

حکیمان طب

مجموعه جزوات

آموزش



جدول مصلحات مواد غذایی



Hakimaneteb.ir

فهرست مصلحات غذایی

عنوان	مزاج	مصلحات	گروه
خامه	سردو تر	عسل	لبنیات
ماست چکیده	گرم و تر	مغز گردو، آویشن، عسل، نعنای خشک و سبزیهای معطر	//
دوغ	سردو تر	سیر، نعنای، زیتون، آویشن، زنیان، سیاه دانه، کاکوتی، سبزیهای معطر	//
سرشیر	سردو تر	عسل	//
شیر پاستوریزه	سردو تر	گلاب، عسل	//
شیر گوسفند	گرم و تر	گلاب، عسل	//
قراقروط	سردو خشک	زیره، سیاه دانه، فلفل	//
کشک	سردو خشک	سیر، پونه کوهی، نعنای خشک، گلنگبین	//
روغن های حیوانی	گرم و تر	شکر سرخ، ادویه قابظه، عسل	//
پنیر کهنه	گرم و خشک	نعناع، آویشن، گردو، عسل، سبزیهای معطر	//
پنیر تازه	سردو تر	مغز گردو، آویشن، عسل، نعنای خشک	//
سیب زمینی	سردو تر	آویشن، دارچین، زنجبیل	ریشه ها
انواع تُرب	گرم و تر	نمک، عسل، زیره خیسانده شده در سرکه	//
زردک	گرم و تر	انیسون، ادویه های گرم	//
سیب زمینی ترشی	گرم و تر	دارچین، میخک، عسل، سکنجبین، سرکه و خردل	//
شقاقل	گرم و تر	عسل	//
شلغم	گرم و تر	خردل، زیره، فلفل، سرکه، گلنگبین، سکنجبین، شکر سرخ	//
هوپیچ	گرم و تر	انیسون، ادویه گرم	//
پیاز	گرم و خشک	سرکه، شستن آن با آب و نمک، خوردن آب انار و کاسنی بعد از آن	//
چغندر	گرم و خشک	خردل، سرکه، آبغوره، پختن با عدس، شربت بالنگ	//
سیر	گرم و خشک	روغن، کره گوسفند و گاو و بز، گشنیز، انار ترش، پختن در آب و نمک، روغن بادام	//
موسیر	گرم و خشک	روغن، کره گوسفند و گاو و بز، پختن آن در آب و نمک، روغن بادام، سکنجبین	//
کلم قُمری	گرم و خشک	پونه، آویشن، انیسون، دارچین، سکنجبین	//
توت فرنگی	سردو تر	عسل	توت ها
تمشک	سردو خشک	عسل	//
شاه توت	سردو خشک	عسل، انار	//
بالنگو	گرم و تر	آلبالو، عسل	//
اقسام توت	گرم و تر	سکنجبین ترش	//
اسفرزه	سردو تر	عسل، سکنجبین عُنصلی	بذر ملین
بارهنگ	سردو خشک	عسل، مصطکی	//
خاکشیر	گرم و تر	عسل، کتیرا	//
قُدومه	گرم و تر	زرشک	//
تخم ریحان	گرم و خشک	مرزنجوش	//

عنوان	مزاج	مصلحات	گروه
فرنجمشک	گرم و خشک	بنفشه، سکنجبین	بذر ملین
خیار بوته ای	سرد و تر	رازیانه، مویز، زنیان، زیره، نمک، عسل، پوست کندن آن	صیفی ها
اقسام کدو	سرد و تر	نعناع، خردل، زیره، فلفل، میخک، نمک، روغن زیتون، آب عسل، آبغوره، سُد	//
گوجه فرنگی	سرد و تر	روغن زیتون	//
هندوانه	سرد و تر	عسل، پوست هندوانه، گلنگبین	//
خریزه	گرم و تر	سرکه، آب انار ترش	//
خیار چنبر	گرم و تر	انیسون، مصطکی، روغن بادام	//
طالبی	گرم و تر	سرکه، آب انار ترش	//
بادمجان	گرم و خشک	زیره، گلپر، سرکه، پختن با گوشت بره، روغن گاوی تازه، انار	//
فلفل سبز	گرم و خشک	گلاب، صمغ عربی، صندل	//
اسفناج	سرد و تر	دارچین، فلفل، پختن با روغن بادام تلخ یا روغن گاوی تازه	سبزیها
بامیه	سرد و تر	ادویه های گرم، پختن با روغن بادام تلخ، دارچین، فلفل	//
خرفه	سرد و تر	کرفس، نعناع، مصطکی	//
قارچ خوراکی	سرد و تر	آویشن، پونه، دارچین، زنجبیل، زیره، فلفل، خردل، پختن با روغن کنجد و زیتون	//
کاسنی	سرد و تر	دارچین، هل، شکر سرخ، شربت بنفشه، سکنجبین	//
کاهو	سرد و تر	کرفس، نعناع، زیره، مصطکی، سکنجبین، هلیله	//
لوییا سبز	سرد و تر	آویشن، خردل، دارچین، زنجبیل، زیره، فلفل، نمک، روغن زیتون	//
ترشک	سرد و خشک	رازیانه، شربت ها، شکر سرخ	//
ریباس (ریواس)	سرد و خشک	انیسون، عسل، شربت عود	//
گشنیز	سرد و خشک	دارچین، سکنجبین، زرده تخم مرغ با فلفل و نمک، آب مرغ	//
تربچه	گرم و تر	نمک، عسل، زیره خیسانده شده در سرکه	//
شبدر	گرم و تر	کاسنی	//
برگ چغندر	گرم و خشک	خردل، آبغوره، پختن با عدس، شربت بالنگ	//
پیازچه	گرم و خشک	کاسنی، سرکه، آب انار، شستن آن با آب و نمک	//
ترخون	گرم و خشک	کرفس، عسل	//
تره	گرم و خشک	کاسنی تازه، گشنیز	//
تره تیزک (شاهی)	گرم و خشک	خرفه، کاسنی، سرکه	//
جعفری	گرم و خشک	کاسنی، بادرنجبویه، ترشیه های طبیعی	//
رازیانه	گرم و خشک	صندل، سکنجبین	//
ریحان	گرم و خشک	نیلوفر	//
سی سنبر	گرم و خشک	کتیرا	//
شاهتره	گرم و خشک	کاسنی، هلیله زرد	//
شنبلیله	گرم و خشک	اسفناج، خرفه، کاسنی، انیسون، سکنجبین	//
شوید	گرم و خشک	آب لیمو، آبغوره، ترشی های طبیعی، سکنجبین ساده	//
کرفس	گرم و خشک	انیسون	//

عنوان	مزاج	مصلحات	گروه
اقسام کلم	گرم و خشک	خردل، سکنجبین، پختن با گوشت حیوان، روغن بادام	سبزیها
کنگر آبی	گرم و خشک	عنا ب	//
کنگر فرنگی	گرم و خشک	سرکه، روغن زیتون، ادویه گرم	//
کنگر وحشی	گرم و خشک	سرکه، ترشی	//
گز نه	گرم و خشک	زعفران، آرمیوه های سرد	//
مارچوبه	گرم و خشک	سرکه، عسل، سکنجبین	//
مرزه	گرم و خشک	سرکه	//
نعناع	گرم و خشک	کرفس	//
والک	گرم و خشک	کاسنی، گشنیز	//
باقلا تازه	سرد و تر	مرزه، آویشن، پونه، دارچین، زیره، فلفل، گلپر، عسل، پوست کندن آن، جوشاندن در آب و ریختن آب آن پس از پختن، روغن بادام	حبوبات
باقلا خشک	سرد و خشک	مرزه، آویشن، پونه، دارچین، زیره، فلفل، گلپر، عسل، پوست کندن آن، جوشاندن در آب و ریختن آب آن پس از پختن، روغن بادام	//
ارزن	سرد و خشک	عسل	//
ذرت	سرد و خشک	شیرینی های طبیعی، روغن های گیاهی	//
برنج	سرد و خشک	شوید، زعفران، خيساندن در آب و نمک، زیره سیاه	//
جو	سرد و خشک	رازیانه، انیسون، شیرینی های طبیعی، روغن های گیاهی	//
عدس	سرد و خشک	مرزه، زعفران، گلپر، سرکه، روغن بادام، پختن با گوشت حیوان جوان، روغن کنجد تازه، پونه، روغن گاو	//
ماش	سرد و خشک	سماق، دارچین، زنجبیل، زیره، فلفل، میخک، آب انار ترش، مصطکی	//
نخود سبز	سرد و تر	آویشن، دارچین، زنجبیل، فلفل سیاه	//
گندم	گرم و تر	سرکه کهنه، شیرینی های طبیعی	//
اقسام لوبیا	گرم و تر	آویشن، خردل، دارچین، زنجبیل، زیره، فلفل، نمک، روغن زیتون، پختن با گوشت حیوان جوان	//
جودوسر	گرم و خشک	کتیرا	//
لپه	گرم و خشک	کتیرا	//
نخود	گرم و خشک	شوید، زیره، خشخاش، سکنجبین ساده، گلنگبین	//
آلو و آلوچه	سرد و تر	زنیان، زیره، روغن زیتون، عسل، عنا ب، گلنگبین، گندم	میوه ها
انار شیرین	سرد و تر	زنجبیل پرورده، عسل، انار ترش	//
پرتقال	سرد و تر	عسل، گلنگبین	//
دارابی	سرد و تر	عسل، گلنگبین	//
زردآلو	سرد و تر	انیسون، زنیان، زیره، روغن زیتون، عسل، مصطکی	//
شفتالو	سرد و تر	عسل، مربای زنجبیل	//
شلیل	سرد و تر	انیسون، زنیان، زیره، روغن زیتون، عسل، گلنگبین، مصطکی	//
کیوی	سرد و تر	عسل، گلنگبین	//

عنوان	مزاج	مصلحات	گروه
لیمو شیرین	سرد و تر	عسل، گلنگبین	میوه ها
نارنگی	سرد و تر	عسل، گلنگبین	//
هلو	سرد و تر	عسل، مربای زنجبیل	//
آلبالو	سرد و خشک	عسل	//
ازگیل	سرد و خشک	انیسون، عسل، عود هندی	//
انار ترش	سرد و خشک	عسل	//
بالنگ	سرد و خشک	عسل، بنفشه، شربت انجیر، شربت خشخاش	//
تمر هندی	سرد و خشک	خشخاش، کتیرا، بنفشه، لعاب به دانه، عناب	//
زالزالک	سرد و خشک	انیسون، عسل، عود هندی	//
زرشک	سرد و خشک	میخک، شکر سرخ، شیرینی های طبیعی	//
ذغال اخته	سرد و خشک	عسل، گلنگبین	//
سنجد	سرد و خشک	عسل، شکر سرخ	//
غوره	سرد و خشک	انیسون، گلنگبین، شربت خشخاش	//
کنار	سرد و خشک	سکنجبین، گلنگبین، مصطکی	//
گریپ فروت	سرد و خشک	عسل، گلنگبین	//
لیمو عمانی	سرد و خشک	عسل، گلنگبین	//
نارنج	سرد و خشک	عسل، گلنگبین، شکر	//
ولیک	سرد و خشک	عسل، گلنگبین	//
آناناس	گرم و تر	عسل، آب انار، آبلیمو	//
انجیر تازه	گرم و تر	سکنجبین، شربت ریواس، شربت بالنگ	//
انجیر خشک	گرم و تر	آویشن، انیسون، گردو، بادام	//
انگور	گرم و تر	تخم کرفس، غذا های ترش، سکنجبین	//
خرما	گرم و تر	کاهو، گلاب، خشخاش، بادام درختی شیرین، سرکه، آب انار، سکنجبین	//
سیب	گرم و تر	دارچین، گلنگبین، غذا های لطیف مثل ماش پوست کنده و نان پخته شده از گندم	//
قیسی	گرم و تر	انیسون، زنیان، زیره، عسل، مصطکی	//
گلایی	گرم و تر	رازیانه، دارچین، زیره، هل، عسل، مربای زنجبیل، گندر	//
گیلاس	گرم و تر	مسهل ها و ملین ها	//
موز	گرم و تر	نمک، عسل، مربای زنجبیل، سکنجبین	//
مویز	گرم و تر	خشخاش، سکنجبین، عناب، آبمیوه های ترش	//
انبه	گرم و خشک	مویز، زنجبیل، نمک، روغن زیتون، شربت زرشک	//
به	گرم و خشک	انیسون، عسل، مربا نمودن با عسل	//
زیتون	گرم و خشک	بادام درختی شیرین، گردو، سرکه، عسل، شیرینی های طبیعی	//
نارگیل	گرم و خشک	هندوانه، عسل، میوه های ترش، لیمو	//
آلبالو	سرد و خشک	عسل	//
زرده تخم مرغ	گرم و تر	نمک، ادویه گرم	گوشتها

عنوان	مزاج	مصلحات	گروه
انواع ماهی	سرد و تر	آویشن، زنجبیل، عسل، پختن با دنبه یا کنجد، گلنگبین، ادویه گرم	گوشتها
گوشت بز	سرد و خشک	پیاز، خرما، نارگیل، دارچین، زیره، فلفل، میخک، نمک، بادام درختی شیرین	//
قلوه	سرد و خشک	دارچین، فلفل، نمک، کباب نمودن با روغن زیتون، مصطکی، شاه زیره، طبخ و بریان کردن آن با پیه آن، روغن حیوانی	//
سیرابی	سرد و خشک	مرزه، دارچین، زنجبیل، گلپر، سرکه	//
بوقلمون	گرم و تر	گشنیز، سماق	//
گوشت گوساله	گرم و تر	گشنیز، مرزه، سماق	//
گوشت گوسفند	گرم و تر	گشنیز، مرزه، سماق	//
پاچه	گرم و تر	مرزه، دارچین، گلپر، سرکه، عسل، پختن با کرفس و دارچین	//
جگر سفید	گرم و تر	دارچین، شاه زیره، خیساندن در سرکه و سپس کباب نمودن، شکر	//
جگر سیاه	گرم و تر	گشنیز، دارچین، نمک، سرکه، ادویه گرم، شاه زیره، کباب نمودن	//
زبان	گرم و تر	مرزه، زیره، طبخ با سرکه یا گشنیز خشک، خولنجان، نمک، دارچین، آویشن	//
مغز	گرم و تر	آویشن، دارچین، زیره، نمک، ترشی های طبیعی، کاسنی، خرفه، سرکه	//
سار	گرم و تر	دارچین، آب انار، آبغوره، سکنجبین ترش	//
مرغ محلی	گرم و تر	ادویه گرم، سکنجبین	//
میگو	گرم و تر	نعناع، سرکه، شربت انار، شاه زیره	//
اردک	گرم و خشک	پونه، تره، شوید، کرفس، نخود، دارچین، پختن با سرکه، سکنجبین	//
بلدرچین	گرم و خشک	روغن کنجد، روغن زیتون، روغن بادام، آب انار	//
گوشت گاو	گرم و خشک	پیاز، سیر، شاهی، آلبالو، دارچین، زنجبیل، زیره، فلفل، گلپر، سکنجبین	//
دل	گرم و خشک	آویشن، زیره، فلفل، گلپر، خواباندن در روغن کنجد و بعد کباب کردن	//
شتر	گرم و خشک	زیره، فلفل، سرکه، جوشاندن با روغن زیتون، پختن با نمک و شوید	//
شتر مرغ	گرم و خشک	سرکه، روغن	//
غاز	گرم و خشک	دارچین، زنجبیل، زیره، فلفل، آب انار	//
قرقاول	گرم و خشک	سکنجبین	//
گنجشک	گرم و خشک	دارچین، هل، آب انار، آبغوره، سکنجبین ترش	//
کبوتر	گرم و خشک	کاسنی، تره، شوید، کرفس، نخود، سماق، پختن با آب غوره یا سرکه	//
کبک	گرم و خشک	ترشی های طبیعی، سکنجبین	//
خروس	گرم و خشک	سرکه، آبغوره، روغن های گیاهی، ادویه گرم، سکنجبین	//
کباب	گرم و خشک	گشنیز، سماق، فلفل، سکنجبین، اطفیل	//
سماق	سرد و خشک	انیسون، مصطکی، طبخ با بادمجان	ادویه ها
دارچین	گرم و خشک	کتیرا، مصطکی، اسارون	//
زردچوبه	گرم و خشک	آبلیمو، آب بالنگ	//
زنجبیل	گرم و خشک	عسل، روغن بادام	//
فلفل	گرم و خشک	روغنهای گیاهی سرد برای گرم مزاجان و عسل برای سرد مزاجان	//
زیره	گرم و خشک	آویشن، عسل، کتیرا	//

عنوان	مزاج	مصلحات	گروه
زنیان	گرم و خشک	شیر پاستوریزه، گشنیز، باقلا تازه	ادویه ها
نمک	گرم و خشک	آویشن، روغن بادام، گوشت حیوان جوان فربه، چربی ها، داروهای سرد و تر	//
اسپند	گرم و خشک	میوه های ترش، سکنجبین	//
خردل	گرم و خشک	کاسنی، سرکه، روغن بادام	//
سیاه دانه	گرم و خشک	در سرکه خیساندن، کتیرا	//
قهوه	سرد و خشک	گلاب، زعفران، زنجبیل، روغن پسته	دمنوش
نشاسته	سرد و خشک	کرفس، میخک، شیرینی های طبیعی	//
گل گاوزبان	گرم و تر	صندل سفید	//
آویشن	گرم و خشک	سرکه انگور	//
اف تیمون	گرم و خشک	زعفران، کتیرا، روغن بادام، صمغ عربی	//
انیسون	گرم و خشک	رازیانه، سکنجبین	//
اسطوخدوس	گرم و خشک	سکنجبین	//
بادرنجبویه	گرم و خشک	صمغ عربی، گُندر	//
برگ بو	گرم و خشک	کتیرا	//
پونه	گرم و خشک	کتیرا	//
چای سبز و سیاه	گرم و خشک	دارچین، زنجبیل، شیر بز، بادیان، مُشک	//
رازیانه	گرم و خشک	صندل، سکنجبین	//
رزماری	گرم و خشک	سکنجبین	//
زعفران	گرم و خشک	انیسون، سکنجبین	//
کاکائو	گرم و خشک	گلاب، زعفران، روغن سرد، تره، روغن پسته	//
گل پر	گرم و خشک	رازیانه، خیساندن در سرکه، بوئیدن گلاب، تخم خیارین، تخم خربزه، صمغ عربی، شربت انار، سکنجبین	//
میخک	گرم و خشک	صمغ عربی	//
وانیل	گرم و خشک	گلاب، زعفران، روغن سرد، تره	//
هل	گرم و خشک	کتیرا	//
خشخاش	سرد و تر	عسل، مصطکی، شکر	//
شاه دانه	سرد و خشک	زرشک، کتیرا	//
بادام درختی شیرین	گرم و تر	عسل، مصطکی	مغزا
بادام درختی تلخ	گرم و خشک	خشخاش، بادام درختی شیرین، عسل، شکر، نبات	//
بادام زمینی	گرم و تر	عسل، مصطکی	//
بادام هندی	گرم و خشک	عسل، مصطکی	//
بادام کوهی	گرم و خشک	عسل، مصطکی	//
پسته	گرم و خشک	زردآلو، انار ترش، سرکه، سکنجبین، آلو، عسل، مصطکی	//
فندق	گرم و خشک	آب عسل، شکر سرخ، شربت به، سکنجبین	//
گردو	گرم و خشک	انار ترش، سکنجبین، خشخاش، ترشیه های طبیعی	//

عنوان	مزاج	مصلحات	گروه
بلوط خوراکی	سرد و خشک	عسل، سکنجبین	مغزها
شاه بلوط	سرد و خشک	عسل، سکنجبین، شکر	//
تخم خربزه	گرم و تر	عسل، بنفشه	//
تخم طالبی	گرم و تر	عسل، بنفشه، مصطکی	//
تخم کدو	سرد و تر	عسل	//
تخم آفتابگردان	گرم و خشک	سرکه، آبغوره، آب انار	//
تخم کاهو	سرد و تر	عسل، گلنگبین، مغزهای گیاهی و آجیلها	//
تخم هندوانه	سرد و تر	عسل، گلنگبین	//
تخم کافشه	گرم و خشک	انیسون، شیرینیهای طبیعی	//
روغن بادام تلخ	گرم و تر	عسل	روغنها
روغن بادام شیرین	معتدل	عسل، مصطکی	//
روغن زیتون	گرم و خشک	گردو، سرکه، عسل، مغز بادام، شیرینیهای طبیعی، مصطکی	//
روغن کنجد	گرم و تر	عسل	//
کنجد	گرم و تر	عسل	متفرقه
کتان قهوه ای	گرم و خشک	گشنیز، عسل، سکنجبین	//
به دانه	سرد و تر	گلاب، رب ریواس، سکنجبین، رازیانه، عسل	//
سرکه	سرد و خشک	روغن بادام شیرین، شیرینیهای طبیعی	//
ارده	گرم و تر	سرکه، عسل	//
شکر سرخ یا سفید	گرم و خشک	شیر محلی تازه، کاهو، به، بادام، ترشیههای طبیعی	//
شیره انگور	گرم و تر	تخم ریحان، خشخاش	//
شیره خرما	گرم و خشک	سرکه، بادام درختی، سکنجبین، ترشیههای طبیعی	//
عسل	گرم و خشک	گشنیز، سرکه، آب انار ترش، آبلیمو، آب بالنگ	//
سمنو	گرم و خشک	کاسنی، سکنجبین، عسل، مصطکی	//
گلاب	سرد و تر	جلاب (ترکیب بیدمشک، گلاب و شکر سرخ)	//
ماء الشعیر	سرد و خشک	گلقد	//

Hakimaneb.ir منابع :

۱ - مخزن الدویه (عقیلی خراسانی)

۲ - تغذیه در طب ایرانی، اسلامی (دکتر گرد افشاری)