بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة أولى

الحمد لله الذي خلقنا فأحسن صورنا، وجعل فينا من دلائل إثبات الألوهية ما تتحير فيه العقول فقال في كتابه الكريم :﴿وفي أنفسكم أفلا تبصرون﴾ فخلق فينا المتضادات وجمع في أجسامنا الحرارة والبرودة واليبوسة والرطوبة، نحمده على جميل نعمه ووافر كرمه، وصلى الله على سيدنا وحبيبنا محمد طب القلوب ودوائها وعافية الأبدان وشفائها وبعد ...

قبل الكلام عن علم الطب أحببت أن أذكركم بعلم هو أشرف العلوم، ألا وهو علم التوحيد الذي له شرف على غيره من العلوم لكونه متعلقا بأشرف المعلومات، وشرف العلم بشرف المعلوم، فعلم التوحيد يفيد معرفة الله على ما يليق به كمعرفة أنه موجود بلا مكان ولا جهة، واحد لا شريك له، لا بداية ولا نهاية له، قائم بنفسه مستغن عن كل ما سواه لا يحتاج إلى شيء، عالم بكل شيء قبل حصوله، قادر على كل شيء، وكل شيء بمشيئته، يسمع بلا أذن ويرى بلا حدقة ويتكلم بلا حرف ولا صوت ولا لغة، حي بلا لحم ولا دم ولا روح، لا يشبه شيئًا ولا يشبهه شيء، ومعرفة رسوله على ما يليق به كمعرفة أن الأنبياء متصفون بالصدق والأمانة والفطانة، وتنزيه الله عما لا يجوز عليه كالعجز والمكان والجهة والشكل والهيئة والصورة والكيفية والكمية ، وتبرئة الأنبياء عما لا يليق بهم كالكفر والكبائر وصغائر الخسة والكذب والخيانة والرذالة والسفاهة والبلادة أي الغباوة.

فهذا العلم هو نور للقلوب ومصباح منير يضيء الدروب، به تستنير العقول وتنشقُّ حجب البصائر، وإني أحمد الله العظيم أن نور بصيرتي بهذا العلم الشريف الذي كان سببًا أنار لي الطريق لتحصيل باقي العلوم النافعة ومنها علم الطب اليوناني المعروف بالطب القديم، وإني إذ أبدأ فأقول: علم الطب القديم هو علم شريف مبدؤه الأنبياء صلوات ربي وسلامه عليهم أجمعين، فهم أول من علمه وعمل به،

فآدم عليه السلام علم الناس بعض أصوله بدليل قول رسول الله ﷺ : " لما أخرج الله ءادم من الجنة زوده من ثمار الجنة وعلّمه صنعة كل شيء غير أن ثماركم هذه تتغير وتلك لا تتغير " رواه الطبراني ، ثم إدريس أيضًا زاد، ثم سليمان أيضًا زاد، ثم الناس بالتجربة استحدثوا أشياء كثيرة. كذلك معرفة الأمزجة والأخلاط بين حار وبارد ورطب ويابس هذا من بعض الأنبياء.

فعُلم من هذا أن إطلاق القديم على هذا الطب لأن الأنبياء أول من عمل به، وأولهم ءادم عليه السلام ولكن ما زال الناس يزيدون أمورًا عليه ويتوسعون بما يجدونه من تجاربهم فانتقل هذا العلم من عصر إلى عصر، حتى برع فيه اليونانيون، ثم أخذه المسلمون منهم فزادوا عليه مما أفاض الله عليهم من الفهم القوي والحكمة البالغة، فأجادوه وبرعوا فيه وبنوا الكليات الطبية وجهزوها بما يحتاج الطالب حتى صار الأوروبيون يسافرون من بلادهم طلبًا لعلم الطب هذا في بلاد المسلمين، وما زال هذا الفن يقوى ويعظم إلى أن أهمل تعليمه حتى كاد يندرس وتذهب آثاره، لولا أن أهل الهند حافظوا عليه وأسسوا الكليات الطبية التي تعنى بتعليمه ونشره، وسخروا له مختبرات ومعاهد تعنى بدراسة العلل والأمراض، وزادوا عليه ما وصلت إليه أبحاثهم في عصرنا هذا، فعم النفع الجليل بين الناس وحصل الشفاء من أمراض كثيرة لم يتوصل الأوروبيون حتى يومنا هذا إلى معرفة علاجها، فأضحى هذا الطب الذي منبع أصوله من الأنبياء عن جدارة الطب القديم الحديث.

مقدمة ثانية

الحمد لله رب العالمين والصلاة السلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه الطيبين الطاهرين وبعد ...

فقد التمس مني بعض خُلَّص إخواني وبعض المرضى عندي أن أكتب كتابًا فيه من الأشربة والأطعمة التي يأكلها أهل بلادنا بما يوافق الأمزجة الأربعة: المزاج الدموي والصفراوي والبلغمي والسوداوي فأجبتهم لهذا راجيًا من المولى عز وجل أن ينتفع بهذا العمل خلق كثير.

اعلم أن الأخلاط أربعة: دموية، صفراوية، بلغمية، سوداوية، بها يكون قوام البدن ومنها صلاحه إذا هي اعتدلت، ومنها فساده إذا هي زادت أو نقصت، وأغلب الأمراض تكون بسبب زيادتها أو نقصانها، فعلم من هنا أن أمزجة البشر الطبيعية إما أن تكون حارة رطبة دموية، أو حارة يابسة صفراوية، أو باردة رطبة بلغمية، أو باردة يابسة سوداوية. وكذلك أمزجة الخضار والفواكه والحبوب والأعشاب، إما أن تكون حارة رطبة أو حارة يابسة أو باردة رطبة أو باردة يابسة، فمن أكثر من المآكل التي تولد الدم زاد عنده خلط الدم وزاد تعرضه للأمراض الدموية خاصة إذا كان الشخص صاحب مزاج دموي، ومن أكثر من المآكل الصفراوية زاد عنده خلط الصفراء وزاد تعرضه للأمراض الصفراوية خاصة إذا كان الشخص صاحب مزاج صفراوي، ومن أكثر من المآكل البلغمية زاد عنده خلط البلغم وزاد تعرضه للأمراض البلغمية خاصة إذا كان الشخص صاحب مزاج بلغمي، ومن أكثر من المآكل السوداوية زاد عنده خلط السوداء وزاد تعرضه للأمراض السوداوية خاصة إذا كان الشخص صاحب مزاج سوداوي .

فينبغي مراعاة مزاج الإنسان ومزاج الفصل ومزاج البلد ومزاج الوقت .

أما مزاج الإنسان : فقد عرفت مما مضى.

وأما مزاج الفصل : فاعلم أن الفصول أربعة: ربيع وصيف وخريف وشتاء، أما

الربيع فمزاجه حار رطب، وأما الصيف فمزاجه حار يابس، وأما الخريف فمزاجه بارد يابس، وأما الشتاء فمزاجه بارد رطب، فينبغي التقليل من المآكل الدموية في فصل الربيع، ومن المآكل الصفراوية في فصل الصيف، ومن المآكل السوداوية في فصل الخريف، ومن المآكل البلغمية في فصل الشتاء.

أما مزاج البلد : فاعلم أن من البلدان ما هي حارة رطبة أو حارة يابسة أو باردة رطبة أو باردة يابسة أو معتدلة، فالبلاد الجنوبية في الأكثر حارة رطبة، وأما الشمالية فإنها باردة يابسة، وأما المشرقية معتدلة في الحر والبرد لكنها أيبس من المغربية، وأما المغربية أقل حرارة من المشرقية أميل إلى البرد وأرطب منها، ثم تتفاوت أمزجة البلاد إما بسبب اقترابها من خط الاستواء أو ارتفاع هذه البلاد أو انخفاضها عن مستوى البحر، أو بسبب وجود الجبال والصحارى والبحار، وبعضها بسبب الرياح وبعضها بسبب التربة فالبلاد الحارة الرطبة، يكثر فيها العلل الدموية مثل زيادة ضغط الدم مثلاً، والبلاد الحارة اليابسة يكثر فيها العلل الصفراوية مثل الإسهال، والبلاد الباردة الرطبة يكثر فيها العلل البلغمية مثل النزلة والزكام البارد، والبلاد الباردة اليابسة يكثر فيها العلل السوداوية مثل السرطان، فينبغي لمن كانت بلاده حارة رطبة أن يقلل من المآكل الدموية، ولمن كانت بلاده حارة يابسة أن يقلل من المآكل الصفراوية، ولمن كانت بلاده باردة رطبة أن يقلل من المآكل البلغمية، ولمن كانت بلاده باردة يابسة أن يقلل من المآكل السوداوية.

وأما مزاج الوقت : فإما أن يكون حارًا رطبًا، أو حارًا يابسًا، أو باردًا رطبا، أو باردًا يابسًا، فينبغي مراعاة الأوقات لأجل الطعام، فإن أردت أكل المآكل الحارة الرطبة فلا تأكلها في آخر الليل بل بعد العصر، وإن أردت أكل المآكل الحارة اليابسة فلا تأكلها بعد ضحوة النهار بل بعد العشاء، وإن أردت أكل المآكل الباردة الرطبة فلا تأكلها بعد العشاء بل بعد ضحوة النهار، وإن أردت أكل المآكل الباردة اليابسة فلا تأكلها بعد العصر بل آخر الليل.

بعد هذا التفصيل، يتبين لك أهمية مراعاة مزاج الإنسان بحسب السن ومزاج الفصل ومزاج البلد ومزاج الوقت، فمثلاً: لو أكل الشيخ الذي مزاجه بارد رطب اللبن الذي مزاجه بارد رطب في فصل الشتاء البارد الرطب في بلد بارد رطب في الوقت البارد الرطب، لتولد عنده خلط بلغمي لزج يحصل بسببه علل كثيرة.

وأختم كلامي بقول الرازي : **الناقهون من المرض إذا اشتهوا من الطعام ما يضرهم، فينبغي للطبيب أن يحتال في تدبير ذلك الطعام وصرفه إلى كيفية موافقة، ولا يمنعهم ما يشتهون بتة.** وبقوله : **إن استطاع الحكيم أن يعالج بالأغذية دون الأدوية فقد وافق السعادة.**

ملاحظة : ينبغي للمريض أن يراجع الطبيب الأخصائي في الطب القديم المعروف بالطب اليوناني قبل أن يباشر استعمال هذا الكتاب، حتى يحدد له الطبيب ما هو مزاجه ويرشده إلى الأغذية التي توافق طبعه ومزاجه، وإلا فلا يخفى على من عنده فهم في هذا الطب أنَّ من لم يراع مزاجه وطبعه في اختيار الغذاء فقد يعرض نفسه للضرر.

الدكتور خالد بن محمد حجازي

مقدمة عن محتويات الكتاب

الكتاب يحتوي على عدة أبواب تتكلم عن الأطعمة المفردة والمركبة مع تعديل هذه الأطعمة بما يناسب الطبائع والأمزجة، ففي البدء الأطعمة المفردة في أوقاتها المناسبة، ثم الأطعمة المفردة، التي تؤكل في كل الأوقات، ثم الأطعمة المركبة في أوقاتها المناسبة، ثم الأطعمة المركبة التي تؤكل في كل الأوقات.

الأطعمة المفردة والمركبة التي تؤكل ما بين **الساعة التاسعة صباحًا والساعة الثالثة بعد الظهر**، تناسب أصحاب المزاج الحار اليابس أي **المزاج الصفراوي**.

الأطعمة المفردة والمركبة التي تؤكل ما بين **الساعة الثالثة بعد الظهر والساعة التاسعة مساءً** تناسب أصحاب المزاج البارد اليابس أي **المزاج السوداوي**.

الأطعمة المفردة والمركبة التي تؤكل ما بين **الساعة التاسعة مساءً والساعة الثالثة ليلًا** تناسب أصحاب المزاج البارد الرطب أي **المزاج البلغمي**.

والأطعمة المفردة والمركبة التي تؤكل ما بين **الساعة الثالثة ليلًا والساعة التاسعة صباحًا** تناسب أصحاب المزاج الحار الرطب أي **المزاج الدموي**.

الأطعمة المفردة والمركبة التي تؤكل **في كل الأوقات** تناسب **كل الأمزجة** .

ينبغي لمن أراد أن يلتزم بهذا الكتاب أن لا يبدل في أجزاء الأغذية بل يلتزم بها كما هي، لأننا راعينا تعديل المزاج قدر الإمكان من خلال تركيب هذه الأغذية.

فائدة : السكنجبين هو ما ركب من خل وعسل، والمراد به كل حامض وحلو (المقادير جزئين عسل وجزء خل)

ماء العسل : جزء عسل وجزئين ماء يغلى على النار حتى يتبخر منه جزء.

خوخ أسود : يؤكل مع السكر

جوافة : يؤكل مع الفلفل الأسود والملح

أناناس : يؤكل مع السكر

بابايا : يؤكل مع الملح ، أو مع السكر

كرز حلو : يؤكل مع السكر

فراولة (فريز): يؤكل مع العسل

ليمون مغربي : يؤكل مع الملح

كلمنتين : يؤكل مع قليل من الحر الأحمر

جميز : يؤكل مع العسل

صبار : يؤكل مع العسل

دراق حلو : يؤكل مع العسل

جلاب : يؤكل مع شراب التفاح

دبس الخرنوب: يشرب مع اللبن أي الحليب

ماء : يأخذه العطشان قبل الأكل وفي خلاله مزا بشرط أن لا يطفو فوقه الأكل ، ولا ينبغي على الريق إلا صيفا أو زمن الطاعون ولا بأس به قبل الوقت لمن تناول يابسا حسا وطبعا

ماء الشعير : يؤكل مع مربى الورد السكري

ماء الورد : يؤخذ مع العسل

ماء الزهر : يؤخذ مع الزبيب

الأطعمة المفردة التي تؤكل
ما بين الساعة الثالثة بعد
الظهر والتاسعة مساءً
والتي تناسب أصحاب المزاج
السوداوي

الأطعمة	المكونات مع الإصلاح
لحم الماعز :	يؤكل مع القرفة
لحم الضأن :	يؤكل مع القرفة
ألية :	يؤكل معها الفلفل والقرفة
كبد :	يؤكل بالملح والقرفة والمحرورون يزيدون الخل والكزبرة اليابسة والكراويا
هريسة :	يؤكل بعدها السكنجبين
دجاج :	يؤكل مع الأبازير في المبرودين ومع السكنجبين في غيرهم
زغاليل الحمام :	المحرور يجتنب إدمان أكله محشوا بالأفاويه والمبرود يأكلها مطبوخة بماء وحمص
إوز :	يؤكل مع الخل
حنطة :	تؤكل مع الخل ولا يشرب ماء عند أكلها
كسكس :	وهو دقيق يفتل مع السمن ويعرق بأمراق اللحم ينبغي لمن به الريح أن لا يأكله بخضر ولا بدون العسل وللمحرور أن يأكله بالخضر
حمص :	(أخضر ويابس ، ابيض وأسود) يؤكل مع الفلفل ولا يؤكل بعد الطعام ولا قبله بل يؤكل في وسطه ومن أحب أكل جرمه فليأكله بالملح الكثير
شلجم :	أي لفت يؤكل مع الفلفل الأسود
جزر :	يؤكل مع الأنيسون ودفع ضرره أن يسلق ويرمى بمائه ويطيب بالخردل والنعناع وبزر الرازيانج وبزر الكرفس

هليون : يسلق ويرمى بمائه ويطيب ببزر الرازيانج والقرفة

فليفلة : تؤكل مع قليل من الملح

سلق : يسلق ويرمى بمائه ويطبخ بالزيت

شمندر : يؤكل مع السكر الأبيض

لبن الجاموس (الحليب) : يشرب مع المصطكى

سمن : يؤخذ بعده السكنجبين

عنب حلو : يؤكل مع بزر الشومر

شمام : يؤكل مع السكنجبين

توت أبيض حلو : يؤكل مع السكنجبين وينبغي غسله قبل أكله بالماء البارد عدة مرات ولا يؤكل على الريق

تين : يؤكل مع الجوز. والرطب منه يؤكل مقشرا ويغسل الفم بعده

تفاح حلو : يؤكل مع القرفة

مانجة حلوة : يشرب بعدها اللبن المخيض

أفوكاتو : تؤكل مع الملح

ثمرة القشطة : يشرب بعدها الأنيسون

قصب السكر : يشرب بعده قليلا من الأنيسون

تمر : يؤكل مع اللوز. المحرور فقط يشرب عليه السكنجبين السكري الساذج

رطب : يؤكل معه اللوز ، والمحرور يأكل بعده الحوامض ويغسل فاه بعد أكله بالماء الحار

زبيب : يؤكل مع العناب . والمحرور لا يكثر من شرب الماء بعد أكله

جوز الهند : المحرورون يأكلونه مع الفواكه كالإجاص ويوافق المبرودين من غير هذا كله

سمسم : يقلى ويؤكل بالسكر الأبيض

صنوبر : يؤكل مع السكنجبين

فستق : يؤكل مع المشمش

لوز : يؤكل مع العسل

كاجو : يشرب عليه البرتقال

سكر أحمر : يشرب بالحوامض كالليمون

دبس العنب الحلو : يؤكل مع بزر الريحان

دبس التمر : يؤكل مع اللوز للمرطوبين والمشايخ ، وغيرهم يأخذون عليه الحوامض

قطائف : يؤكل مع الرمان الحلو

مهلبية : المحرور يأكلها بعد الحوامض

زلابية : يؤخذ بعدها الرمان المز

زبدة : تؤكل مع الخل أو السكنجبين السكري

الأطعمة المفردة التي تؤكل ما بين الساعة التاسعة مساءً والثالثة ليلاً والتي تناسب أصحاب المزاج البلغمي

الأطعمة

المكونات مع الإصلاح

لحم الكبش : يطبخ مع القرفة

لحم الجمل : يجزر وينضج ويطبخ مع الملح والخردل والتوابل الحارة

لحم الجاموس : يطبخ مع القرفة

لحم البقر : يقلل ضرره ويصلحه بعض الإصلاح إذا أكل بالقرفة والفلفل لأصحاب الأمزجة الباردة

لحم الأرنب : يطبخ مع الخل والهندباء

بطارخ : يؤكل بالزنجبيل والزيت

لحم الحمام : بالنسبة للمحرورين يؤكل مع الخل

لحم السماني : يطبخ بالخل والأدهان

لحم الدرج : يطبخ بالخل

حجل : يؤكل مع الحوامض

بط : يؤكل بالخل والأبازير

عصافير : بالنسبة للمحرورين تطبخ بدهن اللوز وتؤكل مع السكنجبين الحامض ويتوقى أن يؤكل شيء من عظامها

عصفر : يؤكل مع العسل . كذلك مع الخل

نعناع : يؤكل مع شيء من الخل

صعتر : يصلحه الخل بالنسبة للمحرور، أما لغير المحرور يؤكل مع التين

حبق : يؤكل مع الخل والنعناع

فجل : يؤكل مع العسل

حرشف : أي العكوب يؤكل مع السكنجبين أما المحرورون فليأكلوه بعد سلقه بالخل

جرجير : يصلحه اللبن

شمر أخضر : يؤكل مع البندورة الجبلية

روكا : يشرب معها القليل من عصير البرتقال

زوفا يابس : يصلحه الحليب

سويق الحنطة : يغسل بالماء ويؤخذ مع السكر

ترمس : ينقع إلى أن تزول مرارته ويطبخ ويؤكل بالملح

لوبيا يابسة : تؤكل مع القرفة

ملح : يؤكل مع العسل

بصل : يغسل بالماء والملح ثم ينقع ويؤكل مع الخل والملح والعسل وماء الرمان الحلو ، وفي غير أصحاب الأمزجة البلغمية يؤكل مسلوقا أو مشويا

ثوم : يؤكل بالأدهان

باذنجان : يقطع ويحشى بالملح وينقع بالماء والملح ويغير عليه الماء عدة مرات حتى يبقى الماء على صفائه ثم يسلق ثم يطبخ بالخل

بازيلا : يشرب بعده ماء العسل

كاريلا : تقشر وتخلط مع الملح وتطبخ مع البصل والحمص

ملفوف : يطبخ بدهن اللوز

بزر الشمر : يحمص ويشرب مع السكر

أنيسون : يصلحه السكنجبين

كمون : يشرب بعده القليل من شراب البرتقال

كرفس : يؤكل مع الحمام والخس

حب الرشاد : يصلحه السكر

حلبة : تؤكل مع السبانخ

الحبة السوداء : يؤكل مع حليب البقر

فلفل أسود : يؤكل مع العسل

فلفل أحمر : يؤكل مع الحليب

بهار : يصلحه البنفسج

محلب : يؤكل مع ماء الورد

هال : يؤكل مع الحليب

خردل : يؤكل مع الخل واللوز

كراويا : تؤكل مع الحليب

زنجبيل : يصلحه العسل

قرفة : تؤكل مع الحليب

عقدةصفراء : تؤكل مع السمك النهري

شاي : يشرب المعمول منه بالماء مع مثله حليب والمناسب من السكر الأبيض والقليل من الهيل

بن : يؤكل معه الحلو ولا يؤخذ مع الحليب

كاستنه : يشرب معها ماء العسل

بندق : يؤكل مع السكر الأبيض

جوز : تنزع قشرته ويقلى ويمتص بعد أكله رمانا حامضا

سوس : يجهز خشبه المقشر مع الحليب والعناب والورد الأحمر للأكل أو الشرب

سكر نبات : يؤكل مع اللوز والحليب

عسل : بالنسبة للمحرورين يصلحه ماء الورد

الأطعمة المفردة التي تؤكل
ما بين الساعة الثالثة ليلاً
والتاسعة صباحًا والتي تناسب
أصحاب المزاج الدموي

الأطعمة | المكونات مع الإصلاح

طحال : تخرج عروقه ودمه مع الشحم ويخلط بالشحم الكثير ويشرب بعده ماء العسل

أرز : يطبخ ويؤكل مع السكر بعدما ينقع في ماء نخالة الحنطة

ذرة : تؤكل بالأمراق الدسمة

شعير : يطبخ مع الأنيسون

سويق الشعير : يؤكل مع السكر

نشا : يصلحه الكرفس

بلوط : يصلحه الشمندر مع السكر

عدس : يطبخ بالأدهان

فول يابس : يغلى ويقشر ويؤكل معه زيت الزيتون والحمص

لوبيا يابسة : (أي فاصوليا) البيضاء تؤكل حارة بالنعناع ولا يؤكل قشرها الخارج

بطاطا : تؤكل مقلية بزيت الزيتون ويرش عليها الملح والفلفل الأحمر

قرنبيط : يؤكل مع الزنجبيل الأخضر

كراث : يؤكل مع الهندباء

كربوزة : تؤكل مع العسل

كزبرة : الخضراء منها تؤكل مع العسل واليابس منها يحمص ويؤكل مع السكنجبين العسلي

بندورة: تؤكل مع الزيت والملح

ورق العنب المخلل: يؤكل مع الزيت

حصرم : يؤكل مع مربى الورد

أفندي : يؤكل مع القليل من العسل والسكر

ليمون أبو صرة : يؤكل مع القليل من العسل والسكر

عصير الليمون الحامض : يعتصر مع قشره ويوضع معه السكر

كريفون : يؤكل مع قصب السكر

خرمه : تؤكل مع مربى الورد العسلي

سفرجل حامض: يؤكل مع قصب السكر

رمان حامض : يؤكل مع العسل والمبرود يأكله مع التوابل

خوخ عجر : أي الجنارك يؤكل مع قصب السكر

دراق عجر : يؤكل مع القليل من العسل والسكر

كرز حامض : يؤكل مع مربى الورد

كيوي : يؤكل مع القليل من العسل والسكر

أكيدنيا : تؤكل مع القليل من العسل والسكر

زعرور : ينبغي أن لا يستعمل إلا بعد ما ينضج ويطيب وقيل يصلحه في المحرور السكنجبين والمبرود الأنيسون

سماق : يؤكل مع الأنيسون

خل : يؤكل مع الحلاوات كالعسل

تمر هندي : يمرس مع السكر والعناب

ثلج : يؤكل مع القرنفل والعسل ويجتنبه المشايخ والمبرودون

الأطعمة المفردة التي تؤكل في كل الأوقات والتي تناسب كل الأمزجة

الأطعمة المكونات مع الإصلاح

لحم الجمل : يجزر وينضج ويطبخ مع الملح والخردل والتوابل الحارة ويتبع بالسكنجبين

لحم الجاموس : يطبخ مع القرفة والهيل جيدا حتى يتهرى طبخه ويتبع بالسكنجبين

لحم البقر : يقلل ضرره ويصلحه بعض الإصلاح إذا أكل بالقرفة والزنجبيل والفلفل لأصحاب الأمزجة الباردة

لحم الضأن : يؤكل مع القرفة ويشرب معه الرمان الحامض

لحم الكبش : يؤكل مع القرفة ويشرب معه الرمان الحلو . أو البرتقال

ألية : يؤكل معها بزر الشومر والفلفل والزنجبيل والقرفة ويأكل بعدها مربى الزنجبيل

دماغ : يؤكل بالنعناع والصعتر والفلفل ودهن الخردل والقرفة والقليل من الخل

كبد : تؤكل مع الألية والملح والقرفة والكزبرة اليابسة والكراوية والخل ويشرب معها البرتقال المحلى

طحال : تخرج عروقه ودمه مع الشحم ويطبخ في مصارين نقية جدا . أو يخلط بالشحم الكثير ويشرب بعده ماء العسل

كروش : تؤكل مع الخل بعد إصلاحها وتطبخ بالماء والملح حتى تتهرى ثم يصب عليها الزيت أو دهن الجوز والأبازير ويصب فيها من الكراث والكزبرة وتطيب به وتصلح . وكذلك تطبخ مع خولنجان وفلفل . وكذلك يلطفها ويسرع هضمها الخل إذا طبخت به مع السذاب والكرفس والبقول والأفاويه والأبازير الملطفة الطيبة الرائحة

ضرع : يؤكل بالأفاويه كالفلفل والقرفة

أكارع : يجتنبها المبرودون وتطبخ بالزعفران والكرفس والقرفة والخل ويؤكل العسل بعدها (طبعها كالمأخوذة منه)

لحم الماعز : يؤكل مع القرفة ويؤكل عليه الحلو

هريسة : يؤكل بعدها السكنجبين ويجتنب أكل الرمان فوقها

لحم الأرنب : يطبخ مع الخل والهندباء والأبازير الملطفة والسمن والرمان

بطارخ : يؤكل بالزنجبيل والزيت والحامض والسكنجبين

سمك : يؤكل طريا مشويا بالخل والثؤم والزنجبيل والخردل والمربى والمصطكى ويؤخذ بعده التمر ، أو العسل ، أو مربى الورد العسلي ورب الرمان ؛ كذلك يؤكل مقليا بدهن السمسم ، أو زيت الزيتون، أو دهن الجوز ، أو دهن اللوز ويؤكل بالفلفل السحيق ويؤخذ عليه الزنجبيل المربى ويشرب عليه شراب الخل والعسل . ويجتنب السمك الذي جاوز خمسة عشر يوما من صيده والمقدد المعروف بالفسيخ ولا يشرب عليه الماء ولا ينبغي الجمع بينه وبين لحم أو بيض أو لبن في يوم أكله

السمك المملح: أجوده ما كان قريب عهد بالتمليح فينبغي أن يغلى الماء أولا ثم يلقى فيه ، والسمك المملح ينبغي أن يسقى بالخل ومعه السذاب والكرفس ثم يشرح السمك فيه حتى إذا طبخ يتهرأ ، ويؤكل كذلك مع الخل ، ويقلى بدهن السمسم ويؤكل بعده العسل

سرطان : يطبخ مع الشعير المقشر

دجاج : يؤكل مع الأبازير والعسل في المبرودين، ومع السكنجبين في غيرهم

إوز : يؤكل مع الخل والزنجبيل والسكنجبين والأبازير الحارة والقرفة والكبد والسذاب والكرفس والنعناع والشبت وإذا أريد قليه يقلى بالسمن والبصل والثؤم والكزبرة اليابسة والحمص والكراث والقرفة

بط : يؤكل بالخل والأبازير والزنجبيل ويشرب السكنجبين بعده

لحم الحمام : بالنسبة للمحرورين يؤكل مع السكنجبين واللبوب وماء الحصرم وماء الكزبرة أو الخل أو الهندباء ويؤكل قبلها لب الخيار

زغاليل الحمام : يشرب عليه بعض الأشربة المانعة من صعود البخار إلى الرأس ، والمحرور يجتنب إدمان أكله محشوا بالأفاويه ، والمبرود يأكلها مطبوخة بالماء والحمص والشبت أي السويا والليمون الحامض والملح

لحم السماني : يطبخ بالخل والكزبرة والأبازير والأدهان

لحم الدرج : يطبخ بالخل والكزبرة ويؤكل بعده مربى الورد

حجل : يؤكل مع السكنجبين أو الحوامض

عصافير : ما يسمن بالبيوت يجتنب ، بالنسبة للمحرورين تطبخ بدهن اللوز وتؤكل مع السكنجبين الحامض ويتوقى أن يؤكل شيء من عظامها

زيتون أسود : المبرود يأكله في زيته ومع الأمراق الدهنية والحلاوات

فليفلة : تؤكل مع قليل من الملح

بقلة : تؤكل مع الرشاد

خس : يؤكل مع الكمون والنعناع والكرفس ويؤخذ بعده الزنجبيل ، أو الزنجبيل المربى

حبق : يؤكل مع الخل والنعناع والعناب ، أو الخيار

نعناع : يؤكل مع شيء من الخل ، أو عصير الرمانين الحامض والحلو

صعتر : يصلحه الخل بالنسبة للمحرور ، أما لغير المحرور يؤكل مع التين أو العسل

جرجير : يصلحه اللبن وقيل إن أكل بالخل وشرب عليه السكنجبين قل تبخيره إلى الرأس . وقيل يؤكل مع الخس والهندباء والبقلة الحمقاء إن كان الآكل له محرورا

شمر أخضر : يؤكل مع البندورة الجبلية

كراث : يؤكل مع الهندباء والكزبرة اليابسة والمحرور يجتنب الشامي منه

روكا : يشرب معها عصير البرتقال

قثاء : يتبع بالسكنجبين في المحرور. وأن يقشر ويؤكل مع العسل والزبيب والنانخواه في المبرود ، أو يؤكل لبه بالملح ويؤخذ بعده الزنجبيل المربى

فجل : يؤكل مع العسل ، أو الملح والكمون

بصل : يغسل بالماء والملح ثم ينقع ويطبخ باللحم السمين أو يؤكل مع الخل والملح والعسل وماء الرمان الحلو . وفي غير أصحاب الأمزجة البلغمية يؤكل مسلوقا أو مشويا

ثوم : يؤكل مع السكنجبين والأدهان والكزبرة اليابسة ويؤكل مطبوخا مع القليل من الماء والحوامض والأدهان كدهن اللوز واللحوم السمان والملح في البلدان والأبدان والأزمنة الباردة

أرز : يطبخ ويؤكل مع السكر أو زيت الزيتون أو مرق الدجاج بعدما ينقع في ماء نخالة الحنطة

حنطة : تؤكل مع السكنجبين أو الخل ، والحنطة المطبوخة والفريكة يؤخذ بعدهما سكر وكمون وفلفل ولا يشرب ماء عند أكلهما

سويق الحنطة : يغسل بالماء ويؤخذ مع السكر

نشا : يصلحه الكرفس أو القرنفل ، وقيل ينبغي لمن أكل الأشياء المتخذة منه أن يأكل ما يفتح السدد ويدر البول مثل الأنيسون

كسكس : وهو دقيق يفتل مع السمن ويعرق بأمراق اللحم ينبغي لمن به الريح أن لا يأكله بخضر ولا بدون العسل وللمحرور أن يأكله بالخضر ولا يكثر من دهنه ومتى أكل على الشبع ولد السدد والتخم ويصلحه السكنجبين

شعير : يطبخ مع الأنيسون والأدهان ويؤكل بعده مربى الورد

سويق الشعير : يؤكل مع السكر

ذرة : تؤكل بالأمراق الدسمة ويؤخذ بعدها شيئا من العسل ، كذلك تؤكل مع الملح والفلفل ، أو السكر

بلوط : يصلحه الشمندر مع السكر والشومر (في بعض البلدان من أهل الجبال يتخذون من دقيق البلوط الخبز)

عدس : يطبخ بالخل ودهن السمسم والسلق ، أو يطبخ بالأدهان واللحم السمين ، أو باللحم مطيبا بالكزبرة والبصل والشبت أي السويا والفلفل والكراويا ، أو يطبخ بلحم جمل سمين ، أو بالسمن ، أو بدهن اللوز والسلق والسبانخ

فول يابس : يغلى ويقشر ويؤكل معه زيت الزيتون والحمص ، كذلك يؤكل مع دهن اللوز

فول أخضر : يؤكل بالملح والصعتر والكمون والقرفة والفلفل ولا يشرب عقبه ، ويؤخذ بعده شيء من الصعتر ، أو الزنجبيل المربى

حمص : يؤكل مع الفلفل والكمون ولا يؤكل بعد الطعام ولا قبله بل يؤكل في وسطه ويؤكل أيضا مع الشبت ، كذلك يجرش ويطبخ بالشبت والكمون والزيت والقرفة ويشرب مرقه ، ومن أحب أكل جرمه فليأكله بالملح الكثير ويأكل بعده مربى الورد ، ويطبخ أيضا في اللبن الحليب ودهن اللوز

ترمس : ينقع إلى أن تزول مرارته ويطبخ ويؤكل بالملح والصعتر ويؤكل بعد الحلو والدسم

لوبيا يابسة : (أي فاصوليا) البيضاء تؤكل حارة بالنعناع وبزر الشومر وبزر الكرفس والكمون والكثير من زيت الزيتون ، أو تؤكل بالقرفة والزنجبيل الاخضر وزيت الزيتون ولا يؤكل قشرها الخارج

لوبيا خضراء : تؤكل بالملح والفلفل والصعتر ، أو تؤكل مع السكنجبين والقرفة ، أو تؤكل مع العسل ، أو تؤكل بالخل والخردل والسذاب والنعناع وبزر الشومر وبزر الكرفس

بيض الدجاج : يؤكل نميرشت وهو أن يرمى في الماء بعد أن يغلى ويعد من رميه مائة متوالية ويرفع أو ثلاثمائة إذا وضع والماء بارد، ويؤكل مع الزيت والصعتر والفلفل والدار فلفل والملح، والمحرور يأخذ بعده سكنجبينا أو يأكله مع الحليب ويمسك عن الطعام في ذلك النهار حتى يذهب الجشاء عن معدته، وأما المبرود يأخذ بعده عسلا ويقلل ذلك النهار من الغذاء

لبن البقر أي الحليب : بالنسبة للمبرود يشرب مع الهيل والشاي والسكر أو العسل، أو يطحن ويفرك فيه اللوز ويشرب مع السكر النبات، أو يشرب مع الشومر والزنجبيل والسكر والعسل

لبن الضأن أي الحليب : يؤكل بالسكر أو العسل ولا يمشي بعده ثم يؤخذ بعده النعناع أو الزنجبيل

لبن الجاموس أي الحليب : يؤكل معه المصطكى

سمن : يؤكل بعدها السكنجبين

زبدة : تؤكل مع الخل أو السكنجبين العسلي أو السكري

الجبن : يؤكل مع العسل ، والجبن المملح يؤكل مع الزيت والبصل والجوز وكذلك الحلوم إلا إذا صار يحذو اللسان فيؤكل مع اللحم والدهن الكثير ، والجبن المتخذ من لبن النعاج يؤكل مع الصعتر والنعناع والحبة السوداء

الجبن الطري : يؤكل مع الجوز والزيت والعسل ، أو يقلى بدهن السمسم والملح ويؤخذ بالزيت

الجبن الرطب : يؤكل مع العسل أو التمر ولا ينبغي أن يؤكل بعده شيء من الأطعمة البتة حتى ينهضم ، ولا يؤكل في هذا اليوم أي طعام بارد رطب كالفواكه والحوامض

اللبن الرائب واللبنة : يؤكل مع الزيت والنعناع والسمسم والحبة السوداء والقليل من الملح ويؤكل بعده مربى الزنجبيل

القشطة : تؤكل مع العسل

بطاطا : تؤكل مقلية بزيت السمسم ، أو زيت الخردل ، أو زيت الزيتون ويرش عليها الملح والفلفل الأحمر أي الحر

باذنجان : يقطع ويحشى بالملح وينقع بالماء والملح ويغير عليه الماء عدة مرات حتى يبقى الماء على صفائه ثم يسلق ثم يطبخ بالخل وزيت السمسم واللحوم الدهنية والدسومات والكراويا

قرنبيط : يؤكل مع الزنجبيل الأخضر وكذلك مع دهن اللوز والسمن والبهارات الحارة

بندورة : تؤكل مع الزيت والملح والنعناع

ملفوف : يطبخ مع اللحم السمين بدهن اللوز

سلق : يسلق ويرمى بمائه ويطبخ بالزيت

ورق العنب المخلل : يؤكل مع الزيت

كوسا : يؤكل مع الكمون والفلفل والصعتر ودهن اللوز الحلو ، أو يؤكل مع دهن الخردل ، أو يطبخ بالزيت بعد سلقه ويؤكل مع التوابل كالفلفل والسذاب والكرفس والنعناع ومع بزر الشومر

قرع أو يقطين : يؤكل مع الكمون والفلفل والصعتر والقرنفل ودهن اللوز الحلو، أو يؤكل مع دهن الخردل، أو يطبخ بالزيت بعد سلقه ويؤكل مع التوابل كالفلفل والسذاب والكرفس والنعناع ومع بزر الشومر والملح

هندباء : تؤكل مع السكر ، أو الشراب المعقود بالسكر أي القطر

هليون : يسلق ويرمى بمائه ويطيب ببزر الرازيانج والقرفة وبزر الكرفس والنعناع والزيت العذب والخل

كمأة : تنظف وتسلق بالشبت والكمون والزيت

فطر (نوع من أنواع الكمأة) : يخلط مع عسل كثير ويلعق

ملوخيا وخبازي: تؤكلان مع الفلفل والحر الأحمر والكمون وتطبخان مع لحوم الطيور

باميا : تؤكل مع النعناع وبزر الشومر وبزر الكرفس والقرفة ، أو تؤكل مع الزنجبيل ويكثر من توابلها الحارة

إسبانخ : لا يوافق المبرودين ويؤكل بدهن اللوز والسمن والقرفة والحلبة

شلجم : أي لفت يؤكل مع الفلفل الأسود والحوامض

جزر : يؤكل مع الأنيسون والفلفل والقرفة ويطبخ بالأدهان ، ودفع ضرره أن يسلق ويرمى بمائه ويطيب بالخردل والنعناع وبزر الرازيانج وبزر الكرفس ، أو يتخذ مع اللحم السمين وينبغي كثرة إنضاجه

بازيلا : يشرب بعدها ماء العسل

كاريلا : تقشر وتخلط مع الملح وتطبخ مع البصل والحمص واللحم واللبن وتوضع معها توابل حارة كالفلفل الأسود والدار فلفل

كربوزة : تؤكل مع العسل

كزبرة : الخضراء منها تؤكل مع العسل واليابس منها يحمص وتؤكل مع السكنجبين العسلي

حرشف : أي العكوب يؤكل مع السكنجبين أما المحرورون فليأكلوه بعد سلقه بالخل ويشربوا عليه سكنجبينا حامضا ويصطبغوا بعده لقما بالخل ويأكلوا من سكباجة حامضة

كرفس : يؤكل مع الحمام والهندباء والخس والخل والأنيسون والمصطكى هذا بالنسبة للمحرورين وتجتنبه الحامل والمرضع ومرضى الصرع

ملح : يؤكل مع العسل ، أو يؤخذ بعده مربى الزنجبيل العسلي

سماق : يؤكل مع الأنيسون والمصطكى والشومر

خل : يؤكل مع الحلاوات كالعسل ومع ما فيه غروية كالملوخية

حب الرشاد : يصلحه السكر

خردل : يؤكل مع الخل واللوز ، أو دهن اللوز والملح الهندي ويأكله المحرور باللبن وأن يؤخذ مع الأطعمة الغليظة كالهريسة

الحبة السوداء : تؤكل مع حليب البقر

بهار : يصلحه النيلوفر أو البنفسج ويستعمل من غير إكثار

هال : يؤكل مع الحليب

أنيسون : يصلحه السكنجبين

بزر الشمر : يحمص ويشرب مع السكر ، أو يؤكل مع الكزبرة اليابسة

حلبة : تؤكل مع السكنجبين أو السبانخ

محلب : يؤكل مع دهن البنفسج وماء الورد

كمون : يشرب بعده البرتقال

عصفر : يؤكل مع العسل كذلك مع الخل والكزبرة

قرفة : تؤكل مع الحليب

عقدة صفراء : تؤكل مع السمك النهري

فلفل أحمر : يؤكل مع الحليب والسمن

فلفل أسود : يؤكل مع العسل

كراويا : تؤكل مع الحليب

زنجبيل : يصلحه العسل ودهن اللوز

بطيخ أحمر : يؤكل مع العسل ، أو مربى الورد ، أو الزنجبيل ، أو القرفة ويحترز أن يؤكل معه الجبن واللبن أو خبز الفطير ، وفي اليوم الذي يؤكل فيه البطيخ الأحمر لا يؤكل فيه الأرز ولا يستحم فورا بعد أكله

شمام : يؤكل مع السكنجبين مطلقا ، وللمبرودين يؤكل مع الزنجبيل المربى ، وللمحرورين يؤكل مع الربوب الحامضة كرب الرمان وغيره ، وإذا استعمل على خلاء المعدة ينبغي المشي بعد أكله ، وشرب البنفسج والرمان للمبرودين ، ولمن لم يعرف تعديله يأكله بين الطعامين

بابايا : يؤكل مع الملح

أناناس : يؤكل مع السكر

كيوي : يؤكل مع العسل والسكر

أكيدنيا : تؤكل مع العسل والسكر

خرمه : تؤكل مع مربى الورد العسلي

موز : في البرد يؤكل مع العسل وفي الصيف مع السكر ، والمبرود يأكله مع العسل وإذا أكثر منه يشرب بعده ماء العسل أو سكنجبينا معسلا ويأخذ عليه الزنجبيل المربى ، كذلك يؤكل مع الملح ومربى الزنجبيل ، والمحرور يأكله مع السكر

عناب : يؤكل مع الزبيب والمحرور يشربه منقوعا بماء الورد وسكر قليل

جوافة : تؤكل مع الزنجبيل والفلفل الأسود والملح

صبار : يؤكل مع العسل ، أو مربى الزنجبيل

زعرور : ينبغي أن لا يستعمل إلا بعد ما ينضج ويطيب وقيل يصلحه في المحرور السكنجبين والمبرود العود والأنيسون

فراولة (فريز) : تؤكل مع العسل ، أو السكر

توت أبيض حلو : يؤكل مع السكنجبين ، أو العسل وينبغي غسله قبل أكله بالماء البارد عدة مرات ولا يؤكل على الريق

مشمش : يؤكل مع الأنيسون والمصطكى بالعسل ، أو مع الفستق في المبرودين وإلا فبالسكر ، ولا يؤكل على الريق ولا يؤكل فوق الطعام ولا ينبغي إدمان أكله كل يوم

دراق حلو : يؤكل مع العسل

دراق عجر : يؤكل مع القليل من العسل والسكر

خوخ أسود : يؤكل مع السكر ، أو العسل

خوخ عجر : أي الجنارك يؤكل مع قصب السكر

كرز حلو : يؤكل مع السكر

كرز حامض : يؤكل مع مربى الورد

عنب حلو : يؤكل مع بزر الكرفس وبزر الشومر والسكنجبين

حصرم : يؤكل مع العسل والجلنجبين أي مربى الورد

رمان حلو : يمص بعد الطعام ويرمى بحبه ويؤكل معه شيء من الرمان الحامض والنعناع الأخضر

رمان حامض : يؤكل مع العسل ، أو يؤخذ بعده شيء من الزنجبيل المربى ، والمبرود يأكله مع الثوم والتوابل

سفرجل حلو : يؤكل مع العسل ، أو الأنيسون

سفرجل حامض: يؤكل مع قصب السكر ، أو العسل والأنيسون

أفندي : يؤكل مع العسل والسكر ، أو الملح والفلفل الأسود

ليمون أبو صرة : يؤكل مع العسل والسكر

ليمون مغربي : يؤكل مع العسل ، أو الملح

كلمنتين : يؤكل مع قليل من الحر الأحمر والملح ، أو مع العسل

عصير الليمون الحامض : يعتصر مع قشره ويضع معه السكر

كريفون : يؤكل مع قصب السكر

جميز : يؤكل مع العسل

تفاح حلو : يؤكل مع القرفة والفلفل والكمون

مانجة حلوة : يشرب بعدها اللبن المخيض

ثمرة القشطة : يشرب بعدها الأنيسون ويؤكل مربى الزنجبيل

قصب السكر : يشرب بعده قليلا من الماء الحار ، أو الأنيسون ،أو يؤخذ مربى الزنجبيل

شمندر : يؤكل مع السكر الأبيض والحليب الطازج

أفوكاتو : يؤكل مع الملح ، أو العسل ويشرب فوقه الأنيسون

تين : يؤكل مع الجوز ، أو الصعتر ، أو الأنيسون ، والرطب منه يؤكل مقشرا ويغسل الفم بعده ، وللمحرورين يؤخذ بعده السكنجبين ، وللمبرودين يؤكل بعده الزنجبيل المربى والفوتنج

تمر : يؤكل مع اللوز ، المحرور فقط يشرب عليه السكنجبين السكري الساذج ويمتص الرمان الحامض ، أو يتغرغر بالخل أو بالسكنجبين ، ولمن أكله مع الجبن الرطب أو اللبأ أو منقوعا في اللبن الحليب فليغسل فاه بماء فاتر عذب قد نقع فيه سماق ويتغرغر بماء ورد مسحوق فيه سماق

رطب : يؤكل معه اللوز ، والمحرور يأكل بعده الحوامض والسكنجبين والخيار والخس بالخل ويغسل فاه بعد أكله بالماء الحار ويتغرغر ويتمضمض بالخل ، ومن هو دون المحرور يأخذ عليه القليل من السكنجبين الحامض أو رمان حامض أو يأكل عليه حصرمية

زبيب : يؤكل مع العناب ، أو اللوز ، أو الخيار الأخضر ، والمحرور لا يكثر من شرب الماء بعد أكله

كاستنه : يشرب معها ماء العسل ويأكل مربى الورد

جوز الهند : المحرورون يأكلونه مع الفواكه كالإجاص والتوت ، أو الريباس ، أو الليمون ، أو البطيخ والبوارد الحامضة والسكر ، ويوافق المبرودين من غير هذا كله

صنوبر : يؤكل مع السكنجبين وللمحرورين يؤكل بعده الفواكه الحامضة كالرمان الحامض

فستق : يؤكل مع العناب ، أو المشمش ، أو الخوخ ، أو السكنجبين

كاجو : يشرب عليه البرتقال

لوز : يؤكل بالسكر والعسل

سمسم : يقلى ويؤكل بالعسل والسكر الأبيض

بندق : يؤكل مع السكر الأبيض ، أو يؤكل مقشرا بعد السكر ، والمحرورون يشربون عليه السكنجبين ، والمبرودون يشربون عليه ماء العسل

جوز : تنزع قشرته ويقلى ويمتص بعد أكله رمانا حامضا ويتغرغر بالسكنجبين والخل

تمر هندي : يمرس مع السكر والعناب

جلاب : يؤكل مع شراب التفاح

سوس : يجهز خشبه المقشر مع الحليب والعناب والورد الأحمر للأكل أو الشرب

شاي : يشرب المعمول منه بالماء مع مثله حليب والمناسب من السكر الأبيض والقليل من الهيل

بن : يؤكل معه الحلو ودهن الفستق والسمن ولا يشرب مع الحليب

زوفا يابس : يصلحه الحليب

ماء الشعير : يؤكل مع مربى الورد السكري

ماء الورد : يؤخذ مع العسل

ماء الزهر : يؤخذ مع الزبيب ، أو ماء الكرفس

ثلج : يؤكل مع القرنفل والعسل ويجتنبه المشايخ والمبرودون

ماء : يأخذه العطشان قبل الأكل وخلاله مزا بشرط أن لا يطفو فوقه الأكل ولا ينبغي على الريق إلا صيفا أو زمن الطاعون ولا بأس به قبل الوقت لمن تناول يابسا حسا وطبعا

ماء العسل : بالنسبة للمبرودين يؤخذ مع المصطكى والزعفران والزنجبيل والدار فلفل ، وللمحرورين يؤخذ مع رب الرمان وغيره من ربوب الفواكه الحامضة

عسل : بالنسبة للمحرورين يصلحه الخل والكزبرة ، أو ماء الورد

سكر نبات : يؤكل مع اللوز والحليب

سكر أحمر : يشرب بالحوامض كالليمون

دبس الخرنوب : يشرب مع اللبن أي الحليب ، أو يؤكل مع الطحينة والأنيسون شربا

دبس العنب الحلو : يؤكل مع بزر الريحان

دبس التمر : يؤكل مع اللوز للمرطوبين والمشايخ ، وغيرهم يأخذون عليه الحوامض

قطائف : يؤكل مع الرمان الحلو والسكنجبين

مهلبية : المحرور يأكلها بعد الحوامض خصوصا الحصرم

زلابية : يؤخذ بعدها سكنجبين أو الرمان المز وقيل يتلاحق ضررها إذا أدمنت بما يفتح السدد ويمنع تولد الحصى

مصطكى : تؤكل مع الورد ، أو الخل

الأطعمة المركبة التي تؤكل
ما بين الساعة التاسعة
صباحًا والثالثة بعد الظهر
والتي تناسب أصحاب المزاج
الصفراوي

الأطعمة | المكونات مع الإصلاح

كلاوي مقلية : كلاوي غنم ، بصل ، خل ، ملح ، فلفل ، بهار، زبدة ، بزر الشمر

كبة باللبن : لحمة ، برغل ، بصل ، لبن ، ثؤم ،كزبرة ، ملح ، بهار، قرفة

كبة لبنية : لحم ، برغل ، بصل ، ملح ، قرفة ، فلفل أسود ، سمن، صنوبر ، لبن حلو ، دقيق، أرز ، ثؤم ، نعناع يابس

لبن أمه : لبن بقر ، لحمة شقف غنم (كبش) ، بصل ، زيت زيتون ، بيضة ، ملح ، بهار ، دقيق ، نعناع يابس

مربى اللبن : لبن ، بصل ، لحم غنم (كبش) ، ملح ، قرون حر، صنوبر، سمن

شيشبرك : عجين ، لحمة مفرومة غنم (كبش) ، بصل ، زبدة ، صنوبر ، ملح، قرفة ، بهار ، لبن بقر ، نعناع ، ثؤم ، نشا

فتة أكارع (أيادي غنم) : أكارع ، بصل ، ماء ، ملح ، صنوبر، ثؤم ، خل ، سمن ، قرفة ، قرون حر ، لبن

أكارع غنم : أكارع غنم ، بصل ، خل ، ملح ، ثؤم ، حر

سمك بالفرن : سمك ، بصل ، ثؤم ، بندورة ، كزبرة ، زيت زيتون، حامض ، ملح ، حر ، فلفل أسود ، بهار أبيض

سمك طون : سمك طون ، زيت زيتون ، ملح

قريدس حريف : قريدس ، ثؤم ، فلفل أخضر حريف ، زيت زيتون ، ملح

سمك مقلي : سمك ، دقيق ، ملح ، كمون ، زيت زيتون ، فلفل

كفتة السمك : سمك ، بطاطا ، زيت زيتون ، ثؤم ، حر ، ملح فلفل

كبة السمك : سمك ، برغل ، بصل ، ملح ، بهار ، قشر برتقال، فلفل أسود ، زيت زيتون ، بصل ، عصفر

شراب اللبن (عيران) : لبن رائب ، ماء ، ملح

سلطة الخيار باللبن : خيار مقشر ، لبن رائب ، نعناع ،ثوم ، ملح، رشة حر أحمر

فتوش : خبز ، خيار ، خس ، بندورة ، فجل ، ملح ، ثوم ، نعناع أخضر ، حامض ، خل ، زيت زيتون ، بصل ، بقلة ،كمون

الأرز بخلاصة الدجاج : أرز ، بصل ، خلاصة الدجاج ، القليل من الزبدة

فتة الحمص باللبن : حمص ، لبن بقر ، لحمة مفرومة غنم (كبش)، ملح ، قرفة ، خبز، كمون ، ثوم ، زبدة ، صنوبر

فول أخضر بالزيت : فول أخضر ، زيت زيتون ، بصل ، بهار حلو، ملح ، رشة فلفل ، حامض ، ثوم

البيض مع النخاع : نخاع ضأن ، القليل من الخل ، زيت زيتون، بصل ، بيض ، فلفل ، ملح ، قرفة ، نعناع

لازانيا : معكرونة عريضة ، لحمة مفرومة غنم (كبش) ، بصل، ثوم ، زبدة ، جبنة البيتزا ، ذرة ، بندورة ، رشة صعتر ، فلفل، نعناع يابس ، ملح ، حليب ، طحين

المعكرونةباللبن: معكرونة مسلوقة ، لبن ، ثوم ، نعناع ، زيت زيتون ، ملح

المعكرونةبالجبن: معكرونة ، ثوم ، ملح ، فلفل ، زيت زيتون، جبن

المعكرونة بالحليب : معكرونة ، جبن ، فلفل أبيض ، حليب ، ملح، بهار ، حر ، زبدة ، دقيق

بطاطا بوريه : بطاطا ، زيت زيتون ، حليب بقر ، ملح ، جوزة الطيب

هندباء بالزيت: هندباء ، زيت زيتون ، بصل ، ثوم ، ملح، القليل من الحامض

لب الكوسا بالزيت: لب كوسا ، بصل ، زيت زيتون ، رب الرمان ، ثوم ، نعناع يابس ، ملح ، فلفل أسود

يخنة الكوسا باللحم: كوسا ، لحمة غنم (كبش) ، زيت زيتون ، بصل ، ملح ، بهار ، قرفة

كوسا أبلما باللبن: كوسا ، لحمة مفرومة غنم (كبش) ، زيت زيتون ، لبن ، بهار ، فلفل ، ملح ، نعناع يابس

الكوسا المحشو مع اللبن: كوسا ، لبن ، بيض ، ثوم ، نعناع يابس، ملح ، لحم غنم مفروم (كبش) ، أرز ، زيت أو سمن ، فلفل أسود ، بهار ، قرفة ، ألية، حر

سلطة الأرضي شوكي: أرضي شوكي ، حامض ، زيت زيتون، ملح

سلطة اللوبيا الخضراء: لوبيا مسلوقة ، زيت زيتون ، ثوم ، ملح فلفل أسود ، صعتر ، قرفة

يخنة اللوبيا باللحم: لوبيا ، لحمة موزات غنم (كبش) ، زيت زيتون ، بهار ، فلفل ، ملح قرفة

سلطة أضلاع السلق باللبن: أضلاع سلق ، لبن ، ثوم ، ملح، نعناع يابس

باميا بالزيت: باميا ، بندورة ، بصل ، ثوم ، ملح ، زيت زيتون، كزبرة خضراء ، كزبرة يابسة

باميا باللحمة: باميا ، لحم غنم مفروم (كبش) ، بندورة ، بصل، ثوم ،كزبرة خضراء ، ملح ، بهار ، فلفل ، قرفة ، زيت زيتون

ملوخيا: ملوخيا ، لحمة غنم (كبش) ، أو لحم الحمام ، بصل ، ثوم، كزبرة خضراء ويابسة ، سمن ، فلفل أسود ، ملح

يخنة الكمأة باللحم : كمأة ، لحمة مفرومة غنم (كبش) ، زبدة ، ملح ، بهار، قرفة ، بصل

يخنة السبانخ باللحم : لحمة مفرومة غنم (كبش) ، سبانخ ، بصل ، ثوم ، زيت ، فلفل ، بهار ، ملح ، صنوبر

فطائربالسبانخ: دقيق ، حليب ، زيت ، ملح ، سبانخ ، بصل القليل من السماق ، زيت زيتون ، قرفة

بيتزا بالجبنة والخضار : عجين ، بندورة ، بصل ، فليفلة حلوة ، كتشاب ، زيتون أسود، زيت زيتون ، جبنة خاصة للبيتزا ، سمسم ، نعناع يابس ، الحبة السوداء

رقاقات الجبنة : رقاقات عجين ، جبن مبروش ، زيت زيتون ، الحبة السوداء

سلطة الفاكهة : موز ، برتقال ، تفاح ، سكر ، ماء زهر ، عسل

شراب البرتقال : عصير برتقال ، سكر ، قشر برتقال

شراب التفاح : عصير التفاح

شراب الفريز بالحليب : فريز ، حليب ، عسل

شراب المشمش المجفف : شرائح المشمش المجفف ، ماء ، عسل ، ماء الزهر

شراب الموز بالحليب : حليب ، صفار البيض ، عسل ، جوزة الطيب ، موز ، فانيليا

شراب الورد : سكر، ماء ، حامض ، ماء الورد ، صنوبر

كرواسان : خميرة ، ماء ، سكر ، ملح ، حليب ، زبدة ، دقيق بيض ، صعتر أو جبنة

حلاوة الأرز : ماء ، أرز ، جبن ، سكر ، مصطكى

كنافة عثملية بالقشطة : عجينة العثملية (شعيرية) ، قشطة ، سمن أو زبدة ، قطر (سكر ماء ، عصير الحامض ، ماء الزهر)

كنافة بالجبن : عجينة الكنافة المفروكة ، جبن محلى ، سمن أو زبدة ، قطر (سكر ماء الزهر ، صنوبر ، ماء ، عصير الحامض)

حلاوة الجبن : جبنة بيضاء (عكاوي) ، سميد ناعم ، قشطة ، مربى زهر الليمون ، فستق حلبي ، قطر

قطائف بالجبن : قطائف ، جبنة بيضاء (عكاوي) ، زبدة أو سمن ، قطر (سكر ، ماء الزهر ، عصير حامض)

قطائف بالقشطة : قطائف ، قشطة ، قطر ، مربى زهر الليمون

معمول مد بالقشطة : سميد ناعم (دقيق فرخة) ، سمن أو زبدة ، سكر ، ماء الزهر ، ماء الورد ، ماء ، خميرة مذوبة ، محلب ناعم ، سكر ناعم للزينة، قشطة

عيش السرايا : رغيف خبز إفرنجي ، قشطة ، سكر ، فستق حلبي ماء الزهر

كاستر : حليب ، ماء ، سكر ، نشا مصبوغ

مهلبية بالنشا : حليب ، ماء ، سكر ، نشا، فستق حلبي ، ماء الزهر ، مصطكى

شراب السحلب : سحلب ، حليب ، سكر ، قرفة

قشطلية مع القطر : حليب ، دقيق الذرة ، ماء ، سكر ، ماء الزهر ، ماء الورد ، قطر

قشطلية بالفرن : حليب ، أرز مصري ، كعك ناعم ، زبدة ، ماء الزهر ، مصطكى، قطر

الأرز بالحليب : حليب ، أرز ، سكر ، ماء الزهر ، مصطكى ، فستق حلبي

خبيصة : نشا ، ماء ، سكر ، جوز ، مصطكى

جزرية : يقطين ، سكر ، جوز

كاتو الإسفنجي بالشوكولا : شوكولا ، حليب ، طحين ، ملح ، باكنغ باودر ، بيض ، سكر ناعم فانيليا

كاتو محشو بالفاكهة على شوكولا : طحين ، سكر ،كاكاو ، كربونات الصودا ، ملح ، باكنغ باودر ، سمن نباتي ، بيض ، فانيليا ، سلطة الفواكه ، كريما

كاتو الموز : طحين ، باكنغ باودر ، كربونات الصودا ، ملح ، سكر ، زبدة ، بيض ، موز ، فانيليا ، لبن

شراب الكاكاو الساخن : كاكاو ، سكر ، ماء ، حليب ، ملح ، فانيليا

الأطعمة المركبة التي تؤكل
ما بين الساعة الثالثة بعد
الظهر والتاسعة مساءً
والتي تناسب أصحاب المزاج
السوداوي

الأطعمة	المكونات مع الإصلاح
بيض غنم :	بيض غنم ، زيت زيتون ، خل ، ملح ، فلفل أسود
كبد مقلي :	كبد الضأن ، زيت زيتون أو ألية ، بصل ، طحين ، ملح ، فلفل أسود ، قرفة
معلاق مقلي:	كبد ، رئتين ، قلب ، ملح ، بهار ، فلفل أسود ، بصل ، رب الرمان، قرفة
سمكة حرة بالطحينة :	سمك ، ثؤم ، كزبرة يابسة ، جوز ، طحينة ، زيت زيتون ، صنوبر ، ملح ، فلفل أسود ، فلفل أحمر ، بصل
خلاصة الدجاج:	دجاج ، ماء ، بصل ، جزر ، ملح ، عيدان القرفة ، بهار ، كبش القرنفل ، ورق غار
حساء الدجاج :	دجاج ، شعيرية ، ماء ، بصل ، فلفل ، زبدة أو سمن ، بهار ، ملح، كرفس
دجاج مسلوق :	ماء ، دجاج ، بصل ، عيدان قرفة ، عيدان كبش قرنفل ، ورق غار
دجاج مقلي بالكعك :	دجاج ، طحين ، ملح ، بهار ، زيت زيتون ، بيض ، كعك مطحون
دجاج بالكاري :	دجاج ، بصل ، ماء ، دقيق ، شعيرية ، سمن ، كاري ، ملح ، قرفة، بهار
كبد الدجاج :	كبد الدجاج ، ماء ، دقيق ، بيض ، ملح ، فلفل ، بهار ، زيت زيتون
الحمام المحشو بالفريكة :	حمام (زغاليل) ، سمن ، ملح ، فلفل أسود ، بهار ، ماء ، فريكة، صنوبر ، هال ، بصل
البرغل بالدفين :	برغل خشن ، حمص ، لحم غنم (ضأن) ، بصل ، سمن ، صنوبر، ملح ، قرفة ، فلفل أسود ، بهار ، كراويا
حمص بالطحينة :	حمص ، ملح ، ثؤم ، حامض ، طحينة ، حر

حمص بالطحينة مع اللحم المفروم : حمص بالطحينة ، لحمة مفرومة غنم (ضأن) ، صنوبر ، سمن أو زيت زيتون ، ملح ، قرفة ، هيل ، حر

مغربية بالدجاج : دجاج ، مغربية ، حمص مسلوق ، بصل ،كراويا ، قرفة ، بهار ، ملح ، سمن

الكسكس : (دقيق يفتل مع السمن ويعرق بأمراق اللحم) ، لحم موزات (ضأن) ، حمص ، زيت أو زبدة ، بصل ، بندورة ، كوسا ، قرع ، كزبرة ، فلفل أسود ، عصفر ، بهار ، قرفة ، ملح ، زبيب ، ماء الزهر

بيض مسلوق بيض ، ملح ، بهار ، ويؤكل نميرشت مع الزيت والصعتر والفلفل والدارفلفل والملح

البيض المقلي : بيض ، زيت زيتون ، ملح ، فلفل ، قرفة

أضلاع السلق بالطحينة : أضلاع السلق ، طحينة ، ثوم ، ملح والقليل من رب الرمان

طرطور : طحينة ، ملح ، ماء ، ثوم

مايونيز : صفار البيض ، خردل ، زيت زيتون ، سكر ، ملح ، خل ، حامض

معمول بالجوز والتمر : سميد ناعم (دقيق فرخة) ، سمن أو زبدة ، سكر ، ماء الزهر ، ماء الورد ، ماء ، خميرة مذوبة ، محلب ناعم ، سكر ناعم للزينة، جوز ، تمر

معمول باللوز والتمر : سميد ناعم (دقيق فرخة) ، سمن أو زبدة ، سكر ، ماء الزهر ، ماء الورد ، ماء ، خميرة مذوبة ، محلب ناعم ، سكر ناعم للزينة، لوز ، تمر

السفوف : سميد ناعم ، طحين ، عقدة صفراء ، حليب ، زيت سكر ، ماء، باكنغ باودر ، صنوبر

نمورة : سميد ، جوز الهند ، سكر

عوامات : طحين ، ماء ، خميرة ، رشة ملح ، زيت ، سكر ، ماء الزهر

مشبك : طحين ، ماء ، خميرة ، رشة ملح ، زيت ، سكر ، ماء الزهر

قطائف بالجوز: قطائف ، سمن أو زبدة ، جوز ، قطر (سكر ، ماء الزهر ، عصير الحامض ، ماء)

بقلاوة : سمن أو زبدة ، رقاقات خاصة بالبقلاوة ، جوز ناعم فستق حلبي أو صنوبر ، قطر

عصيدة : طحين ، ماء ، سكر ، سمن ، القليل من حب الفلفل

مغلي أرز ناعم ، سكر ، ماء ، كراويا ناعمة ، قرفة ناعمة ، جوز الهند ، جوز ، صنوبر ، لوز ، فستق حلبي

مفتقة : طحينة ، أرز ، سكر ، عقدة صفراء ، قرفة ناعمة ، صنوبر

كاتو الإسفنجي: بيض ، قشر الليمون ، سكر ، عصير الليمون ، طحين ، باكنغ باودر، ملح ، فانيليا

كاتو باللوز : طحين ، باكنغ باودر ، سمن ، سكر ناعم ، بيض ، لوز مهروس ، حليب

سمسمية : سمسم ، ماء ، سكر

حلاوة : طحينة ، سكر ، (فستق أوبندق أو بدونهما)

الأطعمة المركبة التي تؤكل
ما بين الساعة التاسعة مساء
والثالثة ليلاً والتي تناسب
أصحاب المزاج البلغمي

الأطعمة	المكونات مع الإصلاح
خلاصة اللحم :	لحم غنم (كبش) مع عظام ، بصل ، جزر ، كرفس ، ماء ، ملح ، بهار ، عيدان القرفة ، ورق غار
لحم الغنم (بفتيك) :	لحم غنم (كبش) ، جزر ، كرفس ، بصل ، ثؤم ، ماء ، ملح
شاورما :	لحم غنم كستلاته (كبش) ، بصل ، بندورة ، خل ، ملح ، فلفل أسود ، بهار ، قرفة
كباب مشوي :	لحم غنم (كبش) خاص بالشي منقوع مسبقا باللبن ، بصل ، ملح ، بهار ، فلفل أسود ، قرفة
كفتة بالطحينة :	لحم غنم (كبش) ، طحينة ، زبدة ، خل ، ملح
كفتة مقلية :	لحم غنم (كبش) ، ملح ، بهار ، قرفة ، سمن ، بصل
قورمة :	لحم غنم (كبش) ، لية ، فلفل أسود ، بهار ، ملح ، قرفة
الموزات على الطريقة التركية :	لحم موزات غنم (كبش) ، دقيق ، زيت زيتون ، بصل ، ثؤم ، فليفلة خضراء ، كمون ، فلفل أسود ، عصير بندورة حلوة ، ملح ، فلفل ، لبنة
داود باشا :	لحم غنم (كبش) ، بصل ، زيت زيتون ، ملح ، بهار ، قرفة ، ماء ، دقيق ، لبنة ، ثؤم ، نعناع يابس
برغر :	لحم غنم (كبش) ، خبز ، بصل ،عصير بندورة ، بيض ، ملح ، فلفل
برغر مع الجبن :	لحم غنم (كبش) ، خبز ، بصل ، بيض ، ملح ، فلفل ، جبن
روستو :	لحم غنم (كبش) ، جزر ، بصل ، لية ، حبق ، ملح ، بهار ، قرفة ، زبدة ، طحين ، كزبرة خضراء

نقانق : لحم غنم (كبش) ، مصارين غنم ، ملح ، بهارات المقانق ، صنوبر

كبة نيئة : لحم غنم (كبش) ، برغل ، بصل ، بهار ، قرفة ، فلفل أسود ، ملح، كمون ، زيت زيتون

كبة بالصينية : لحم غنم (كبش) ، برغل ، بهار ، قرفة ، ملح ، بصل ، سمن ، زيت زيتون ، صنوبر

أقراص الكبة المقلية : لحمة مفرومة غنم (كبش) ، برغل ناعم ، بصل ، بهار ، قرفة ، ملح ، زيت زيتون

الخروف المحشو : لحم غنم (كبش) ، أرز ، ملح ، لوز ، صنوبر ، فستق حلبي ، ، قرفة ، فلفل أسود ، بهار ، جوزة الطيب ، زعفران ، هيل ، سمن

الرقبة المحشوة : رقبة غنم ، لحم غنم مفروم (كبش) ، أرز ، سمن ، صنوبر ، فستق حلبي ، ملح ، بهار ، عصفر ، قرفة ، حب هيل ، فلفل أسود

الضلع المحشو : ضلع غنم ، لحم غنم مفروم (كبش) ، أرز ، زبدة أو سمن ، ملح ، قرفة ، بهار ، هيل ، زعفران ، عصفر ، فلفل أسود ، صنوبر ، لوز

حمام متبل : حمام ، سمن ، ملح ، بهار ، فلفل ، قرفة ، القليل من الحامض

الحمام المشوي : حمام ، فلفل ، ملح ، زبدة

عصافير مشوية: عصافير ، ملح ، رب الرمان ، بهار ، فلفل أسود

سلطة الملفوف : ملفوف ، ثوم ، مايونيز ، زيت زيتون

سلطة الصعتر : صعتر أخضر ، بصل ، زيت زيتون ، القليل من الحامض ، ملح

أرز باللحم : أرز ، لحمة غنم مفرومة (كبش) ، بهار حلو ، فلفل ، سمن ، هال ، قرفة ، عصفر ، فستق حلبي ، ماء ، صنوبر ، لوز ، ملح

مدردرة العدس بالبرغل : عدس ، برغل ، زيت زيتون ، بصل ، ملح

معكرونة باللحم : معكرونة من القمح ، لحمة غنم مفرومة (كبش) ، رب البندورة ، فلفل ، زيت ، بصل ، ملح ، صنوبر

بيض بالبندورة (جظ مظ) : بندورة ، بصل ، بيض ، فلفل ، ملح ، زيت زيتون

عجة البيض : بيض ، زيت زيتون ، بصل ، فلفل ، ملح

حساء الخضار : زبدة ، جزر ، ، بصل ، كرفس ، (ماء أو خلاصة اللحم) ، بندورة ، ملح ، فلفل أسود

الباذنجان المقلي : باذنجان ، زيت زيتون ، ملح ، أولا يقطع الباذنجان ويملح وينقع بالماء والملح ويغير عليه الماء عدة مرات حتى يبقى الماء على صفائه ثم يقلى

الباذنجان المشوي : باذنجان ، ثوم ، ملح ، أولا يقطع الباذنجان ويملح وينقع بالماء والملح ويغير عليه الماء عدة مرات حتى يبقى الماء على صفائه ثم يشوى

الباذنجان المتبل بالطحينة : باذنجان ، ملح ، رب الرمان ، طحينة ، ثوم ، أولا يقطع الباذنجان ويملح وينقع بالماء ويغير عليه الماء عدة مرات حتى يبقى الماء على صفائه ثم يشوى

مغمور أي باذنجان مطبوخ بالزيت: باذنجان ، بصل ، بندورة مقشرة ، ثوم ، القليل من عصير الليمون الحامض ، ملح ، زيت زيتون ، بهار ، نعناع يابس ، أولا يقطع الباذنجان ويملح وينقع بالماء ويغير عليه الماء عدة مرات حتى يبقى الماء على صفائه ثم يطبخ

مقلوبة الباذنجان : باذنجان ، دجاج ، أرز ، صنوبر ، قرفة ، بهار ، ملح ، زعفران ، زيت زيتون ، أولا يقطع الباذنجان ويملح وينقع بالماء والملح ويغير عليه الماء عدة مرات حتى يبقى الماء على صفائه ثم يطبخ

باذنجان شيخ المحشي : باذنجان ، لحمة مفرومة غنم (كبش) ، صلصة ، ملح ، بهار، فلفل ، بصل ، زبدة ، أولا يقطع الباذنجان ويملح وينقع بالماء والملح ويغير عليه الماء عدة مرات حتى يبقى الماء على صفائه ثم يطبخ

الباذنجان المقلو مع اللبن : باذنجان ، لبن رائب ، ثؤم ، ملح ، نعناع يابس ، زيت زيتون ، أولا يقطع الباذنجان ويملح وينقع بالماء ويغير عليه الماء عدة مرات حتى يبقى الماء على صفائه ثم يقلى

فتة الباذنجان : باذنجان ، لحم غنم (كبش) ، صنوبر ، سمن ، ملح ، بهار ، فلفل أسود ، قرفة ، ثؤم ، خبز ، لبن ، أولا يقطع الباذنجان ويملح وينقع بالماء عدة مرات حتى يبقى الماء على صفائه ثم يطبخ

مكدوس الباذنجان : باذنجان ، ثؤم ، جوز ، ملح ، فلفل أحمر حريف ، زيت زيتون ، أولا يحشى الباذنجان بالملح وينقع بالماء والملح ويغير عليه الماء عدة مرات حتى يبقى الماء على صفائه ثم يستعمل

بندورة محشوة باللحم والفليفلة : بندورة ، فليفلة ، لحمة مفرومة غنم (كبش) ، بصل ، ثؤم ، صنوبر ، بهار ، قرفة ، ملح ، زبدة

شكشوكة : فليفلة خضراء ، بندورة ، كزبرة يابسة ، ثؤم ، زيت زيتون

أرضي شوكي محشوة باللحم : أرضي شوكي (خرشوف) ، لحمة غنم (كبش) ، صنوبر ، ملح ، بهار ، فلفل ، القليل من السمن

اللفت المحشو : لفت ، ثؤم ، ماء ، زيت ، لبن ، ملح ، لحمة غنم (كبش) ، بهار، قرفة

يخنة البازيلا : بازيلا ، لحمة شقف غنم (كبش) ، جزر ، كزبرة ، ثؤم ، صلصة، البندورة ، ملح ، فلفل ، قرفة ، زيت زيتون

ورق العنب المحشو باللحم : ورق عنب ، لحمة مفرومة (كبش) ، زيت زيتون ،أرز ، بهار ، قرفة ، ملح

ورق السلق المحشو باللحم : سلق ، أرز ، لحمة غنم مفرومة (كبش) ، زيت زيتون

ورق الملفوف المحشو باللحم : ملفوف لحمة غنم مفرومة (كبش) ، أرز ، زبدة ، ثوم ، نعناع ، بهار ، ملح ، قرفة ، كمون

رقاقات اللحمة : لحمة مفرومة غنم (كبش) ، بصل ، عجين ، صنوبر ، رب الرمان ، زبدة أو زيت زيتون ، بهار ، فلفل ، ملح ، قرفة

السفيحة باللحم والصنوبر : عجينة السفيحة : دقيق ، لبن ، زيت زيتون ، خميرة ، ماء ، ملح ، **الحشو :** بصل لحم غنم (كبش) ، بهار ، قرفة ، فلفل أسود ، طحينة ، خل ، صنوبر

فلافل مع طرطور : فول ، حمص ، ثوم ، بصل ، كزبرة خضراء ، بقدونس ، ملح ، دقيق ، بهار ، كزبرة يابسة ، شطة (فلفل حريف) ، فلفل أسود ، كمون ، قرفة ، كربونات ، باكنغ باودر ، زيت زيتون ، **طرطور :** ماء القليل من الحامض ، طحينة ، ملح

شراب الإينار : ماء ، قرفة ، سكر ، جوز

شراب السوس : سوس ، كربونات ، ماء ، سكر

الشاي : شاي ، ماء ، سكر

شراب البن : بن ، سكر ، ماء

معمول مد بالجوز : سميد ناعم (دقيق فرخة) ، سمن أو زبدة ، سكر ، ماء الزهر ، ماء الورد ، ماء ، خميرة مذوبة ، محلب ناعم ، سكر ناعم للزينة ، جوز

بندقية : بندق ، ماء ، سكر

الأطعمة المركبة التي تؤكل
ما بين الساعة الثالثة ليلاً
والتاسعة صباحًا والتي تناسب
أصحاب المزاج الدموي

الأطعمة	المكونات مع الإصلاح
كبة أرنبية :	لحمة غنم (كبش) . برغل . بصل . ملح . بهار . قرفة . فلفل أسود . سمن . صنوبر . طحينة . برتقال . أفندي . ليمون بوصفير . رب رمان . خل . ماء
كفتة بالبطاطا :	كفتة غنم (كبش) . بطاطا . ملح . قرفة . بهار . بندورة . سمن أو زبدة
طحال :	طحال . بقدونس . ثوم . حر . ملح . بهار . فلفل أسود . زيت زيتون . لية
الفوارغ المحشوة باللحم :	فوارغ . بصل . أرز . لحمة غنم مفرومة (كبش) . زبدة . صنوبر . بهار . قرفة . ملح
القباوات المحشوة باللحم :	قباوات . أرز . لحمة غنم مفرومة (كبش) . سمن . بهار . قرفة . حب هيل . ملح . صنوبر
كشك باللحم :	كشك . بصل . ثوم . لحمة غنم مفرومة (كبش) . سمن . ماء . نعناع يابس . ملح
كشك :	المعمول من الحنطة يؤكل مع القورمة الغنم والتوابل الحارة
صيادية السمك :	سمك . زيت . بصل . عصفر . فلفل أسود . أرز . كمون . ملح
سمكة حرة بالكزبرة الخضراء :	سمك . كزبرة خضراء . ثوم . فلفل أحمر . ملح . زيت زيتون . كمون . دقيق . عصير حامض
الدجاج مع الأرز :	دجاج . سمن . بصل . ثوم . بندورة . ماء . أرز . بقدونس . ملح . فلفل أحمر . بهار . عصفر . ورق غار
تبولة :	برغل ناعم . بندورة . بقدونس . بصل . فلفل . زيت زيتون . حامض . نعناع . ملح

الأرز مع الكاري : أرز ، زيت زيتون ، بهار الكاري ، بندورة ، بازيلا ، ملح ، بهار ، بصل ، فليفلة حلوة

الأرز المطبوخ (المفلفل) : أرز ، ماء ، ملح ، زبدة

الأرز المفلفل بعصير البندورة: أرز ، سمن ، بصل ، بندورة ، ملح ، بهار ، قرفة ، فلفل أسود

عرانيس الذرة المسلوقة : ذرة ، سكر ، زبدة ، ملح

مجدرة : عدس ، ماء ، أرز ، بصل ، زيت زيتون ، ملح ، كمون

العدس بالحامض: عدس ، سلق ، ثوم ، نعناع ، طحين ، بصل ، كمون ، حامض ، زيت زيتون ، ملح

مدردرة العدس بالأرز : عدس ، أرز ، بصل ، زيت زيتون ، ملح ،كمون

الفول الأخضر مع الأرز : فول أخضر ، لحمة موزات (كبش) ، بصل ، أرز ، بهار ، ملح ، فلفل أسود ، سمن

فول مدمس : فول ، ملح ، حامض ، ثوم ، زيت زيتون ، بقدونس

يخنة الفاصوليا: فاصوليا ، لحمة كبش ، ثوم ، كزبرة ، بهار ، قرفة ، ملح ، زبدة

لوبيا بالزيت : لوبيا خضراء ، بندورة ، ثوم ، بصل ، فلفل ، زيت زيتون ، ملح

المعكرونة بصلصة البندورة معكرونة ، ماء ، زيت زيتون ، ثوم ، بندورة ، ملح ، صعتر ، فلفل، صنوبر

شرائح البطاطا المقلية : بطاطا ، زيت ، ملح ، بعدما تنضج يرش عليها بعض الحر

بطاطا بالصينية : لحمة مفرومة غنم (كبش) ، بطاطا ، كعك ناعم ، حليب ، زبدة، بصل ، صنوبر ، بهار ، ملح ، قرفة ، قرون الحر

يخنة البطاطا : دجاج ، بطاطا ، ثؤم ، حامض ، قرفة ، بهار ، ملح ، قرون الحر

سلطة البطاطا بالكزبرة الخضراء : بطاطا ، حامض ، ملح ، كزبرة خضراء مفرومة ، ثؤم ، ويكثر من زيت الزيتون والحر الأحمر

القلقاس باللحم: قلقاس ، لحمة غنم (كبش) ، ملح ، سمن ، ثؤم ، حامض

باذنجان محشو بالزيت : باذنجان ، بصل ، بندورة ، بقدونس ، أرز ، ملح ، زيت زيتون، فليفلة خضراء حلوة ، فلفل أسود ، بهار ، لية ، القليل من الحامض. أولا يجوف الباذنجان ويملح وينقع بالماء والملح ويغير عليه الماء عدة مرات حتى يبقى الماء على صفائه ثم يطبخ

مسبحة الدرويش : كوسا ، بطاطا ، بندورة ، بصل ، جزر ، باذنجان ، لحمة موزات غنم (كبش) ، سمن ، فليفلة حلوة ، حامض ، ملح ، بهار ، قرفة ، أولا يقطع الباذنجان ويملح وينقع بالماء والملح ويغير عليه الماء عدة مرات حتى يبقى الماء على صفائه ثم يطبخ

قرنبيط المقلي : قرنبيط ، زيت زيتون ، ملح

يخنة القرنبيط : قرنبيط ، لحمة غنم موزات (كبش) وعصعوص ، ثؤم ، زنجبيل أخضر ، كزبرة ، سمن أو زيت ، حامض ، ملح ، بهار

يخنة البندورة باللحم : بندورة ، لحمة غنم مفرومة (كبش) ، حمص ، ثؤم ، بصل ، زبدة ، صنوبر ، ملح ، بهار ، قرفة

كوسا محشو باللحم و البندورة : كوسا ، لحمة مفرومة غنم (كبش) ، سمن ، بندورة ، أرز ، ثؤم نعناع ، فلفل ، بهار ، ملح ، لية

القرع المحشو باللحم والبندورة : قرع ، بندورة ، ملح ، ثؤم ، سمن ، أرز ، لحمة غنم (كبش) ، بهار قرفة ، فلفل أسود

ورق العنب المحشو بالزيت : ورق عنب ، بندورة ، أرز ، بصل أخضر ، بقدونس ، نعناع ، حامض بهار ، زيت زيتون ، ملح

ورق السلق المحشو بالزيت : سلق ، بقدونس ، بصل ، أرز ، نعناع أخضر ، بندورة ، زيت زيتون ، ملح ، قرون حر ، بهار ، فلفل أسود ، رب الرمان

رقاقات بالسبانخ : عجين ، سبانخ ، القليل من الحامض ، بصل ، زيت زيتون ، القليل من السماق ، ملح ، فلفل أسود

شراب الفريز : عصير قصب السكر، وعصير فريز

شراب الأناناس مع القصب : عصير قصب السكر، وعصير أناناس

شراب التمر الهندي : تمر هندي ، سكر

شراب التوت : عصير توت ، سكر

شراب الكريب فروت : عصيركريب فروت ، عصير قصب السكر

شراب الرمان الحامض : رمان حامض ، سكر

شراب الليمونادة : سكر ، ماء ، عصير حامض ، قشر حامض ، عصير برتقال ، ثلج ماء الزهر

الأطعمة المركبة التي تؤكل في كل
الأوقات والتي تناسب كل الأمزجة

الأطعمة	المكونات مع الإصلاح
خلاصة اللحم:	لحم غنم (كبش) مع عظام ، بصل ، جزر ، كرفس ، ماء ، ملح ، بهار ، باقة عطرية ، يأكل بعدها مربى الورد
شاورما :	لحمة غنم كستلاتة (كبش) ، بصل ، بندورة ، خل ، ملح ، فلفل أسود ، بهار ، قرفة ، يشرب معه عصير البرتقال
قورمة :	لحم غنم (كبش) ، لية ، فلفل أسود ، بهار ، ملح ، قرفة ، يأكل معها الخس ويشرب بعدها الأنيسون
بفتيك غنم:	لحم غنم (كبش) ، جزر ، كرفس ، بصل ، ثؤم ، ماء ، ملح ، يزيد القرفة
الموزات على الطريقة التركية :	لحمة غنم موزات (كبش) ، دقيق ، زيت زيتون ، بصل ، ثؤم ، فليفلة خضراء ، كمون ، فلفل أسود ، عصير بندورة حلوة ، ملح فلفل ، لبنة ، يزيد القرفة ويأكل معها الخس بالنعناع والزيت والكمون
روستو :	لحم غنم (كبش) ، جزر ، بصل ، لية ، حبق ، ملح ، بهار ، قرفة ، زبدة ، طحين ،كزبرة خضراء ، يأكل معها سلطة الخس والبندورة الجبلية
كباب مشوي :	لحم غنم (كبش) خاص بالشي منقوع مسبقا باللبن ، بصل مع بهار وفلفل أسود وقرفة ، يأكل معها الخس والبندورة الجبلية الحلوة
داود باشا :	لحم غنم (كبش) ، بصل ، زيت زيتون ، ملح ، بهار ، قرفة ، ماء ، دقيق ، لبنة ، ثؤم ، نعناع يابس ، يشرب معها عصير البرتقال
برغر :	لحم غنم (كبش) ، خبز ، بصل ، عصير بندورة ، بيض ، ملح ، فلفل ، يأكل معها الخس
برغر مع الجبن :	لحم غنم (كبش) ، خبز ، بصل ، بيض ، ملح ، فلفل ، جبن

نقانق : لحم ومصارين غنم أي كبش ، بهارات المقانق ، صنوبر ، يأكل معها سلطة الخس

كفتة مقلية : لحمة غنم (كبش) مدقوقة ، ملح ، بهار ، قرفة ، سمن ، بصل ، يأكل معها القليل من الخس

كفتة بالطحينة : لحمة مدقوقة غنم (كبش) ، ملح ، طحينة ، زبدة ، خل

كفتة بالبطاطا : كفتة غنم (كبش) ، ملح ، قرفة ، بهار ، بطاطا ، بندورة ، سمن أو زبدة ، يشرب معها ماء العسل

الخروف المحشو : لحم غنم (كبش) ، أرز ، ملح ، لوز ، صنوبر ، فستق حلبي ، قرفة فلفل أسود ، بهار ، جوزة الطيب ، زعفران ، هيل ، سمن ، يأكل معها سلطة البندورة الجبلية الحلوة المقشرة مع الحر

رقبة محشوة : رقبة غنم ، لحمة غنم (كبش) مفرومة ، أرز ، سمن ، صنوبر ، فستق حلبي ، ملح ، بهار ، عصفر ، قرفة ، هيل ، فلفل أسود ، يأكل معها البندورة الجبلية الحلوة المقشرة وزيت الزيتون

ضلع محشو : ضلع غنم ، لحمة مفرومة غنم (كبش) ، أرز ، زبدة أو سمن ، ملح ، قرفة ، بهار ، هيل ، زعفران ، عصفر ، فلفل أسود ، صنوبر ، لوز ، يأكل معها البندورة الجبلية الحلوة المقشرة وزيت الزيتون

الفوارغ المحشوة باللحم : فوارغ غنم ، بصل ، أرز ، لحمة غنم مفرومة (كبش) ، زبدة ، صنوبر ، بهار ، قرفة ، ملح ، تطبخ بمرق الدجاج والحر

القباوات المحشوة باللحم : قباوات غنم ، أرز ، لحمة غنم مفرومة (كبش) ، سمن ، بهار ، قرفة ، هيل ، ملح ، صنوبر ، يطبخ بمرق الدجاج مع قرون الحر الخضراء

فتة أكارع (أيادي غنم) : أكارع ، بصل ، ماء ، ملح ، ثوم ، خل ، صنوبر ، سمن ، بدل السمن زيت السمسم ويزيد الحمص المقشر والقرفة والزعفران والكرفس ويأكل بعدها العسل

أكارع غنم : أكارع غنم ، بصل ، خل ، ملح ، ثوم ، حر ، يكثر من الثوم وقرون الحر والحر (البودرة) ويشرب بعدها الأنيسون

بيض غنم : بيض غنم ، زيت زيتون ، خل ، ملح ، فلفل أسود ، ويزيد النعناع والصعتر والقرفة ودهن الخردل

كبد مقلي : كبد الضأن ، زيت زيتون أو لية ، بصل ، طحين ، ملح ، فلفل أسود قرفة ، يؤكل مع الحامض أو رب الرمان ويشرب معه عصير البرتقال

معلاق مقلي : كبد ورئتين وقلب غنم ، ملح ، بهار ، فلفل أسود ، بصل ، رب الرمان ، قرفة ، ويشرب عليه البرتقال المحلى بالعسل

كلاوي مقلية : كلاوي غنم ، بصل ، خل ، ملح ، فلفل ، بهار ، زبدة ، بزر الشمر ، ويزيد في الطبخ الهيل

طحال : طحال غنم ، بقدونس ، ثوم ، حر ، ملح ، بهار ، فلفل أسود ، زيت زيتون ، يطبخ بالألية ويشرب بعده ماء العسل

كبة نيئة : لحم غنم (كبش) ، برغل ، بصل ، بهار ، قرفة ، فلفل أسود ، ملح ، كمون ، تعجن بزيت الزيتون ويأكل معها الهندباء وبعدها مربى الورد

كبة بالصينية : لحم غنم (كبش) ، برغل ، بهار ، قرفة ، ملح ، بصل ، سمن ، زيت زيتون ، صنوبر ، بدل السمن اللية ويأكل معها الخس

أقراص الكبة المقلية : لحمة غنم (كبش) مفرومة ، برغل ناعم ، بصل ، بهار ، قرفة ، ملح ، زيت زيتون ، يشرب معها عصير البرتقال

كبة أرنبية : لحم غنم (كبش) ، برغل ، بصل ، ملح ، بهار ، قرفة ، فلفل أسود سمن ، صنوبر ، طحينة ، برتقال ، أفندي ، ليمون بوصفير ، رب الرمان ، خل ، ماء ، يكثر من الطحينة ويزيد اللوز ويشرب معها ماء العسل

كبة باللبن : لحمة كبش ، برغل ، بصل ، لبن ، ثؤم ، كزبرة ، ملح ، بهار ، قرفة ، ويزيد الهيل والزنجبيل الأخضر والفلفل الأخضر (المسمى قرون الحر الخضراء) والحر البودرة ويأخذ بعده العسل والزنجبيل المربى

كبة لبنية : لحم كبش ، برغل ، بصل ، ملح ، قرفة ، فلفل أسود ، سمن ، صنوبر ، لبن حلو ، دقيق أرز ، ثؤم ، كزبرة خضراء ، نعناع يابس بدل السمن زيت الزيتون وبدل الكزبرة الخضراء النعناع ويزيد قرون الحر

لبن أمه : لبن بقر ، لحمة شقف غنم (كبش) ، بصل ، زيت زيتون ، بيضة ، ملح ، بهار ، دقيق ، نعناع يابس ، ويزيد الهيل والزنجبيل الأخضر والفلفل الأخضر (المسمى قرون الحر الخضراء) ويأخذ بعده العسل والزنجبيل المربى

مربى اللبن : لبن ، بصل ، لحم غنم (كبش) ، ملح ، سمن ، صنوبر ، بدل السمن زيت الزيتون ويزيد قرون الحر الأحمر والزنجبيل الأخضر والنعناع والحبة السوداء

شيشبرك : عجين ، لحمة مفرومة غنم (كبش) ، بصل ، زبدة ، صنوبر ملح ، قرفة ، بهار ، لبن بقر ، نعناع يابس ، ثؤم ، نشا ، يزيد الهيل والزنجبيل الأخضر والفلفل الأخضر (المسمى قرون الحر الخضراء) والحر البودرة ويأخذ بعده العسل والزنجبيل المربى

الكشك باللحم : كشك ، بصل ، ثؤم ، لحمة غنم (كبش) مفرومة ، سمن ، ماء ، نعناع يابس ، ملح ، بدل السمن يضع الكثير من اللية والقليل من الحر

كشك : المعمول من الحنطة يؤكل مع القورمة الغنم والتوابل الحارة

سمك بالفرن : سمك ، بصل ، ثؤم ، بندورة ، كزبرة ، زيت زيتون ، حامض ، ملح حر ، فلفل ، بهار أبيض ، ويزيد في الطبخ الزنجبيل الأخضر والفلفل الأخضر (المسمى قرون الحر) أو يأكل مربى الزنجبيل بعده

سمك طون : سمك ، طون ، زيت زيتون ، ملح ، يزيد الحر والثؤم ويشرب معه الأنيسون

صيادية السمك : سمك ، زيت زيتون ، بصل ، عصفر ، فلفل أسود ، أرز ، كمون يزيد القرفة والزنجبيل الأخضر والثؤم ويأكل بعده التمر والزنجبيل المربى

قريدس حريف : قريدس ، ثؤم ، فلفل أخضر حريف ، ملح ، زيت زيتون

سمكة حرة بالطحينة : سمك ، ثؤم ، كزبرة يابسة ، جوز ، طحينة ، حامض ، زيت زيتون ، صنوبر ، ملح ، فلفل أسود ، فلفل أحمر ، بصل ، يشرب بعدها البرتقال المحلى بالعسل

سمكة حرة بالكزبرة الخضراء : سمك ، كزبرة خضراء ، ثؤم ، فلفل أحمر ، ملح ، زيت زيتون ، كمون ، دقيق ، عصير حامض ، يأخذ بعدها مربى الورد العسلي ويأكل التمر

سمك مقلي : سمك ، دقيق ، ملح ، كمون ، زيت زيتون ، فلفل ، يزيد الحر ويشرب بعدها الأنيسون

كفتة السمك : سمك ، بطاطا ، زبدة ، ثؤم ، حر ، ملح ، فلفل ، بدل الزبدة زيت الزيتون ويكثر من الحر

كبة السمك : سمك ، برغل ، بصل ، ملح ، بهار ، قشر برتقال ، فلفل أسود ، زيت زيتون ، بصل ، عصفر ، يزيد الثؤم والخردل ويأخذ بعده التمر

دجاج مسلوق : ماء ، دجاج ، بصل ، عيدان قرفة ، عيدان كبش قرنفل ، ورق غار ، ينقع الدجاج قبل طبخه بالخل أو التمر الهندي

حساء الدجاج : دجاج ، شعيرية ، ماء ، بصل ، فلفل ، بهار ، ملح ، كرفس ، زبدة أو سمن ، يزيد القرفة والقليل من البطاطا ، أو الأرز

خلاصة الدجاج: دجاج ، ماء ، بصل ، جزر ، ملح ، بهار ، باقة عطرية ، ينقع الدجاج أولا بالخل ثم يطبخ ويزيد بزر الشمر وعود القرفة

دجاج مقلي بالكعك : دجاج ، طحين ، ملح ، بهار ، زيت زيتون ، بيض ، كعك مطحون ، ينقع الدجاج قبل طبخه بالخل أو التمر الهندي

الدجاج مع الأرز : دجاج ، سمن ، بصل ، ثوم ، بندورة ، ماء ، أرز ، بقدونس ، ملح فلفل أحمر ، بهار ، عصفر ، ورق غار ، بدل الماء يضع مرق الدجاج والقرفة

الدجاج بالكاري : دجاج ، بصل ، ماء ، دقيق ، شعيرية ، سمن ، كاري ، ملح ، قرفة ، بهار ، ينقع الدجاج أولا بالخل ثم يطبخ

كبد الدجاج : كبد الدجاج ، ماء ، دقيق ، بيض ، ملح ، فلفل ، بهار ، زيت زيتون ، يزيد القليل من الخل ويشرب البرتقال المحلى بالعسل

مغربية بالدجاج : دجاج ، مغربية ، حمص مسلوق ، بصل ، كراويا ، قرفة ، بهار ، ملح ، سمن ، ينقع الدجاج بالتمر الهندي قبل طبخه

الحمام المحشو بالفريكة : حمام (زغاليل) ، سمن ، ملح ، بهار ، ماء ، فلفل أسود ، فريكة ، صنوبر ، هال ، بصل ، ينقع الحمام أولا بالخل ثم يطبخ

الحمام المشوي: حمام ، فلفل ، ملح ، زبدة ، يأكل قبله لب الخيار ويشرب معه السكنجبين

الحمام المتبل : حمام ، سمن ، ملح ، بهار ، فلفل ، قرفة ، القليل من الحامض

العصافير المشوية : عصافير ، ملح ، رب الرمان ، بهار ، فلفل أسود ، يأكل معها سلطة الخس والبندورة الجبلية الحلوة المقشرة وزيت الزيتون

فتوش : خبز ، خيار ، خس ، بندورة ، فجل ، ملح ، ثوم ، حامض ، خل ، زيت زيتون ، نعناع أخضر ، بصل ، بقلة ، يزيد الكمون والكرفس ويأخذ بعده الزنجبيل المربى

تبولة : برغل ناعم ، بندورة ، بقدونس ، بصل ، فلفل ، زيت زيتون ، حامض نعناع ، ملح ، يضع ما يناسب من الخل بدل الحامض ويكثر من زيت الزيتون ومن البرغل ويأكل معها الكبد ولية الغنم

طرطور : طحينة ، ملح ، ماء ، ثوم ، يزيد القليل من الحامض ويشرب معها الأنيسون

مايونيز : صفار البيض ، خردل ، زيت زيتون ، سكر ، ملح ، خل ، حامض

شراب اللبن (عيران) : لبن رائب ، ماء ، ملح ، يزيد النعناع والثوم والحبة السوداء

سلطة الخيار مع اللبن : خيار مقشر ، لبن رائب ، ملح ، نعناع يابس ، ثوم ، رشة حر أحمر ، ويأكل بعده العسل والزيت والزنجبيل المربى

سلطة الصعتر : صعتر أخضر ، بصل ، زيت زيتون ، القليل من الحامض ، ملح

الأرز المطبوخ (المفلفل) أرز ، ماء ، ملح ، زبدة ، بدل الزبدة زيت الزيتون وبدل الماء مرق الدجاج

أرز بخلاصة الدجاج : أرز ، زبدة ، بصل ، خلاصة الدجاج ، بدل الزبدة زيت الزيتون

الأرز المفلفل بعصير البندورة : أرز ، سمن ، بصل ، بندورة ، ملح ، بهار ، قرفة ، فلفل أسود ، بدل السمن زيت الزيتون يضع ثلثا واحدا من عصير البندورة وثلثين من مرق الدجاج ويشرب بعده ماء العسل

أرز باللحم : لحم غنم (كبش) ، سمن ، أرز ، ملح ، هال ، قرفة ، بهار ، عصفر ، فستق حلبي ، لوز ، صنوبر ، ماء ، بدل السمن والماء مرق الدجاج ويكثر من الفستق الحلبي واللوز والصنوبر

أرز مع الكاري : أرز ، زيت زيتون ، بهار الكاري ، بندورة ، بازيلا ، ملح ، بهار ، بصل ، فليفلة حلوة ، يكثر من الفليفلة ويأكل بعدها حلوى بجوز الهند

برغل بالدفين : برغل خشن ، حمص ، لحم غنم (كبش) ، بصل ، سمن ، صنوبر ملح ، قرفة ، فلفل أسود ، بهار ، كراويا ، يأكل معها القليل من اللبن

الكسكس : (دقيق يفتل مع السمن ويعرق بأمراق اللحم) ، لحم موزات (كبش) ، حمص ، زيت أو زبدة ، بصل ، بندورة ، كوسا ، قرع ، كزبرة ، فلفل أسود ، عصفر ، بهار ، قرفة ، ملح ، زبيب ، ماء الزهر ، يزيد من البندورة

عرانيس الذرة المسلوقة : ذرة ، سكر ، زبدة ، ملح ، تؤكل بمرق الدجاج الدسم ويأخذ بعدها شيئا من العسل

العدس بالحامض : عدس ، سلق ، ثوم ، نعناع ، طحين ، بصل ، كمون ، حامض ، زيت زيتون ، ملح ، يقلل من الحامض ويضع الحر ويكثر من الطحين والسلق وبدل زيت الزيتون يضع زيت السمسم

المجدرة : عدس ، ماء ، أرز ، بصل ، زيت زيتون ، ملح ، كمون ، بدل الماء مرق الدجاج والفلفل والكراويا

مدردرة العدس بالأرز : عدس ، أرز ، بصل ، زيت زيتون ، ملح ، كمون ، بدل العدس الأسود العدس الأصفر ويزيد من زيت الزيتون ومرق الفروج ويضع الحر ويشرب معها عصير التفاح

مدردرة العدس بالبرغل : عدس ، برغل ، زيت زيتون ، ملح ، بصل ، يأكل معها الخس المضاف إليه الكمون

حمص بالطحينة : حمص ، ملح ، ثوم ، حامض ، طحينة ، حر ، يزيد الكمون والفلفل والقرفة ويشرب معه عصير البرتقال المحلى بالعسل

حمص بالطحينة مع اللحم المفروم : حمص بالطحينة ، لحمة مفرومة غنم (كبش) ، صنوبر ، سمن أو زيت زيتون ، ملح ، قرفة ، هيل ، حر ، ويشرب معه عصير البرتقال المحلى بالعسل

فتة الحمص باللبن : حمص ، لبن بقر ، ثوم ، زبدة ، صنوبر ، ملح ،خبز ، ويزيد عليها النعناع اليابس والحر والقرفة

الفول المدمس : فول ، حامض ، ثؤم ، زيت زيتون ، ملح ، يزيد الحمص ، ويكثر من زيت الزيتون ويقلل من الحامض

فلافل مع طرطور : حمص ، ثؤم ، بصل ، كزبرة خضراء ، بقدونس ، ملح ، دقيق ، بهار ، كزبرة يابسة ، شطة (فلفل حريف) ، فلفل أسود ، كمون ، قرفة ، كربونات ، باكنغ باودر ، زيت زيتون ، تطبخ من غير الفول

فول أخضر بالزيت : فول أخضر ، زيت زيتون ، ملح ، بصل ، بهار حلو ، رشة فلفل ، حامض ، ثؤم ، ويزيد عليهم الصعتر ويأكل بعده الزنجبيل المربى

الفول الأخضر مع الأرز : فول أخضر ، لحمة موزات غنم (كبش) ، بصل ، أرز ، بهار ، ملح ، فلفل أسود ، سمن ، يأكل معها الصعتر والكمون وبعدها الزنجبيل المربى

سلطة اللوبيا الخضراء : لوبيا ، زيت زيتون ، ثؤم ، ملح ، فلفل أسود ، صعتر ، قرفة ، يزيد الزنجبيل والزيت

لوبيا بالزيت : لوبيا خضراء ، بندورة ، ثؤم ، بصل ، ملح ، فلفل ، زيت زيتون ، يزيد الفلفل والصعتر والحر

يخنة اللوبيا باللحم : لوبيا ، لحمة موزات (كبش) ، زيت زيتون ، بهار ، فلفل ، ملح ويزيد الصعتر ويكثر من الفلفل وإن أكل معها الأرز يضيف إليه عود القرفة وقرون الحر والهيل ويطبخه بزيت الزيتون

يخنة الفاصوليا : فاصوليا ، دجاج ، ثؤم ،كزبرة ، بهار ، قرفة ، ملح ، زبدة ، يأكل معها بدل الأرز البرغل ويشرب معها عصير قصب السكر ويأكل بعدها مربى الزنجبيل

يخنة البازيلا : بازيلا ، دجاج ، جزر ، كزبرة ، ثؤم ، صلصة البندورة ، ملح ، فلفل قرفة ، زيت زيتون ، يأكل معها الأرز المطبوخ بمرق الدجاج

لازانيا : معكرونة عريضة من القمح ، لحمة مفرومة (كبش) ، بصل ، ثؤم ، زبدة ، جبنة البيتزا ، ذرة ، بندورة ، رشة صعتر ، نعناع يابس فلفل ، ملح ، حليب ، طحين ، ويزيد عليه الجوز ويشرب بعده الأنيسون

معكرونة باللبن : معكرونة من القمح ، لبن ، ثوم ، نعناع يابس ، ملح ، زبدة ، ويزيد عليه الزنجبيل الأخضر ويأكل بعده مربى الزنجبيل

معكرونة بالجبن : معكرونة من القمح ، ثوم ، ملح ، فلفل ، زبدة ، جبن ، بدل الزبدة يضع زيت الزيتون ويضع الحر والنعناع ويشرب بعدها الأنيسون

معكرونة باللحم : معكرونة من القمح ، لحمة غنم (كبش) ، رب البندورة ، فلفل ، زيت زيتون ، بصل ، ملح ، صنوبر ، يزيد القليل من الزبدة

معكرونة بالحليب : معكرونة من القمح ، جبن ، فلفل أبيض ، حليب ، زبدة ، دقيق ، ملح ، بهار ، بدل الزبدة يضع زيت الزيتون والحر ويغلي الحليب بالهيل وبزر الشومر ويشرب بعده الأنيسون

معكرونة بصلصة البندورة معكرونة من القمح ، ماء ، زيت زيتون ، ثوم ، بندورة ، ملح ، صعتر فلفل ، صنوبر ، يزيد لحم الغنم (كبش) ويضع مرق الدجاج بدل الماء ويقلل من صلصة البندورة

البيض مع النخاع : نخاع ضأن ، القليل من الخل ، زيت زيتون ، بصل ، بيض ، فلفل ، ملح ، يزيد النعناع والصعتر ودهن الخردل والقرفة

البيض المسلوق : بيض ، ملح ، بهار ، يسلق نصف سلقة ويؤكل مع الزيت والصعتر والهندباء والفلفل ويأكل بعده العسل

البيض المقلي : بيض ، زيت زيتون ، بصل ، فلفل ، ملح ، يأكل معه الهندباء والصعتر الأخضر

بيض بالبندورة (جظ مظ) : بندورة ، بصل ، بيض ، فلفل ، ملح ، زيت زيتون

عجة البيض : بيض ، زيت زيتون ، بصل ، فلفل ، ملح ، يأكل معها الخس المضاف إليه القليل من الكمون

حساء الخضار : زبدة ، جزر ، بصل ، كرفس ، ماء أو خلاصة اللحم ، بندورة ، ملح فلفل أسود ، يزيد الكوسا ويطبخ مع عود القرفة

سلطة البطاطا بالكزبرة الخضراء : بطاطا ، حامض ، ملح ، كزبرة خضراء ، ثوم ، زيت زيتون ، حر أحمر ، يكثر من الحر وزيت الزيتون ويقلل من الحامض ويشرب بعدها عصير قصب السكر

بطاطا بالصينية : لحمة غنم مفرومة (كبش) ، بطاطا ، كعك ناعم ، حليب ، زبدة بصل ، صنوبر ، بهار ، ملح ، قرفة ، قرون حر ، يشرب معها عصير قصب السكر وبعدها الشاي بالحليب مع الهيل

يخنة البطاطا : دجاج ، بطاطا ، ثوم ، حامض ، قرفة ، بهار ، ملح ، يأكلها مع البرغل بدل الأرز

بطاطا محشوة باللحم : بطاطا ، لحمة غنم مفرومة (كبش) ، بصل ، صنوبر ، حامض ، قرفة ، بهار ، ملح ، يزيد الحر وزيت الزيتون ويشرب معها عصير قصب السكر وبعد الطعام يشرب الحليب مع الشاي والهيل

بطاطا بوريه : بطاطا ، زبدة ، حليب بقر ، ملح ، جوزة الطيب ، ويزيد الحر ويأكل معها لحم الغنم (كبش)

شرائح البطاطا المقلية : بطاطا ، زيت ، ملح ، حر ، يأكل بعدها دبس العنب الحلو أو يشرب بعدها الشاي بالحليب

قلقاس باللحم : قلقاس ، لحمة غنم (كبش) ، ملح ، سمن ، ثوم ، حامض ، بدل السمن زيت الزيتون ، ويزيد الهيل ويشرب معها عصير قصب السكر وبعد الطعام يشرب الحليب مع الشاي والهيل

الباذنجان المتبل بالطحينة : باذنجان ، ملح ، رب الرمان ، طحينة ، ثوم ، يضاف إليها حب الرمان الحلو وتؤكل مع الهندباء(أولا يقطع الباذنجان ويملح وينقع بالماء المالح ويغير عليه الماء عدة مرات حتى يبقى الماء على صفائه ثم يطبخ)

الباذنجان المقلو مع اللبن : باذنجان ، لبن رائب ، ثوم ،ملح ، نعناع يابس ، زيت زيتون ، (أولا يقطع الباذنجان ويملح وينقع بالماء المالح ويغير عليه الماء عدة مرات حتى يبقى الماء على صفائه ثم يطبخ)

الباذنجان المشوي : باذنجان ، ثوم ، ملح ، يضع معه حب الرمان الحلو ويشرب معه عصير الرمان الحلو (أولا الباذنجان يقطع ويملح وينقع بالماء المالح ويغير عليه الماء عدة مرات حتى يبقى الماء على صفائه ثم يلف بورق الألمنيوم ويشوى)

مغمور أي باذنجان مطبوخ بالزيت : باذنجان ، بصل ، بندورة مقشرة ، ثوم ، القليل من عصير الليمون الحامض ، ملح ، زيت زيتون ، بهار ، نعناع يابس ، ويشرب معها عصير الرمان الحلو أو يأكل معه الهندباء (أولا يقطع الباذنجان ويملح وينقع بالماء المالح ويغير عليه الماء عدة مرات حتى يبقى الماء على صفائه ثم يطبخ)

الباذنجان المحشو بالزيت : باذنجان ، بصل ، بندورة ، بقدونس ، أرز ، ملح ، زيت زيتون ، فليفلة خضراء حلوة ، فلفل أسود ، بهار ، لية ، يأكل بعدها البقلاوة بالصنوبر (أولا يقطع الباذنجان ويملح وينقع بالماء المالح ويغير عليه الماء عدة مرات حتى يبقى الماء على صفائه ثم يطبخ)

الباذنجان المقلي : باذنجان ، زيت زيتون ، ملح ، (أولا يقطع الباذنجان ويحشى بالملح وينقع بالماء والملح ويغير عليه الماء عدة مرات حتى يبقى الماء على صفائه) ويشرب معه عصير الرمان الحلو أو يأكل معه الهندباء

فتة الباذنجان : باذنجان ، لحم غنم (كبش) ، صنوبر ، سمن ، ملح ، بهار ، فلفل أسود ، قرفة ، لبن ، ثوم ، خبز ، (أولا يقطع الباذنجان ويحشى بالملح وينقع بالماء والملح ويغير عليه الماء عدة مرات حتى يبقى الماء على صفائه)

مقلوبة الباذنجان : باذنجان ، دجاج ، أرز ، صنوبر ، قرفة ، بهار ، ملح ، زعفران ، زيت زيتون ، بدل زيت الزيتون زيت السمسم أما الباذنجان فينقع أولا في الماء المالح ويغير عليه حتى يصير الماء صافيا ثم يطبخ

مكدوس الباذنجان : باذنجان ، ثوم ، جوز ، ملح ، فلفل أحمر حريف ، زيت زيتون ، (أولا الباذنجان يحشى بالملح وينقع بالماء والملح ويغير عليه الماء عدة مرات حتى يبقى الماء على صفائه) يأكل معه الهندباء وبعده مربى الورد

باذنجان شيخ المحشي : باذنجان ، لحمة غنم مفرومة (كبش) ، صلصة ، ملح ، بهار ، فلفل ، بصل ، زبدة ، يؤكل مع الهندباء ، (أولا ينقع الباذنجان في الماء ويغير عليه حتى يصير الماء صافيا ثم يطبخ) ويكثر من الزبدة

مسبحة الدرويش : كوسا ، بطاطا ، بندورة ، بصل ، جزر ، باذنجان ، لحمة غنم (كبش) ، سمن ، فليفلة حلوة ، ملح ، بهار ، قرفة ، يأكل بعدها الحلاوة (أولا يقطع الباذنجان ويملح وينقع بالماء المالح ويغير عليه الماء عدة مرات حتى يبقى الماء على صفائه ثم يطبخ)

القرنبيط المقلي : قرنبيط ، زيت زيتون ، ملح ،يؤكل مع الزنجبيل الأخضر والطرطور أو الحمص بالطحينة

يخنة القرنبيط: قرنبيط ، لحمة غنم موزات (كبش) وعصعوص ، ثوم ، كزبرة ، زيت زيتون ، حامض ، ملح ، بهار ، يزيد من زيت الزيتون ويضع الزنجبيل الأخضر ويأكل بعدها البقلاوة بالصنوبر

يخنة البندورة باللحم : بندورة ، لحمة غنم مفرومة (كبش) ، حمص ، بصل ، زبدة صنوبر ، ملح ، بهار ، قرفة ، يزيد الحر وزيت الزيتون ويشرب معها عصير التفاح ويأكل بعدها الحلاوة

بندورة محشوة باللحم والفليفلة : بندورة ، فليفلة ، لحمة غنم مفرومة (كبش) ، بصل ، ثوم ، صنوبر ، بهار ، قرفة ، ملح ، زبدة ، يشرب معها عصير قصب السكر

شكشوكة : فليفلة خضراء ، بندورة ، كزبرة يابسة ، ثوم ، زيت زيتون ، يشرب معها عصير البرتقال المحلى بالعسل

يخنة الكمأة باللحم : كمأة ، لحمة مفرومة (كبش) ، زبدة ، ملح ، بهار ، قرفة ، بصل ، تسلق أولا الكمأة بالشبت أي السويا والكمون والزيت

ملوخية : ملوخية ، لحمة غنم (كبش) ، ودجاج ، بصل ، ثؤم ، كزبرة خضراء ويابسة ، سمن أو زبدة ، فلفل أسود ، ملح ، ويزيد الفلفل الأخضر (المسمى قرون الحر الخضراء) ويرش عليها الحر الأحمر

باميةباللحمة: بامية ، لحمة (كبش) ، بندورة ، بصل ، كزبرة خضراء ، ثؤم، ملح ، بهار ، فلفل ، قرفة ، زيت زيتون ، ويزيد الفلفل الأحمر الطري (المسمى قرون الحر الحمراء) وإن أكل معها الأرز يضيف إليه عود القرفة وقرون الحر

باميا بالزيت : باميا ، بندورة ، بصل ، ثؤم ، ملح ، زيت زيتون ، كزبرة خضراء ، كزبرة يابسة ، ويزيد الفلفل الأحمر الطري (المسمى قرون الحر الحمراء)

يخنة السبانخ باللحم : لحمة مفرومة (كبش) ، سبانخ ، بصل ، ثؤم ، زيت زيتون ، فلفل بهار ، ملح ، صنوبر ، ويضع بدل زيت الزيتون دهن اللوز ويزيد القرفة وإن أكل معها الأرز يضيف إليه عود القرفة وقرون الحر والهيل

هندباء بالزيت : هندباء ، زيت زيتون ، بصل ، ثؤم ، القليل من الحامض ، ملح ، ويأكل معها سلطة الصعتر من غير خل ولا حامض

الكوسا المحشو مع اللبن : كوسا ، لبن ، بيض ، ثؤم ، ملح ، نعناع يابس ، لحمة غنم مفرومة (كبش) ، أرز ، زيت أو سمن ، بهار ، قرفة ، بدل الزيت دهن الخردل ويزيد الشمر والحر ويشرب بعده الشاي والقرفة

لب الكوسا بالزيت : لب كوسا ، بصل ، ثؤم ، زيت زيتون ، رب الرمان ، نعناع يابس ، فلفل أسود ، ملح ، يزيد الهيل والحر ويشرب معه الأنيسون

يخنة الكوسا باللحم : كوسا ، لحمة غنم (كبش) ، زيت زيتون ، بصل ، ملح ، بهار ، قرفة بدل زيت الزيتون دهن الخردل ويزيد الفلفل والشمر والحر

الكوسا المحشو باللحم والبندورة : كوسا ، لحمة غنم مفرومة (كبش) ، بندورة ، أرز ، ثوم ، نعناع فلفل ، بهار ، ملح ، لية ، يزيد الفليفلة ويأكل بعدها حلوى جوز الهند

كوسا أبلما باللبن : كوسا ، لحمة مفرومة (كبش) ، لبن ، بهار ، فلفل ، ملح ، زبدة ويضع بدل الزبدة دهن الخردل وبزر الشمر والنعناع اليابس ويشرب بعده الشاي والقرفة

القرع المحشو باللحم والبندورة : قرع ، بندورة ، ملح ، ثوم ، سمن ، أرز ، لحمة غنم (كبش) ، بهار قرفة ، فلفل أسود ، يطبخ القرع مع بزر الشومر ويأكل بعده مربى الورد العسلي

سلطة الأرضي شوكي : أرضي شوكي ، حامض ، زيت زيتون ، ملح ، بدل الحامض يضع الثوم

الأرضي شوكي المحشوة باللحم : أرضي شوكي ، بصل ، لحم غنم (كبش) ، صنوبر ، القليل من الحامض والسمن ، ملح ، فلفل ، بهار ، دقيق ، ماء ، يأكل معها الأرز المطبوخ بزيت الزيتون

ورق العنب المحشو بالزيت : ورق عنب ، بندورة ، أرز ، بصل أخضر ، بقدونس ، نعناع ، حامض بهار ، زيت زيتون ، ملح ، يزيد قرون الحر الأحمر وبدل الأرز يضع البرغل

ورق العنب المحشو باللحم : ورق عنب ، لحمة مفرومة (كبش) ، زيت زيتون ، أرز ، بهار ، قرفة ، ملح ، بدل الأرز يضع البرغل

سلطة أضلاع السلق باللبن : أضلاع سلق ، لبن ، ثوم ، ملح ، نعناع يابس ، ويزيد زيت الزيتون

أضلاع السلق بالطحينة : أضلاع السلق ، طحينة ، ثوم ، ملح ، القليل من رب الرمان ، يأكل معه السلق المحشو بالأرز وبعده يأكل مربى الورد

ورق السلق المحشو بالزيت : سلق ، بقدونس ، بصل ، أرز ، نعناع أخضر ، بندورة ، زيت زيتون ، ملح ، قرون حر ، بهار ، فلفل أسود ، رب الرمان ، بدل الأرز يضع البرغل

ورق السلق المحشو باللحم : سلق ، أرز ، لحمة غنم (كبش) ، حامض ، زيت زيتون ، يأكل معها أضلاع السلق بالطحينة

سلطة الملفوف : ملفوف ، ثوم ، مايونيز ، زيت زيتون

ورق الملفوف المحشو باللحم: ملفوف ، لحمة غنم مفرومة (كبش) ، أرز ، زبدة ، ثوم ، مرق اللحم السمين ، نعناع ، بهار ، ملح ، قرفة ، كمون ، يشرب معه شراب التوت الحلو أو ماء العسل

اللفت المحشو : لفت ، ثوم ، ماء ، زيت ، لبن ، ملح ، لحمة غنم (كبش) ، برغل بهار ، قرفة

رقاقات الجبنة : رقاقات عجين ، جبن مبروش ، زبدة ، بقدونس ، بدل الزبدة دهن السمسم ويضيف الجوز بدل البقدونس ويشرب معها الشاي

بيتزا بالجبنة والخضار : عجين ، بندورة ، بصل ، فليفلة حلوة ، كتشاب ، زيتون أسود ، زيت زيتون ، جبنة خاصة للبيتزا ، يزيد الجوز ، وبدل الزيت دهن السمسم والحبة السوداء والنعناع ويشرب معها الأنيسون

الكرواسان : خميرة ، ماء ، سكر ، ملح ، حليب ، زبدة ، دقيق ، بيض ، صعتر أو جبنة أو شوكولا ، يشرب معها الأنيسون أو الشاي

رقاقات اللحمة : لحمة غنم مفرومة (كبش) ، بصل ، عجين ، صنوبر ، رب الرمان زبدة ، أو زيت زيتون ، بهار ، فلفل ، ملح ، قرفة ، يأكل معها اللبن الحلو

فطائر بالسبانخ: دقيق ، حليب ، زيت ، ملح ، سبانخ ، بصل ، القليل من السماق ، زيت زيتون ، يزيد القرفة ودهن اللوز ويشرب معها الأنيسون

رقاقات السبانخ : عجين ، سبانخ ، بصل ، زيت زيتون ، القليل من السماق ، ملح ، فلفل أسود ، ويضيف النعناع والحر ويشرب معها الأنيسون

السفيحة باللحم والصنوبر : عجينة السفيحة : دقيق ، لبن ، زيت زيتون ، خميرة ، ماء ، ملح ، الحشو: بصل ، لحم (كبش) ، بهار ، قرفة ، فلفل أسود ، طحينة ، خل ، صنوبر ، لبنة ، يأكل معها الخس المضاف إليه الملح والكمون

سلطة الفاكهة : موز ، برتقال ، تفاح ، سكر ، ماء الزهر ، يزيد العسل أو الملح ومربى الزنجبيل

شراب الفريز : عصير الفريز ، يزيد عليها عصير قصب السكر

شراب الأناناس : عصير الأناناس ، يزيد عصير قصب السكر

شراب البرتقال : عصير البرتقال ، سكر ، قشر البرتقال ، يزيد العسل

شراب التفاح : عصير التفاح ، يزيد القليل من الكمون والقرفة

شراب التوت : عصير التوت ، سكر ، يزيد عصير قصب السكر

شراب الرمان الحامض : رمان حامض ، سكر ، يزيد ماء العسل ويأكل بعده الزنجبيل المربى

شراب الفريز بالحليب : فريز ، حليب ، سكر ، يغلى الحليب أولا بالهيل ثم يبرد ثم يخلط مع الفريز ويضاف إليه العسل بدل السكر

شراب الموز بالحليب : حليب ، صفار البيض ، سكر ، جوزة الطيب ، موز ، فانيليا ، بدل السكر يضع العسل ويزيد اللوز ويأكل بعدها النعناع ومربى الزنجبيل

شراب المشمش المجفف : شرائح المشمش المجفف ، ماء ، سكر ، ماء الزهر ، بدل السكر يضع العسل ويمرت شرائح المشمش المجفف في ماء طبيخ الأنيسون بعدما يبرد

شراب الليموناده : سكر ، ماء ، عصير حامض ، قشر حامض ، عصير البرتقال ، ثلج ماء الزهر ، يأكل معه مربى الورد العسلي

شراب السوس : سوس ، كربونات ، ماء ، يزيد العناب وماء الورد

شراب التمر الهندي : تمر هندي ، سكر ، يزيد العناب وبدل السكر يضع ماء العسل

شراب الورد : سكر ، ماء الورد ، صنوبر ، وبدل السكر العسل

الشاي : شاي ، ماء ، سكر ، يزيد الهيل والقليل من الحليب

شراب البن : بن ، سكر ، ماء ، يزيد السكر ويأكل فوقه مربى الورد

شراب الإينار : ماء ، قرفة ، سكر ، جوز ، بدل الماء ماء الورد

شراب السحلب : سحلب ، حليب ، سكر ، يطبخ السحلب مع عود القرفة ويوضع معه الهيل والمصطكى

شراب الكاكاو الساخن : كاكاو ، سكر ، ماء ، حليب ، ملح ، فانيليا ويزيد الهيل

معمول مد بالجوز : سميد ناعم (دقيق فرخة) ، سمن أو زبدة ، سكر ، ماء الزهر ، ماء الورد ، ماء ، خميرة مذوبة ، محلب ناعم ، سكر ناعم للزينة ، جوز ، يقلى الجوز ويطحن ويشرب معه شراب الورد

معمول مد بالقشطة : سميد ناعم (دقيق فرخة) ، سمن أو زبدة ، سكر ، ماء الزهر ، ماء الورد ، ماء ، خميرة مذوبة ، محلب ناعم ، سكر ناعم للزينة ، قشطة ، يشرب معه الأنيسون أو الشاي أو القرفة

معمول باللوز والتمر : سميد ناعم (دقيق فرخة) ، سمن أو زبدة ، سكر ، ماء الزهر ، ماء الورد ، ماء ، خميرة مذوبة ، محلب ناعم ، سكر ناعم للزينة ، لوز ، تمر ، ويمتص الرمان الحامض عليه

معمول بالجوز والتمر : سميد ناعم (دقيق فرخة) ، سمن أو زبدة ، سكر ، ماء الزهر ، ماء الورد ، ماء ، خميرة مذوبة ، محلب ناعم ، سكر ناعم للزينة ، جوز ، تمر ، ويمتص الرمان الحامض عليه

تمورة : سميد ، جوز الهند ، سكر ، يأكل قبلها الإجاص

السفوف : سميد ناعم ، طحين ، عقدة صفراء ، حليب بودرة ، زيت ، سكر ، ماء ، باكنغ باودر ، صنوبر ، ويأكل معها مربى الكرز

عوامات : طحين ، ماء ، خميرة ، رشة ملح ، زيت ، سكر ، ماء الزهر ، تؤكل مع القطر المضاف إليه الحامض

مشبك : طحين ، ماء ، خميرة ، رشة ملح ، زيت ، سكر ، ماء الزهر ، يؤكل مع القطر المضاف إليه الحامض

بقلاوة : سمن ، أو زبدة ، رقاقات خاصة بالبقلاوة ، جوز ناعم ، فستق حلبي ،أو صنوبر ، قطر ويمص فوقه الرمان

خبيصة : نشا ، ماء ، سكر ، جوز ، مصطكى ويكثر من الجوز

عصيدة : طحين ، ماء ، سكر ، سمن ويزيد حب الفلفل

مغلي : أرز ناعم ، سكر ، ماء ، كراويا ناعمة ، قرفة ناعمة ، جوز الهند ، جوز ، صنوبر ، لوز ، فستق حلبي ويزيد الزبيب

مفتقة : طحينة ، أرز ، سكر ، عقدة صفراء ، قرفة ناعمة ، صنوبر

قشطلية مع القطر : حليب ، دقيق الذرة ، ماء ، سكر ، ماء الزهر ، ماء الورد ، قطر ، يزيد الجوز ويأكل معها العسل بدل القطر

قشطلية بالفرن : حليب ، أرز ، كعك ناعم ، زبدة ، ماء الزهر ، مصطكى ، قطر، يزيد القرفة ويأكل معها العسل بدل القطر

مهلبية بالنشا : حليب ، ماء ، سكر ، نشاء ، ماء الزهر ، مصطكى ، فستق حلبي ، يزيد عود القرفة غليا مع الحليب وبدل السكر يضع عسل

كاستر : حليب ، ماء ، سكر ، نشاء مصبوغ ، يزيد الهيل والمصطكى

الأرز بالحليب : حليب ، أرز ، سكر ، فستق حلبي ، ماء الزهر ، مصطكى ، يزيد العسل ويشرب بعده القعناع ويأكل مربى الزنجبيل

حلاوة الأرز : ماء ، أرز ، جبن ، سكر ، مصطكى ، يزيد عليها السمسم

حلاوة الجبن : جبنة بيضاء عكاوي ، سميد ناعم ، قشطة ، مربى زهر الليمون فستق حلبي ، قطر ، بدل القطر العسل ويزيد الجوز والحبة السوداء

عيش السرايا : رغيف خبز إفرنجي ، قشطة ، سكر ، فستق حلبي ، ماء الزهر ، يأكل معها العسل ويشرب معها الشاي أو الأنيسون أو القرفة

كنافة عثملية بالقشطة : عجينة العثملية (شعيرية) ، قشطة ، سمن أو زبدة ، قطر (سكر ماء ، عصير الليمون الحامض ، ماء الزهر ،) يأكل معها بدل القطر العسل ويشرب معها الشاي أو الأنيسون أو القرفة

كنافة بالجبن : عجينة الكنافة المفروكة ، جبن محلى ، سمن أو زبدة ، قطر (سكر ماء الزهر ، صنوبر ، ماء ، عصير الليمون الحامض) بدل القطر يضع العسل ويشرب بعدها الشاي والزبيب

قطائف بالجوز: قطائف ، سمن أو زبدة ،جوز ، قطر (سكر ، ماء الزهر ، عصير الحامض)

قطائف بالجبن: قطائف ، جبنة بيضاء (عكاوي) ، زبدة أو سمن ، قطر (سكر ، ماء الزهر ، ماء ، عصير الحامض) ، بدل الزبدة دهن السمسم ويزيد الجوز

قطائف بالقشطة : قطائف ، قشطة ، قطر ، مربى زهر الليمون ، يزيد الجوز ويأكل معها العسل بدل القطر

كاتو الإسفنجي: بيض ، قشر الليمون ، سكر ، عصير الليمون ، طحين ، باكنغ باودر ملح ، فانيليا ويشرب معه الشاي

كاتو باللوز : طحين ، باكنغ باودر ، سمن ، سكر ناعم ، بيض ، لوز مهروس ، حليب ، ويضيف الحامض

كاتو الإسفنجي بالشوكولا : شوكولا ، حليب ، طحين ، ملح ، باكنغ باودر ، بيض ، سكر ناعم ، فانيليا ، يزيد البندق ويشرب معه الشاي بالقرفة

كاتو محشو بالفاكهة على شوكولا : طحين ، سكر ، كاكاو ، كربونات الصودا ، ملح ، باكنغ باودر، سمن ، بيض ، فانيليا ، سلطة الفواكه ، كريما ، يزيد الجوز والبندق ويأكل معهم العسل ويشرب الشاي بالقرفة

كاتو الموز : طحين ، باكنغ باودر ، كربونات الصودا ، ملح ، سكر ، زبدة ، بيض موز ، فانيليا ، لبن ، يزيد الجوز والبندق ويأكل معه العسل ويشرب الشاي بالقرفة

حلاوة : طحينة ، سكر ، (فستق أو بندق أو بدونهما) يأكل قبلها القليل من الأرز

جزرية : يقطين ، سكر ، جوز ، ويزيد الهيل وبزر الشومر

سمسمية : سمسم ، ماء ، سكر ، يأكل قبلها القليل من الذرة

بندقية : بندق ، ماء ، سكر ، يشرب معها شراب الورد

الكعك المملح بالأنيسون : دقيق ، زيت ، ماء ، خميرة ، ملح ، محلب ، أنيسون ، زلال بيض ، سمسم ، يشرب معه الشاي بالحليب والهيل

فهرس الأطعمة المفردة التي تؤكل ما بين الساعة التاسعة صباحًا والساعة الثالثة بعد الظهر والتي تناسب أصحاب المزاج الصفراوي

11 دماغ
11 ضرع
11 كروش
11 أكارع
11 سمك
11 سمك مملح
11 سرطان
11 خس
11 بقلة
11 قثاء
11 فول أخضر
11 لوبيا خضراء
11 باميا
11 إسبانخ
12 كوسا
12 قرع أو يقطين
12 هندباء
12 كمأة

12 فطر
12 ملوخيا وخبازي
12 لبن الضأن
12 اللبن الرائب واللبنة
12 الجبن
12 الجبن الطري
12 الجبن الرطب
12 القشطة
12 بطيخ أحمر
12 مشمش
12 رمان حلو
12 سفرجل حلو
13 خوخ أسود
13 جوافة
13 أناناس
13 بابايا
13 كرز حلو
13 فراولة (فريز)

13 ليمون مغربي
13 كلمنتين
13 جميز
13 صبار
13 دراق حلو
13 جلاب
13 دبس الخرنوب
13 ماء
13 ماء الشعير
13 ماء الورد
13 ماء الزهر

فهرس الأطعمة المفردة التي تؤكل ما بين الساعة الثالثة بعد الظهر والساعة التاسعة مساءً والتي تناسب أصحاب المزاج السوداوي

17 لحم الماعز
17 لحم الضأن
17 ألية
17 كبد
17 هريسة
17 دجاج
17 زغاليل الحمام
17 إوز
17 حنطة
17 كسكس
17 حمص
17 شلجم (لفت)
17 جزر
18 هليون
18 فليفلة
18 سلق
18 شمندر
18 لبن الجاموس (الحليب)
18 سمن
18 العنب الحلو
18 شمام
18 توت أبيض حلو
18 تين
18 تفاح حلو
18 مانجة حلوة
18 أفوكاتو
18 ثمرة القشطة
18 قصب السكر
18 تمر
19 رطب
19 زبيب
19 جوز الهند
19 سمسم
19 صنوبر
19 فستق
19 لوز
19 كاجو
19 سكر أحمر
19 دبس العنب الحلو
19 دبس التمر
19 قطائف
19 مهلبية
19 زلابية
19 زبدة

فهرس الأطعمة المفردة التي تؤكل ما بين الساعة التاسعة مساءً والساعة الثالثة ليلاً والتي تناسب أصحاب المزاج البلغمي

23 لحم الكبش
23 لحم الجمل
23 لحم الجاموس
23 لحم البقر
23 لحم الأرنب
23 بطارخ
23 لحم الحمام
23 لحم السماني
23 لحم الدرج
23 حجل
23 بط
23 عصافير
23 عصفر
23 نعناع
23 صعتر
24 حبق
24 فجل
24 حرشف
24 جرجير
24 شمر أخضر
24 روكا
24 زوفا يابس
24 سويق الحنطة
24 ترمس
24 لوبيا يابسة
24 ملح
24 بصل
24 ثؤم
24 باذنجان
24 بازيلا
25 كاريلا
25 ملفوف
25 بزر الشمر
25 أنيسون
25 كمون
25 كرفس
25 حب الرشاد
25 حلبة
25 الحبة السوداء
25 فلفل أسود
25 فلفل أحمر
25 بهار
25 محلب
25 هال
25 خردل
25 كراويا
25 زنجبيل
26 قرفة
26 عقدة صفراء
26 شاي
26 بن
26 كاستنة
26 بندق
26 جوز
26 سوس
26 سكر نبات
26 عسل

فهرس الأطعمة المفردة التي تؤكل ما بين الساعة الثالثة ليلاً والساعة التاسعة صباحًا والتي تناسب أصحاب المزاج الدموي

29 طحال

29 أرز

29 ذرة

29 شعير

29 سويق الشعير

29 نشا

29 بلوط

29 عدس

29 فول يابس

29 لوبيا يابسة

29 بطاطا

29 قرنبيط

29 كراث

29 كربوزة

29 كزبرة

30 بندورة

30 ورق العنب المخلل

30 حصرم

30 أفندي

30 ليمون أبو صرة

30 عصير الليمون الحامض

30 كريفون

30 خرمة

30 سفرجل حامض

30 رمان حامض

30 خوخ عجر

30 دراق عجر

30 كرز حامض

30 كيوي

30 أكيدنيا

30 زعرور

30 سماق

31 خل

31 تمر هندي

31 ثلج

فهرس الأطعمة المفردة التي تؤكل في كل الأوقات والتي تناسب كل الأمزجة

35 لحم الجمل
35 لحم الجاموس
35 لحم البقر
35 لحم الضأن
35 لحم الكبش
35 ألية
35 دماغ
35 كبد
35 طحال
35 كروش
35 ضرع
36 أكارع
36 لحم الماعز
36 هريسة
36 لحم الأرنب
36 بطارخ
36 سمك
36 السمك المملح
36 سرطان
36 دجاج
36 إوز
37 بط
37 لحم الحمام
37 زغاليل الحمام
37 لحم السماني
37 لحم الدرج
37 حجل
37 عصافير
37 زيتون أسود
37 فليفلة
37 بقلة
37 خس
37 حبق
37 نعناع
37 صعتر
38 جرجير
38 شمر أخضر
38 كراث
38 روكا
38 قثاء
38 فجل
38 بصل
38 ثوم
38 أرز
38 حنطة
38 سويق الحنطة
39 نشا
39 كسكس
39 شعير
39 سويق الشعير
39 ذرة

39 بلوط
39 عدس
39 فول يابس
39 فول أخضر
39 حمص
40 ترمس
40 لوبيا يابسة (فاصوليا)
40 لوبيا خضراء
40 بيض الدجاج
40 لبن البقر (الحليب)
40 لبن الضأن (الحليب)
40 لبن الجاموس (الحليب)
40 سمن
40 زبدة
41 الجبن
41 الجبن الطري
41 الجبن الرطب
41 اللبن الرائب واللبنة
41 القشطة
41 بطاطا
41 باذنجان
41 قرنبيط
41 بندورة
41 ملفوف
41 سلق
41 ورق العنب المخلل
42 كوسا
42 قرع أو يقطين
42 هندباء
42 هليون
42 كمأة
42 فطر
42 ملوخيا وخبازي
42 باميا
42 إسبانخ
42 شلجم (لفت)
42 جزر
42 بازيلا
43 كاريلا
43 كربوزة
43 كزبرة
43 حرشف
43 كرفس
43 ملح
43 سماق
43 خل
43 حب الرشاد
43 خردل
43 الحبة السوداء
43 بهار
43 هال
43 أنيسون
44 بزر الشومر
44 حلبة
44 محلب
44 كمون
44 عصفر
44 قرفة
44 عقدة صفراء
44 فلفل أحمر

44 فلفل أسود
44 كراويا
44 زنجبيل
44 بطيخ أحمر
44 شمام
44 بابايا
44 أناناس
45 كيوي
45 أكيدنيا
45 خرمة
45 موز
45 عناب
45 جوافة
45 صبار
45 زعرور
45 فراولة (فريز)
45 توت أبيض حلو
45 مشمش
45 دراق حلو
45 دراق عجر
45 خوخ أسود
46 خوخ عجر
46 كرز حلو
46 كرز حامض
46 عنب حلو
46 حصرم
46 رمان حلو
46 رمان حامض
46 سفرجل حلو
46 سفرجل حامض
46 أفندي
46 ليمون أبو صرة
46 ليمون مغربي
46 كلمنتين
46 عصير الليمون الحامض
46 كريفون
46 جميز
47 تفاح حلو
47 مانجة حلوة
47 ثمرة القشطة
47 قصب السكر
47 شمندر
47 أفوكاتو
47 تين
47 تمر
47 رطب
47 زبيب
47 كاستنة
48 جوز الهند
48 صنوبر
48 فستق
48 كاجو
48 لوز
48 سمسم
48 بندق
48 جوز
48 تمر هندي
48 جلاب
48 سوس
48 شاي

48 بن
48 زوفا يابس
49 ماء الشعير
49 ماء الورد
49 ماء الزهر
49 ثلج
49 ماء
49 ماء العسل
49 عسل
49 سكر نبات
49 سكر أحمر
49 دبس الخرنوب
49 دبس العنب الحلو
49 دبس التمر
49 قطائف
49 مهلبية
50 زلابية
50 مصطكى

فهرس الأطعمة المركبة التي تؤكل ما بين الساعة التاسعة نهارًا والثالثة بعد الظهر والتي تناسب أصحاب المزاج الصفراوي

53 كلاوي مقلية

53 كبة باللبن

53 كبة لبنية

53 لبن أمه

53 مربى اللبن

53 شيشبرك

53 فتة أكارع (أيادي غنم)

53 أكارع غنم

53 سمك بالفرن

53 سمك طون

53 قريدس حريف

53 سمك مقلي

53 كفتة السمك

54 كبة السمك

54 شراب اللبن (عيران)

54 سلطة الخيار باللبن

54 فتوش

54 الأرز بخلاصة الدجاج

54 فتة الحمص باللبن

54 فول أخضر بالزيت

54 البيض مع النخاع

54 لازانيا

54 المعكرونة باللبن

54 المعكرونة بالجبن

54 المعكرونة بالحليب

54 بطاطا بوريه

55 هندباء بالزيت

55 لب الكوسا بالزيت

55 يخنة الكوسا باللحم

55 كوسا أبلما باللبن

55 الكوسا المحشو مع اللبن

55 سلطة الأرضي شوكي

55 سلطة اللوبيا الخضراء

55 يخنة اللوبيا باللحم

55 سلطة أضلاع السلق باللبن

55 باميا بالزيت

55 باميا باللحمة
55 ملوخيا
56 يخنة الكمأة باللحم
56 يخنة السبانخ باللحم
56 فطائر السبانخ
56 بيتزا بالجبنة والخضار
56 رقاقات الجبنة
56 سلطة الفاكهة
56 شراب البرتقال
56 شراب التفاح
56 شراب الفريز بالحليب
56 شراب المشمش المجفف
56 شراب الموز بالحليب
56 شراب الورد
56 كرواسان
56 حلاوة الأرز
57 كنافة عثملية بالقشطة
57 كنافة بالجبن
57 حلاوة الجبن
57 قطائف بالجبن
57 قطائف بالقشطة
57 معمول مد بالقشطة
57 عيش السرايا
57 كاستر
57 مهلبية بالنشا
57 شراب السحلب
57 قشطلية مع القطر
57 قشطلية بالفرن
57 الأرز بالحليب
57 خبيصة
58 جزرية
58 كاتو الاسفنجي بالشوكولا
58 كاتو محشو بالفاكهة على شوكولا
58 كاتو الموز
58 شراب الكاكاو الساخن

فهرس الأطعمة المركبة التي تؤكل مابين الساعة الثالثة بعد الظهر والساعة التاسعة مساءً والتي تناسب أصحاب المزاج السوداوي

61 بيض غنم

61 كبد مقلي

61 معلاق مقلي

61 سمكة حرة بالطحينة

61 خلاصة الدجاج

61 حساء الدجاج

61 دجاج مسلوق

61 دجاج مقلي بالكعك

61 دجاج بالكاري

61 كبد الدجاج

61 الحمام المحشو بالفريكة

61 البرغل بالدفين

61 حمص بالطحينة

62 حمص بالطحينة مع اللحم المفروم

62 مغربية بالدجاج

62 الكسكس

62 بيض مسلوق

62 البيض المقلي

62 أضلاع السلق بالطحينة

62 طرطور

62 مايونيز

62 معمول بالجوز والتمر

62 معمول باللوز والتمر

62 السفوف

62 نمورة

63 عوامات

63 مشبك

63 قطائف بالجوز

63 بقلاوة

63 عصيدة

63 مغلي

63 مفتقة

63 كاتو الاسفنجي

63 كاتو باللوز

63 سمسمية

63 حلاوة

فهرس الأطعمة المركبة التي تؤكل ما بين الساعة التاسعة مساءً والثالثة ليلاً والتي تناسب أصحاب المزاج البلغمي

67 خلاصة اللحم

67 لحم الغنم (بفتيك)

67 شاورما

67 كباب مشوي

67 كفتة بالطحينة

67 كفتة مقلية

67 قورمة

67 الموزات على الطريقة التركية

67 داود باشا

67 برغر

67 برغر مع الجبن

67 روستو

68 نقانق

68 كبة نيئة

68 كبة بالصينية

68 أقراص الكبة المقلية

68 الخروف المحشو

68 الرقبة المحشوة

68 الضلع المحشو

68 حمام متبل

68 الحمام المشوي

68 عصافير مشوية

68 سلطة الملفوف

68 سلطة الصعتر

68 أرز باللحم

69 مدردرة العدس بالبرغل

69 معكرونة باللحم

69 بيض بالبندورة (جظ مظ)

69 عجة البيض

69 حساء الخضار

69 الباذنجان المقلي

69 الباذنجان المشوي

69 الباذنجان المتبل بالطحينة

69 مغمور

69 مقلوبة الباذنجان

70 باذنجان شيخ المحشي

70 الباذنجان المقلو مع اللبن
70 فتة الباذنجان
70 مكدوس الباذنجان
70 بندورة محشوة باللحم والفليفلة
70 شكشوكة
70 أرضي شوكي محشوة باللحم
70 اللفت المحشو
70 يخنة البازيلا
70 ورق العنب المحشو باللحم
71 ورق السلق المحشو باللحم
71 ورق الملفوف المحشو باللحم
71 رقاقات اللحمة
71 السفيحة باللحم والصنوبر
71 فلافل مع طرطور
71 شراب الإينار
71 شراب السوس
71 الشاي
71 شراب البن
71 معمول مد بالجوز
71 بندقية

الأطعمة المركبة التي تؤكل ما بين الساعة الثالثة ليلاً والتاسعة صباحًا والتي تناسب أصحاب المزاج الدموي

75 كبة أرنبية

75 كفتة بالبطاطا

75 طحال

75 الفوارغ المحشوة باللحم

75 القباوات المحشوة باللحم

75 كشك باللحم

75 كشك

75 صيادية السمك

75 سمكة حرة بالكزبرة الخضراء

75 الدجاج مع الأرز

75 تبولة

76 الأرز مع الكاري

76 الأرز المطبوخ (المفلفل)

76 الأرز المفلفل بعصير البندورة

76 عرانيس الذرة المسلوقة

76 مجدرة

76 العدس بالحامض

76 مدردرة العدس بالأرز

76 الفول الأخضر مع الأرز

76 فول مدمس

76 يخنة الفاصوليا

76 لوبيا بالزيت

76 المعكرونة بصلصة البندورة

76 شرائح البطاطا المقلية

76 بطاطا بالصينية

77 يخنة البطاطا

77 سلطة البطاطا بالكزبرة الخضراء

77 قلقاس باللحم

77 باذنجان محشو بالزيت

77 مسبحة الدرويش

77 القرنبيط المقلي

77 يخنة القرنبيط

77 يخنة البندورة باللحم

77 الكوسا الحشو باللحم والبندورة

77 القرع المحشو باللحم والبندورة

77 ورق العنب المحشو بالزيت

78 ورق السلق المحشو بالزيت

78 رقاقات بالسبانخ

78 شراب الفريز

78 شراب الأناناس مع القصب

78 شراب التمر الهندي

78 شراب التوت

78 شراب الكريب فروت

78 شراب الرمان الحامض

78 شراب الليمونادة

فهرس الأطعمة المركبة التي تؤكل في كل الأوقات والتي تناسب كل الأمزجة

81 خلاصة اللحم
81 شاورما
81 قورمة
81 بفتيك غنم
81 الموزات على الطريقة التركية
81 روستو
81 كباب مشوي
81 داود باشا
81 برغر
81 برغر مع الجبن
82 نقانق
82 كفتة مقلية
82 كفتة بالطحينة
82 كفتة بالبطاطا
82 الخروف المحشو
82 رقبة محشوة
82 ضلع محشو
82 الفوارغ المحشوة باللحم
82 القباوات المحشوة باللحم
82 فتة أكارع (أيادي غنم)
83 أكارع غنم
83 بيض غنم
83 كبد مقلي
83 معلاق مقلي
83 كلاوي مقلية
83 طحال
83 كبة نيئة
83 كبة بالصينية
83 أقراص الكبة المقلية
83 كبة أرنبية
84 كبة باللبن
84 كبة لبنية
84 لبن أمه
84 مربى اللبن
84 شيشبرك
84 الكشك باللحم

84 الكشك
84 سمك بالفرن
85 سمك طون
85 صيادية السمك
85 قريدس حريف
85 سمكة حرة بالطحينة
85 سمكة حرة بالكزبرة الخضراء
85 سمك مقلي
85 كفتة السمك
85 كبة السمك
85 دجاج مسلوق
85 حساء الدجاج
85 خلاصة الدجاج
86 دجاج مقلي بالكعك
86 الدجاج مع الأرز
86 الدجاج بالكاري
86 كبد الدجاج
86 مغربية بالدجاج
86 الحمام المحشو بالفريكة
86 الحمام المشوي
86 الحمام المتبل
86 العصافير المشوية
86 فتوش
86 تبولة
87 سلطة الخيار مع اللبن
87 سلطة الصعتر
87 طرطور
87 مايونيز
87 شراب اللبن (عيران)
87 الأرز المطبوخ المفلفل
87 الأرز بخلاصة الدجاج
87 الأرز المفلفل بعصير البندورة
87 الأرز باللحم
87 الأرز مع الكاري
87 برغل بالدفين
88 الكسكس
88 عرانيس الذرة المسلوقة
88 العدس بالحامض
88 المجدرة
88 مدردرة العدس بالأرز

88 مدردرة العدس بالبرغل
88 حمص بالطحينة
88 حمص بالطحينة مع اللحم المفروم
88 فتة الحمص باللبن
89 الفول المدمس
89 فلافل مع طرطور
89 فول أخضر بالزيت
89 الفول الأخضر مع الأرز
89 سلطة اللوبيا الخضراء
89 لوبيا بالزيت
89 يخنة اللوبيا باللحم
89 يخنة الفاصوليا
89 يخنة البازيلا
89 لازانيا
90 معكرونة باللبن
90 معكرونة بالجبن
90 معكرونة باللحم
90 معكرونة بالحليب
90 معكرونة بصلصة البندورة
90 البيض مع النخاع
90 البيض المسلوق
90 البيض المقلي
90 بيض بالبندورة (جظ مظ)
90 عجة البيض
90 حساء الخضار
91 سلطة البطاطا بالكزبرة الخضراء
91 بطاطا بالصينية
91 يخنة البطاطا
91 بطاطا محشوة باللحم
91 بطاطا بوريه
91 شرائح البطاطا المقلية
91 قلقاس باللحم
91 الباذنجان المتبل بالطحينة
91 الباذنجان المقلو مع اللبن
92 الباذنجان المشوي
92 مغمور (باذنجان مطبوخ بالزيت)
92 الباذنجان المحشو بالزيت
92 الباذنجان المقلي
92 فتة الباذنجان
92 مقلوبة الباذنجان

92 مكدوس الباذنجان
93 باذنجان شيخ المحشي
93 مسبحة الدرويش
93 القرنبيط المقلي
93 يخنة القرنبيط
93 يخنة البندورة باللحم
93 بندورة محشوة باللحم والفليفلة
93 شكشوكة
93 يخنة الكمأة باللحم
94 ملوخيا
94 باميا باللحمة
94 باميا بالزيت
94 يخنة السبانخ باللحم
94 هندباء بالزيت
94 الكوسا المحشو مع اللبن
94 لب الكوسا بالزيت
94 يخنة الكوسا باللحم
95 الكوسا المحشو باللحم والبندورة
95 كوسا أبلما باللبن
95 القرع المحشو باللحم والبندورة
95 سلطة الأرضي شوكي
95 الأرضي شوكي المحشوة باللحم
95 ورق العنب المحشو بالزيت
95 ورق العنب المحشو باللحم
95 سلطة أضلاع السلق باللبن
95 أضلاع السلق بالطحينة
96 ورق السلق المحشو بالزيت
96 ورق السلق المحشو باللحم
96 سلطة الملفوف
96 ورق الملفوف المحشو باللحم
96 اللفت المحشو
96 رقاقات الجبنة
96 بيتزا بالجبنة والخضار
96 الكرواسان
96 رقاقات اللحمة
96 فطائر بالسبانخ
96 رقاقات السبانخ
97 السفيحة باللحم والصنوبر
97 سلطة الفاكهة
97 شراب الفريز

97 شراب الأناناس
97 شراب البرتقال
97 شراب التفاح
97 شراب التوت
97 شراب الرمان الحامض
97 شراب الفريز بالحليب
97 شراب الموز بالحليب
97 شراب المشمش المجفف
97 شراب الليمونادة
98 شراب السوس
98 شراب التمر هندي
98 شراب الورد
98 الشاي
98 شراب البن
98 شراب الإينار
98 شراب السحلب
98 شراب الكاكاو الساخن
98 معمول مد بالجوز
98 معمول مد بالقشطة
98 معمول باللوز والتمر
98 معمول بانجوز والتمر
98 نمورة
99 السفوف
99 عوامات
99 مشبك
99 بقلاوة
99 خبيصة
99 عصيدة
99 مغلي
99 مفتقة
99 قشطلية مع القطر
99 قشطلية بالفرن
99 مهلبية بالنشا
99 كاستر
99 الأرز بالحليب
100 حلاوة الأرز
100 حلاوة الجبن
100 عيش السرايا
100 كنافة عشملية بالقشطة
100 كنافة بالجبن

100 قطائف بالجوز

100 قطائف بالجبن

100 قطائف بالقشطة

100 كاتو الاسفنجي

100 كاتو باللوز

101 كاتو الاسفنجي بالشوكولا

101 كاتو محشو بالفاكهة على شوكولا

101 كاتو الموز

101 جزرية

101 حلاوة

101 سمسمية

101 بندقية

101 الكعك المملح بالأنيسون

فهرس الأطعمة بحسب الأحرف الأبجدية

أ

آرز 29 38

الأرز المطبوخ (المفلفل) 76 87

الأرز المفلفل بعصير البندورة 76 87

الأرز بالحليب 57 99

الأرز بخلاصة الدجاج 54 87

الأرز باللحم 68 87

الأرز مع الكاري 76 87

الأرضي شوكي المحشوة باللحم 70 95

إسبانخ 11 42

أضلاع السلق بالطحينة 62 95

أفندي 30 46

أفوكاتو 18 47

أقراص الكبة المقلية 68 83

أكارع 11 36

أكارع غنم 53 83

أكيدنيا 30 45

ألية 17 35

أناناس 13 44

أنيسون 25 43

إوز 17 36

ب

بابايا 13 44

باذنجان 24 41

الباذنجان المتبل بالطحينة 69 91

الباذنجان المحشو بالزيت 77 92

الباذنجان المشوي 69 92

الباذنجان المقلو مع اللبن 70 91

الباذنجان المقلي 69 92

باذنجان شيخ المحشي 70 93

بازيلا 24 42

باميا 11 42

باميا بالزيت 55 94

باميا باللحم 55 94

برغر 67 81

برغر مع الجبن 67 81

برغل بالدفين 61 87

بصل 24 38

بط 23 37

بطارخ 23 36

بطاطا 29 41

بطاطا بالصينية 76 91

بطاطا بوريه 54 91

بطاطا محشوة باللحم 91

بطيخ أحمر 12 44

بفتيك 67 81

بقلة 11 37

بقلاوة 63 99

بلوط 29 39

بن 26 48

بندق 26 48

بندقية 71 101

بندورة 30 41

بندورة محشوة باللحم والفليفلة 70 93

بهار 25 43

بيض الدجاج 40

بيض بالبندورة 69 90

بيض غنم 61 83

بيض مسلوق 62 90

بيض مع النخاع 54 90

بيض مقلي 62 90

بيتزا بالجبنة والخضار 56 96

ت

تبولة 75 86

ترمس 24 40

تفاح حلو 18 47

تمر 18 47

تمر هندي 31 48

توت أبيض حلو 18 45

تين 18 47

ث

ثلج 31 49

ثوم 24 38

ج

جبن 12 41

جبن رطب 12 41

جبن طري 12 41

جرجير 24 38

جزر 17 42

جزرية 58 101

جلاب 13 48

جميز 13 46

جوافة 13 45

جوز 26 48

جوز الهند 19 48

ح

الحبة السوداء 25 43

حبق 24 37

حجل 23 37

حرشف 24 43

حساء الخضار 69 90

حساء الدجاج 61 85

حصرم 30 46

حلبة 25 44

حلاوة 63 101

حلاوة الأرز 56 100

حلاوة الجبن 57 100

الحمام المتبل 68 86

الحمام المحشو بالفريكة 61 86

الحمام المشوي 68 86

حمص حب 17 39

حمص بالطحينة 61 88

حمص بالطحينة مع اللحم المفروم 62 88

حنطة 17 38

خ

خبازي 12 42

خبيصة 57 99

خردل 25 43

الخروف المحشو 68 82

خرمة 30 45

خس 11 37

خل 31 43

خلاصة الدجاج 61 85

خلاصة اللحم 67 81

خوخ أسود 13 45

خوخ عجر 30 46

خيار باللبن 54 87

د

داود باشا 67 81

دبس التمر 19 49

دبس الخرنوب 13 49

دبس العنب الحلو 19 49

دجاج 17 36

الدجاج بالكاري 61 86

دجاج مسلوق 61 85

دجاج مقلي بالكعك 61 86

الدجاج مع الأرز 75 86

دراق حلو 13 45

دراق عجر 30 45

دماغ 11 35

ذ

ذرة 29 39

ر

رشاد (حبه) 25 43

رطب 19 47

رقاقات بالسبانخ 78 96

رقاقات الجبنة 56 96

رقاقات اللحمة 71 96

الرقبة المحشوة 68 82

رمان حامض 30 46

رمان حلو 12 46

روستو 67 81

روكا 24 38

ز

زبدة 19 40

زبيب 19 47

زعرور 30 45

زغاليل الحمام 17 37

زلابية 19 50

زنجبيل 25 44

زوفا يابس 24 48

زيتون أسود 37

س

سرطان 11 36

سفرجل حامض 30 46

سفرجل حلو 12 46

السفوف 62 99

السفيحة باللحم والصنوبر 71 97

سكر أحمر 19 49

سكر نبات 26 49

سلطة الأرض شوكي 55 95

سلطة أضلاع السلق باللبن 55 95

سلطة البطاطا بالكزبرة الخضراء 77 91

سلطة الصعتر 68 87

سلطة الفاكهة 56 97

سلطة اللوبيا الخضراء 55 89

سلطة الملفوف 68 96

سلق 18 41

سماق 30 43

سمسم 19 48

سمسمية 63 101

سمك 11 36

سمك مملح 11 36

سمك بالفرن 53 84

سمكة حرة بالطحينة 61 85

سمكة حرة بالكزبرة الخضراء 75 85

سمك طون 53 85

سمك مقلي 53 85

سمن 18 40

سوس 26 48

سويق الحنطة 24 38

سويق الشعير 29 39

ش

شاورما 67 81

شاي 26 48 71 98

شرائح البطاطا المقلية 76 91

شراب الأناناس 78 97

شراب الإينار 71 98

شراب البرتقال 56 97

شراب البن 71 98

شراب التفاح 56 97

شراب التمر الهندي 78 98
شراب التوت 78 97
شراب الرمان الحامض 78 97
شراب السحلب 57 98
شراب السوس 71 98
شراب الفريز 78 97
شراب الفريز بالحليب 56 97
شراب الكاكاو الساخن 58 98
شراب الكريب فروت 78
شراب اللبن (عيران) 54 87
شراب الليمونادة 78 97
شراب المشمش المجفف 56 97
شراب الموز بالحليب 56 97
شراب الورد 56 98
شعير 29 39
شلجم (لفت) 17 42
شمام 18 44
شمر أخضر 24 38
الشمر (بزره) 25 44
شمندر 18 47
شكشوكة 70 93
شيشبرك 53 84

ص

صبار 13 45
صعتر 23 37
صنوبر 19 48
صيادية السمك 75 85

ض

ضرع 11 35
الضلع المحشو 68 82

ط

طحال 29 35 75 83
طرطور 62 87

ع

عجة البيض 69 90
عدس 29 39

العدس بالحامض 76 88
عرانيس الذرة المسلوقة 76 88
عسل 26 49
عصافير 23 37
العصافير المشوية 68 86
عصفر 23 44
عصيدة 63 99
عصير الليمون الحامض 30 46
عقدة صفراء 26 44
عناب 45
عنب حلو 18 46
عوامات 63 99
عيش السرايا 57 100

ف

فتة أكارع 53 82
فتة الباذنجان 70 92
فتة الحمص باللبن 54 88
فتوش 54 86
فجل 24 38
فراولة (فريز) 13 45
فستق 19 48
فطر 12 42
فطائر بالسبانخ 56 96
فلفل أحمر 25 44
فلفل أسود 25 44
فليفلة 18 37
فلافل مع طرطور 71 89
فول أخضر 11 39
فول أخضر بالزيت 54 89
الفول الأخضر مع الأرز 76 89
الفول المدمس 76 89
فول يابس 29 39
الفوارغ المحشوة باللحم 75 82

ق

القباوات المحشوة باللحم 75 82
قثاء 11 38
قرع أو يقطين 12 42
القرع المحشو باللحم والبندورة 77 95

قرفة 26 44

قرنبيط 29 41

القرنبيط المقلي 77 93

قريدس حريف 53 85

قشطة (الثمرة) 18 47

قشطة الحليب 12 41

قشطلية بالفرن 57 99

قشطلية مع القطر 57 99

قصب السكر 18 47

قطائف 19 49

قطائف بالجبن 57 100

قطائف بالجوز 63 100

قطائف بالقشطة 57 100

القلقاس باللحم 77 91

القورمة 67 81

ك

كاتو الاسفنجي 63 100

كاتو الاسفنجي بالشوكولا 58 101

كاتو باللوز 63 100

كاتومحشوبالفاكهة على شوكولا 58 101

كاتو الموز 58 101

كاجو 19 48

كاريلا 25 43

كاستر 57 99

كاستنة 26 47

كباب مشوي 67 81

كبة أرنبية 75 83

كبة بالصينية 68 83

كبة نيئة 68 83

كبة باللبن 53 84

كبة السمك 54 85

كبة لبنية 53 84

كبد 17 35

كبد الدجاج 61 86

كبد مقلي 61 83

كراث 29 38

كراويا 25 44

كربوزة 29 43

كرز حامض 30 46

كرز حلو 13 46

كرفس 25 43

كروش 11 35

كريفون 30 46

كرواسان 56 96

كزبرة 29 43

كسكس 17 39 62 88

كشك 75 84

الكشك باللحم 75 84

الكعك المملح بالأنيسون 101

كفتة بالبطاطا 75 82

كفتة بالطحينة 67 82

كفتة السمك 53 85

كفتة مقلية 67 82

كلاوي مقلية 53 83

كلمنتين 13 46

كمأة 12 42

كمون 25 44

كنافة بالجبن 57 100

كنافة عثملية بالقشطة 57 100

كوسا 12 42

كوسا أبلما باللبن 55 95

الكوسا المحشو باللحم 77 95

الكوسا المحشو مع اللبن 55 94

كيوي 30 45

ل

لازانيا 54 89

لب الكوسا بالزيت 55 94

لبن أمه 53 84

لبن البقر 40

لبن رائب أو لبنة 12 41

لبن الضأن 12 40

لبن الجاموس 18 40

لحم الأرنب 23 36

لحم البقر 23 35

لحم الجاموس 23 35

لحم الجمل 23 35

لحم الحمام 23 37

لحم الدرج 23 37

لحم السماني 23 37

لحم الضأن 17 35

لحم الكبش 23 35

لحم الماعز 17 36

اللفت المحشو 70 96

لوز 19 48

لوبيا بالزيت 76 89

لوبيا خضراء 11 40

لوبيا يابسة 24 29 40

ليمون أبو صرة 30 46

ليمون مغربي 13 46

م

ماء 13 49

ماء الزهر 13 49

ماء الشعير 13 49

ماء العسل 49

ماء الورد 13 49

مانجة حلوة 18 47

مايونيز 62 87

محلب 25 44

المجدرة 76 88

مدردرة العدس بالأرز 76 88

مدردرة العدس بالبرغل 69 88

مسبحة الدرويش 77 93

مربى اللبن 53 84

مشبك 63 99

مشمش 12 45

مصطكى 50

معكرونة بالجبن 54 90

معكرونة بالحليب 54 90

معكرونة بصلصة البندورة 76 90

معكرونة باللبن 54 90

معكرونة باللحم 69 90

معمول بالجوز والتمر 62 98

معمول باللوز والتمر 62 98

معمول مد بالجوز 98

معمول مد بالقشطة 57 98

معلاق مقلي 61 83

مغربية بالدجاج 62 86

مغمور 69 92

مغلي 63 99

مفتقة 63 99

مقلوبة الباذنجان 69 92

مكدوس الباذنجان 70 92

ملح 24 43

ملفوف 25 41

ملوخيا وخبازي 12 42 55 94

مهلبية بالنشا 19 49 57 99

موز 45

الموزات على الطريقة التركية 67 81

ن

نشا 29 39

نعناع 23 37

نمورة 62 98

نقانق 68 82

هـ

هال 25 43

هريسة 17 36

هليون 18 42

هندباء 12 42

هندبا بالزيت 55 94

و

ورق السلق المحشو بالزيت 78 96

ورق السلق المحشو باللحم 71 96

ورق العنب المخلل 30 41

ورق العنب المحشو بالزيت 77 95

ورق العنب المحشو باللحم 70 95

ورق الملفوف المحشو باللحم 71 96

ي

يخنة البازيلا 70 89

يخنة البطاطا 77 91

يخنة البندورة باللحم 77 93

يخنة السبانخ باللحم 56 94

يخنة الفاصوليا 76 89

يخنة القرنبيط 77 93

يخنة الكمأة 56 93
يخنة الكوسا باللحم 55 94
يخنة اللوبيا باللحم 55 89