

طبع خوراکی‌ها در طب سنتی



غذاها و نوشیدنی هایی که گرم و خشک هستند

غذاها	گوشت شتر، گوشت شترمرغ، گوشت کبوتر، گوشت گنجشک، سرخ کردنیها، عسل، خورش فسنجان ترش، میرزا قاسمی
سبزیجات	فلفل، سیر، پیاز، خردل، جعفری، تره، شاهی، شوید، ترب، نعنا، ترپچه، ترخون، کلم، ریحان، کرفس، بادمجان، پونه، آویشن
میوه ها	انگور، گردو، فندق، خرما، نارگیل، پسته، انبه رسیده
دانه ها و غلات	نخود، سیاه دانه، شنبلیله، تخمه آفتابگردان
روغن ها	روغن آفتابگردان، روغن زیتون
ادویه جات	دارچین، میخک، زردچوبه، هل، فلفل، رازیانه، زنجبیل، زیره، تخم کرفس، زعفران، خردل، نمک، گلپر
نوشیدنی ها، شیرین	عسل، شربت زعفران، مربای بالنگ، قهوه، مربای بهارنارنج

غذاها و نوشیدنیهایی که گرم وتر هستند

غذاها	گوشت گوسفند، کباب برگ و کوبیده گوسفندی، میگو، خورش فسنجان شیرین، خورشت قیمه، تخم مرغ بخصوص زرده آن، نان گندم، بوقلمون، شورها، جگر، اردک، تخم اردک و مرغابی، بز، رشته فرنگی، فرنی، حریره بادام، شیربرنج، ماکارونی، کیک، دنبه گوسفند، شکر، آبگوشت
سبزیجات	زیتون، هویج، ترب، شلغم
میوه ها	بادام، موز، انجیر، انگور، سیب شیرین، توت سفید
دانه ها و غلات و حبوبات	گندم، برنج خوشبو و کشیده، لوبیا، کنجد
لبنیات و روغن ها	روغن کنجد، کره، روغن گاو
ادویه جات	شقاقل
نوشیدنی ها، شیرین کننده ها	آب انگور، شیرموز، آب سیب، آب هویج، شیره انگور، خاکشیر با آب جوش، چای گل گاوزبان، شیرعسل

غذاها و نوشیدنی هایی که سرد و تر هستند

غذاها	ماهی، آش رشته، اسفناج و ماست، خورش آلو اسفناج، سفیده تخم مرغ، آب دوغ خیار، سالاد کاهو
سبزیجات	خیار، کدو، کاهو، اسفناج، گشنیز، قارچ، خرفه
میوه ها	هندوانه، توت فرنگی، کیوی، مرکبات، هلو، آلو، پرتغال شیرین
دانه ها و غلات و حبوبات	تخم خیار، تخم هندوانه، تخم کدو، تخم کاهو، نشاسته، تخم خرفه، جو
لبنیات و روغن ها	شیر، ماست، پنیر تازه، کشک، روغن تخم کدو
ادویه جات و چشنی ها	آلو، کشک، سس گوجه
نوشیدنی ها و طعم دهنده ها	آب، دوغ، شربت لیمو، شربت آلبالو، شربت عناب، مالشعیر

غذاها و نوشیدنی هایی که سرد و خشک هستند

غذاها	گوشت گاو، سیرابی، پاچه، سوسیس و کالباس
سبزیجات	سیب زمینی، گوجه فرنگی، لوبیا سبز، ریواس، گشنیز
میوه ها	لیموترش، انار ترش، پرتغال، گریپ، فروت، توت فرنگی، تمشک، سنجد، زالزالک، زغال اخته، شاتوت، ازگیل، به ترش
دانه ها و غلات و حبوبات	ذرت، ارزن، جو، عدس، باقالی
لبنیات و روغن ها	دوغ، کشک، پنیر کهنه
ادویه جات و چاشنی ها	تمبر هندی، رب گوجه فرنگی، آبلیمو، آبغوره، لیمو عمانی، تخم گشنیز، زرشک، سماق
نوشیدنی ها و طعم دهنده ها	آب میوه ترش، شیر ترش، یخ، ترشی، سرکه، سس گوجه، آبلیمو

منبع مورد استفاده: کتاب حفظ سلامتی از دیدگاه طب سنتی ایران، دکتر محسن ناصری