

فهرست مصلحات غذایی

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

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

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

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	//
گُناَر	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، آلبیمو	//
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	//
گللابی	گرم و تر	رازیانه، دارچین، زیره، هل، عسل، مربای زنجبیل، گُندر	//
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	//
بو قلمون	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، گندر	//
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	مغزها
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، آغوره، آب انار	//
تخم کاهو	سرد و تر	عسل، گلنگبین، مغز های گیاهی و آجیل ها	//
تخم هندوانه	سرد و تر	عسل، گلنگبین	//
تخم کافشه	گرم و خشک	انیسون، شیرینی های 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، شیرینی های 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، شیرینی های طبیعی	//
ارده	گرم و تر	سرکه، عسل	//
شکر سرخ یا سفید	گرم و خشک	شیر محلی تازه، کاهو، به، بادام، ترشیهای طبیعی	//
شیره انگور	گرم و تر	تخم ریحان، خشخاش	//
شیره خرما	گرم و خشک	سرکه، بادام درختی، سکنجبین، ترشیهای 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	گُلَقند	//

آخرین تاریخ به روزرسانی: ۹۱/۱۲/۱۱

منابع :

۱ - مخزن الدویه (عقیلی خراسانی)

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

لطفاً چنانچه در این فهرست، خطا و اشتباهی دیدید یا پیشنهادی برای بهینه سازی آن داشتید، با نشانی ایمیل (Ali_oscar_2001@yahoo.com) در میان بگذارید.

تهیه کننده: علی مجیدی