

# طبع خوراکی‌ها در طب سنتی



## غذاها و نوشیدنی‌هایی که گرم و خشک هستند

گوشت شتر، گوشت شترمرغ، گوشت کبوتر، گوشت گنجشک، سرخ کردنیها، عسل، خورش فسنجان ترش، میرزاقاسمی	<b>غذاها</b>
فلفل، سیر، پیاز، خردل، جعفری، تره، شاهی، شوید، ترب، نعنا، ترپچه، ترخون، کلم، ریحان، کرفس، بادمجان، پونه، آویشن	<b>سبزیجات</b>
انگور، گردو، فندق، خرما، نارگیل، پسته، انبه رسیده	<b>میوه‌ها</b>
نخود، سیاه دانه، شنبلیله، تخمه آفتابگردان	<b>دانه‌ها و غلات</b>
روغن آفتابگردان، روغن زیتون	<b>روغن‌ها</b>
دارچین، میخک، زردچوبه، هل، فلفل، رازیانه، زنجبیل، زیره، تخم کرفس، زعفران، خردل، نمک، گلپر	<b>ادویه‌جات</b>
عسل، شربت زعفران، مربای بالنگ، قهوه، مربای بهارنارنج	<b>نوشیدنی‌ها، شیرین</b>

## غذاها و نوشیدنی‌هایی که گرم و تر هستند

گوشت گوسفند، کباب برگ و کوبیده گوسفندی، میگو، خورشت فسنجان شیرین، خورشت قیمه، تخم مرغ به خصوص زرده آن، نان گندم، بوقلمون، شوربا، جگر، اردک، تخم اردک و مرغابی، بز، رشته فرنگی، فرنی، حریره بادام، شیربرنج، ماکارونی، کیک، دنبه گوسفند، شکر، آبگوشت	غذاها
زیتون، هویج، ترب، شلغم	سبزیجات
بادام، موز، انجیر، انگور، سیب شیرین، توت سفید	میوه‌ها
گندم، برنج خوشبو و کشیده، لوبیا، کنجد	دانه‌ها و غلات و حبوبات
روغن کنجد، کره، روغن گاو	لبنیات و روغن‌ها
شقاقل	ادویه‌جات
آب انگور، شیرموز، آب سیب، آب هویج، شیره انگور، خاکشیر با آب جوش، چای گل گاوزبان، شیرعسل	نوشیدنی‌ها، شیرین کننده‌ها

## غذاها و نوشیدنی‌هایی که سرد و تر هستند

<p>ماهی، آش رشته، اسفناج و ماست، خورشت آلو اسفناج، سفیده تخم مرغ، آبدوغ خیار، سالاد کاهو</p>	<p><b>غذاها</b></p>
<p>خیار، کدو، کاهو، اسفناج، گشنیز، قارچ، خرفه</p>	<p><b>سبزیجات</b></p>
<p>هندوانه، توت فرنگی، کیوی، مرکبات، هلو، آلو، پرتغال شیرین</p>	<p><b>میوه‌ها</b></p>
<p>تخم خیار، تخم هندوانه، تخم کدو، تخم کاهو، نشاسته، تخم خرفه، جو</p>	<p><b>دانه‌ها و غلات و حبوبات</b></p>
<p>شیر، ماست، پنیر تازه، کشک، روغن تخم کدو،</p>	<p><b>لبنیات و روغن‌ها</b></p>
<p>آلو، کشک، سس گوجه</p>	<p><b>ادویه‌جات و چاشنی‌ها</b></p>
<p>آب، دوغ، شربت لیمو، شربت آلبالو، شربت عناب، مالشعیر</p>	<p><b>نوشیدنی‌ها و طعم دهنده‌ها</b></p>

## غذاها و نوشیدنی‌هایی که سرد و خشک هستند

گوشت گاو، سیرابی، پاچه، سوسیس و کالباس	<b>غذاها</b>
سیب‌زمینی، گوجه‌فرنگی، لوبیا سبز، ریواس، گشنیز	<b>سبزیجات</b>
لیموترش، انار ترش، پرتغال، گریپ فروت، توت‌فرنگی، تمشک، سنجد، زالزالک، زغال اخته، شاتوت، ازگیل، به ترش	<b>میوه‌ها</b>
ذرت، ارزن، جو، عدس، باقالی	<b>دانه‌ها و غلات و حبوبات</b>
دوغ، کشک، پنیر کهنه	<b>لبنیات و روغن‌ها</b>
تمبر هندی، رب گوجه‌فرنگی، آب- لیمو، آب‌غوره، لیمو عمانی، تخم گشنیز، زرشک، سماق	<b>ادویه‌جات و چاشنی‌ها</b>
آب میوه ترش، شیر ترش، یخ، ترشی، سرکه، سس گوجه، آبلیمو	<b>نوشیدنی‌ها و طعم دهنده‌ها</b>