		Wasser	
Sternanis	heiß	scharf		Metall Wasser	
Stockfisch	warm	salzig		Wasser	
Stör	warm	salzig		Wasser	
Süßgetränke	kühlend bis kalt	sehr süß	Mittleren Erwärmer erschöpfend	Erde	
Süßholz	neutral warm/	sehr süß, leicht bitter	Verdauung anregend	Erde	
Süßkartoffel	neutral	süß		Erde Holz	
Süßkirsche	neutral	bitter		Feuer	
Schachtelhalm	kalt	leicht bitter, fad	adstringierend, Hitze ausleitend, Feuchtigkeit trocknend		
Schafsmilch	neutral bis wärmend	süß	befeuchtend, erwärmend		

Fünf Elemente Nahrungsmitteltabelle von A-Z

Schlüsselblume	neutral	leicht süß, scharf	Schmerz lösend, Reheuma		
Schnaps	heiß	scharf, bitter, süß	innere Kälte vertreibend		
Schnittlauch	wärmend	scharf, leicht bitter	Verdauung anregend		
Schlehe	kühlend	sauer	adstringierend, Darm regulierend		
Schwarze Bohnen	neutral	süß	Milz, Nieren tonisierend		
Schwarzwurzel	kühlend	süß, leicht bitter	Blut regulierend und kühlend	Erde	
Schwein	kühlend	süß, fett	Blut und Yin tonisierend	Wasser	
Schweineschmalz	neutral bis kühlend	süß, fett	befeuchtend		
Schwertfisch	kühlend	bitter		Wasser	
Taube	warm	salzig		Wasser	
Tee grün	kühlend	bitter	Herz-, Leber-Yin kühlend	Feuer	
Tee schwarz	neutral	bitter	Magen, Darm anregend	Feuer	
Thunfisch	neutral bis wärmend	süß, leicht salzig	Qi und Blut tonisierend	Wasser	
Thymian	wärmend	bitter	scharf trocknend, anregend	Metall	
Tintenfisch	neutral bis kühlend	süß, salzig	Qi, Blut und Yin tonisierend	Wasser	
Tofu	neutral	süß	Hitze ausleitend, befeuchtend	Erde Wasser	
Tomaten	kühlend bis kalt	süß, sauer	Leber und Yin stützend	Holz	
Traube	neutral bis wärmend	süß	Blut und Qi tonisierend	Erde	
Truthahn	neutral bis wärmend	süß	Qi und Yang tonisierend	Erde	
Trüffel	warm bis heiß	scharf		Metall	
Vanille	wärmend	süß	mild anregend auf Milz, Bauchspeicheldrüse	Erde	
Wacholderbeeren	wärmend bis heiß	leicht scharf, bitter	harntreibend	Feuer	
Wachtel	neutral	süß	Qi des Mittleren Erwärmers tonisierend	Metall	
Walnussöl	wärmend	süß, fett	Nieren-Yang tonisierend	Erde Wasser	
Walnüsse	wärmend	süß, bitter, fett	Nieren, Lungen stärkend	Erde Wasser	
Wassermelone	kalt	süß	Hitze kühlend	Erde	
Weißbohnen	neutral bis kühl	süß	Milz tonisierend	Erde	
Weißwein	kühlend	sauer, süß	Yin tonisierend	Holz	
Weizenbier	kühl	bitter		Feuer	
Weizenkeimlinge	kühlend	süß, leicht scharf	Leber-Hitze kühlend	Erde	
Weizenkeimöl	kühlend	süß, fett	Nieren-Yin tonisierend	Erde	
Weizenkleie	kühlend	süß	Mittleren Erwärmer stärkend	Erde	
Weizenmehl Vollkorn	neutral bis wärmend	süß	befeuchtend, Yin tonisierend	Erde	

Fünf Elemente Nahrungsmitteltabelle von A-Z

Wels	neutral	salzig		Wasser	
Wildkaninchen	kühl	scharf		Metall	
Wildreis	neutral	salzig		Wasser	
Wildschwein	neutral bis wärmend	süß	Qi und Yang tonisierend	Metall	
Wocestersauce	kalt	salzig		Wasser	
Wirsing	kühl	salzig		Wasser	
Ziege	wärmend	süß	Milz- und Nieren-Yang tonisierend	Feuer Wasser	
Ziegenmilch	kühl	salzig		Wasser	
Zimtrinde	warm bis heiß	scharf	adstringierend, Kälte vertreibend, Durchfall	Metall	
Zimtweige	wärmend	scharf, bitter	Verdauungsorgane stimulierend	Metall	
Zitrone	kalt	sehr sauer	Hitze ausleitend	Holz	
Zitronengras	heiß	scharf?		Metall	
Zitronenschale	neutral bis warm	sehr bitter	Kälte-Schleim trocknend	Feuer	
Zitronenschale	kühlend	bitter, leicht scharf	Hitze und Toxine ausleitend	Feuer	
Zucchini	kühlend bis neutral	süß, bitter	Magen, Leber-Hitze kühlend	Erde	
Zwiebel	wärmend	scharf, süß	Qi bewegend, Schleim lösend	Metall	