

	<i>Gorące (Re)</i>	<i>Ciepłe (Wen)</i>	<i>Neutralne (Ping)</i>	<i>Chłodne (Liang)</i>	<i>Zimne (Han)</i>	
Drzewo Smak kwaśny, wiosna, wątroba, woreczek żółciowy		Zboże: Zielony Orkisz Warzywa: Pietruszka Owoce: Granat Mięso: Kurczak Przyprawy: Ocet Napoje: Sok wiśniowy	Zboże: Orkisz Owoce: Jeżyny Maliny Napoje: Herbata z głogu	Zboże: Pszenica Warzywa: Kiełki strączek. Kapusta kwaszona Pomidory Owoce: Agrest Borówki Jabłka kwaśne Jagody Mandarynki Pomarańcze Porzeczki czarne Truskawki Wiśnie kwaśne Mięso: Kaczka Produkty mleczne: Kefir Mleko Ser biały Śmietana kwaśna Twaróg Napoje: Herbata z melisy Kwas chlebowy Piwo pszeniczne Szampan Wino białe Wino musujące	Zboże: Kiełki pszenicy Warzywa: Kiełki fasoli mung Szczaw Owoce: Ananas Cytryna Kiwi Rabarbar Produkty mleczne: Jogurt	
Ogień Smak gorzki, lato, jelito c. serce	Mięso: Baranina Kozłina Mięso z ruszta Napoje: Gorzki likier Grzane wino Koniak Produkty prażone	Warzywa: Majeranek Brukselka Oregano Rozmaryn Tymianek Prod. mleczne: Mleko kozie Ser kozí Ser owczy Napoje: Kawa czarna Kawa zbożowa Wino czerwone Kurkuma	Zboże: Żyto Warzywa: Burak czerw. Pokrzywa Sałata lodowa Napoje: Herbata czarna Herbata Pu-Erh	Zboże: Kasza gryczana Warzywa: Cykoria Karczoch Liście mlecza Rucola Sałata zielona Owoce: Bez czarny Grejpfrut Pigwa		
Ziemia Smak słodki, późne lato, żołądek, śledziona		Zboże: Stodki ryż Warzywa: Stodkie ziemniaki Smażona cebula Owoce: Brzoskwinie Morele, Rodzynki Wiśnie słodkie Przyprawy: Cynamon Orzechy: Kokosowe Włoskie Ziemne Napoje: Herbata z kopru wt. Miód pitny	Zboże: Kasza jaglana Warzywa: Dynia Fasolka szp. Groszek zielony Kalarepa Kapusta biała Marchewka Korzeń pietruszki Ziemniaki Owoce: Daktyle suszone Figi Śliwki suszone Produkty mleczne: Masto Mleko krowie Ser z krow. mleka	Przyprawy: Szafran Wanilia Orzechy: Dyńi Laskowe Migdały Pistacjowe Sesam Stonecznika Napoje: Herbata z lukrecji Sok z winogron Jajka Grzyby leśne	Zboże: Jęczmień Warzywa: Brokuły Cukinia Kalafior Pieczone Papryka Seler Szparagi Szpinak Owoce: Banany Gruszki Jabłka słodkie Winogrona Mleko sojowe Słodka śmietana Cukier biały	Warzywa: Awokado Ogórek Owoce: Arbuz Mango Melon Papaja
Metal Smak ostry, jesień, jelito g. płuca	Mięso: Jeleń Sery pleśniowe Przyprawy: Chilli Curry Goździki Ostra papryka	Czosnek Imbir Pieprz Napoje: Alkohol wysokpr. Herbata korzenna	Zboże: Owies Warzywa: Cebula Chrzan Por Ziele ang. Mięso: Bażant Dzik Sarna Zając Napoje: Sake	Zboże: Ryż Warzywa: Rzepa czarna Mięso: Gęś Indyk	Warzywa: Rzepa biała Rzeżucha Rzodkiewki Napoje: Herbata z mięty	
Woda Smak słony, zima, kości		Ryby: Dorsz Flądra Homar Krewetki Szprotki Tuńczyk Węgorz Mięso: Salami Szynka surowa Mięso wędzone	Fasola Groch Soczewica Soja Ryby: Karp Łosoś Okoń Pstrąg Mięso: Wieprzowina	Ciecierzycza Fasolka mung Kałamarnice Ostrygi Oliwki Napoje: Woda mineralna Woda źródlana	Wodorosty Kawior Kraby Małże Sos sojowy Sól	