

# Capítulo X – Fichas Práticas

## Receitas Tradicionais da Dietética na Medicina Chinesa

### Nota pedagógica

Estas fichas práticas destinam-se ao estudo e aplicação clínica da dietética chinesa. Cada ficha apresenta uma receita tradicional, organizada segundo os princípios da Medicina Tradicional Chinesa, permitindo ao aluno compreender a relação entre ingredientes, ação energética e indicação clínica.

---

### Ficha 1 – Papa de Arroz Simples (Zhou)

**Categoria:** Papa terapêutica básica

**Padrão principal:** Deficiência de Qi do Baço e Estômago

**Indicações clínicas:** - Fadiga geral - Convalescença - Digestão fraca

**Ingredientes:** - Arroz branco ou integral - Água

**Modo de preparação:** Cozinhar o arroz lentamente em abundante água até obter uma consistência cremosa.

**Natureza e sabor:** Neutra, sabor doce

**Ação energética:** Tonifica o Qi, harmoniza o Estômago, gera Jin Ye

**Observações clínicas:** Base da dietética chinesa; pode ser usada diariamente.

---

### Ficha 2 – Papa de Arroz com Tâmaras Chinesas (Da Zao Zhou)

**Categoria:** Papa tonificante

**Padrão principal:** Deficiência de Qi e Xue

**Indicações clínicas:** - Cansaço persistente - Palidez - Ansiedade ligeira

**Ingredientes:** - Arroz - 3–5 tâmaras chinesas secas (Da Zao)

**Modo de preparação:** Cozinhar em fogo baixo até obter textura cremosa.

**Natureza e sabor:** Morna, sabor doce

**Ação energética:** Tonifica o Qi do Baço, nutre o Xue, harmoniza o Centro

---

## Ficha 3 – Papa de Arroz com Gengibre Fresco (Sheng Jiang Zhou)

**Categoria:** Papa para Frio interno

**Padrão principal:** Frio no Estômago

**Indicações clínicas:** - Náuseas - Falta de apetite - Sensação de Frio abdominal

**Ingredientes:** - Arroz - 2–3 fatias finas de gengibre fresco

**Natureza e sabor:** Morna, sabor picante suave

**Ação energética:** Aquece o Centro, dispersa Frio, harmoniza o Estômago

---

## Ficha 4 – Sopa de Frango com Gengibre e Tâmaras

**Categoria:** Sopa tonificante

**Padrão principal:** Deficiência de Qi e Yang

**Indicações clínicas:** - Cansaço profundo - Pós-parto - Recuperação após doença

**Ingredientes:** - Frango - Gengibre fresco - Tâmaras chinesas

**Natureza e sabor:** Morna a quente, sabor doce e picante

**Ação energética:** Tonifica Qi e Yang, fortalece Baço e Rim

---

## Ficha 5 – Sopa de Feijão Azuki

**Categoria:** Sopa para Humidade

**Padrão principal:** Humidade no Baço

**Indicações clínicas:** - Sensação de peso - Edema ligeiro - Língua com saburra espessa

**Ingredientes:** - Feijão azuki - Cenoura - Alho-francês

**Natureza e sabor:** Neutra, sabor doce

**Ação energética:** Drena Humidade, fortalece o Baço

---

## Ficha 6 – Pera Cozida com Sésamo Preto

**Categoria:** Preparação para Nutrir Yin

**Padrão principal:** Deficiência de Yin do Estômago ou Pulmão

**Indicações clínicas:** - Boca seca - Tosse seca - Sensação de calor vazio

**Ingredientes:** - Pera - Sésamo preto

**Natureza e sabor:** Fresca a neutra, sabor doce

**Ação energética:** Nutre Yin, humedece Secura, suaviza o Pulmão

---

## Ficha 7 – Caldo Longamente Cozido de Ossos

**Categoria:** Sopa profunda

**Padrão principal:** Deficiência de Yang e Jing

**Indicações clínicas:** - Frio interno - Fraqueza óssea - Recuperação prolongada

**Ingredientes:** - Ossos (frango ou vaca) - Gengibre - Cebolinho

**Natureza e sabor:** Quente, sabor salgado e doce

**Ação energética:** Tonifica Jing, aquece Yang, fortalece ossos e medula

---

## Ficha 8 – Chá de Casca de Tangerina (Chen Pi)

**Categoria:** Bebida terapêutica

**Padrão principal:** Estagnação de Qi e Fleuma ligeira

**Indicações clínicas:** - Distensão abdominal - Sensação de opressão - Muco leve

**Ingredientes:** - Casca de tangerina seca (Chen Pi)

**Natureza e sabor:** Morna, sabor picante e amargo

**Ação energética:** Mobiliza Qi, transforma Fleuma, harmoniza o Estômago

---

## Nota final ao aluno

Estas receitas devem ser sempre adaptadas ao padrão energético individual. A prática da dietética chinesa exige observação, regularidade e coerência com a fitoterapia e o estilo de vida do paciente.

---

## Ficha-Modelo – Receita de Dietética Chinesa (para preenchimento em aula)

**Categoria da receita:**

(ex.: papa terapêutica, sopa tonificante, preparação para nutrir Yin, etc.)

**Padrão energético principal:**

(ex.: Deficiência de Qi do Baço, Humidade-Fleuma, Deficiência de Yin, Frio interno...)

**Indicações clínicas:**

**Ingredientes:**

**Modo de preparação:**

(descrever tempo de cozedura, forma de confeção, temperatura de consumo)

**Natureza térmica:**

(frio, fresco, neutro, morno, quente)

**Sabores predominantes:**

(doce, picante, amargo, ácido, salgado)

**Ação energética segundo a MTC:**

(ex.: tonifica Qi, nutre Xue, drena Humidade, aquece Yang, gera Jin Ye)

**Órgãos / Meridianos envolvidos:**

(ex.: Baço–Estômago, Pulmão, Rim, Fígado)

**Observações clínicas e adaptações:**

(ex.: contraindicações, variações sazonais, adaptação à constituição)

**Possível fórmula clássica associada (opcional):**

(ex.: Si Jun Zi Tang, Ping Wei San, Yi Wei Tang)

---

### Nota pedagógica ao aluno

Esta ficha deve ser preenchida com base na análise do padrão energético. O objetivo é integrar teoria, observação clínica e aplicação prática da dietética chinesa, desenvolvendo raciocínio terapêutico coerente com os princípios da Medicina Tradicional Chinesa.