

طبخ جامه

(مجموعه غذاهای سنتی ایرانی)

جلد ۱

مؤلف

دکتر داوود فرزانی

طبخ نامه
جامع
از سرزمین
ایران

موضوع	غذاهای ایران
عنوان و نام پدیدآور	طبخ نامه (مجموعه غذاهای ملی ایران) / مؤلف: داود فرزامی
مشخصات نشر	تهران: زعیم
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۴۲۰-۲۵۴-۷
وضعیت فهرست نویسی	ذیبا
موضوع	آشپزی ایران
موضوع	Cooking, Iranian
موضوع	غذاهای ملی -- ایران
موضوع	Iran -- Local foods
رده ادبی کنگره	۱۳۹۷/ج۱/۶۶۶ RM
رده ادبی دیوید	۳۲۲/۰۰۰
شماره کتابشناسی ملی	۵۳۱۵۷

نام کتاب: طبخ نامه

مؤلف: دکتر داود فرزامی

ناشر: زعیم

صفحه آرای: اکرم پهلوان

مدیر اجرایی و ناظر چاپ: صالح خوارزمی

ویرایش علمی: زکیه جعفرپور، تهمنه معینی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰/۰۰۰ تومان

انتشارات زعیم

تهران - میدان انقلاب - کوچه شهید جنتی - بن بست فرسار - پلاک ۲ -

طبقه ۳

Zaeempublish@gmail.com

انتشارات زعیم ۸۰ و ۶۶۹۲۰۰۶۰

پیشگفتار.....	۹
سخن ناشر.....	۱۳
مقدمه.....	۱۵

زمان خوردن خوراک.....	۳۱
پاکسازی تن از پس مانده‌ها.....	۳۴
داروی فربه کنندگی.....	۳۶
دارویی خوب برای فربگی.....	۳۶
شوربای فربه کننده.....	۳۶
فربه کننده‌ای نیکو و شگفت‌آور.....	۳۷
تنقیه‌ی فربه کننده.....	۳۷
نوشابه‌ای که شکم را نرم می‌کند.....	۳۷
سود و زیان بیرون راندن خون.....	۳۷
چگونگی نوشیدن آشامیدنی‌ها.....	۳۸
فزیش خانه و خوابگاه و بهبود آنها.....	۳۹
اشتهات سفره غذای ایرانی.....	۴۰

پیش غذاها

پیش غذاها در طب سنتی.....	۴۶
فرنی.....	۴۷
فرنی زعفرانی.....	۴۸
فرنی آرد گندم.....	۴۹
فرنی خرما.....	۵۲
فرنی نارگیلی.....	۵۳
حریره بادام.....	۵۵
شیر برنج.....	۵۹

آداب فربه‌کن و تغذیه سفره ایرانی

غذا چیست؟.....	۲۰
تعریف غذای سنتی.....	۲۰
تاریخ طبخ غذاهای سنتی ایران.....	۲۱
مواد غذایی سنتی چیست؟.....	۲۲
سنت وعده‌های غذایی.....	۲
غذاهای سنتی در ایران.....	۲۳
نوشیدنی‌های سنتی رایج در ایران.....	۲۳
تولید غذا.....	۲۴
بهترین روش طبخ غذا چیست؟.....	۲۴
جوشاندن و آبپز کردن.....	۲۴
بخارپز کردن.....	۲۵
آرام پختن.....	۲۵
کباب کردن و تنوری کردن.....	۲۵
سرخ کردن.....	۲۶
پختن با مایکروویو.....	۲۶
غفلت عمومی نسبت به رژیم‌های غذایی.....	۲۶
غذاهای فرنگی در صف یونسکو.....	۲۷
شناسنامه‌دار شدن غذاهای ایرانی.....	۲۹

سوپ ها

۱۱۴.....	حکایت بورانی ها	۶۸.....	حکایت سوپ
۱۱۵.....	بورانی کدو حلوائی	۶۹.....	سوپ
۱۱۷.....	بورانی موسیر	۷۰.....	سوپ جو و شیر
۱۱۹.....	بورانی سبزی	۷۱.....	سوپ بلغور ارومیه (یارما شورباسی)
۱۲۰.....	بورانی کنگر	۷۵.....	سوپ پرتقال (سوپ خوشمزه زمستانی)
۱۲۲.....	بورانی اسفناج	۷۸.....	سوپ گوشت و سبزیجات
۱۲۳.....	بورانی لبو	۸۰.....	سوپ گردن ووسفندی
۱۲۵.....	بورانی بادمجان	۸۳.....	سوپ کرفس
۱۲۶.....	بورانی کدو سبز	۸۵.....	سوپ غازیاغی

آش ها

۱۳۲.....	انواع آش	۸۷.....	سوپ خامه‌ای لوبیا سبد
۱۳۳.....	گیلیدیک آشی (نسترن وحشی)	۸۸.....	سوپ ورمشیل
۱۳۵.....	آش زرشک خراسانی	۸.....	سوپ سیب زمینی
۱۳۶.....	آش زرشک	۹۰.....	سوپ بهاری
۱۳۸.....	آش ترش (ناسب فصل تابستان)	۹۳.....	سوپ اسفناج
۱۴۰.....	آش ترش همدانی	۹۴.....	سوپ بادام درختی
۱۴۱.....	آش ترش زنجان	۹۵.....	سوپ برنج
۱۴۲.....	آش ترش زردآلو	۹۶.....	سوپ ذرت
۱۴۴.....	آش ترش استان مازندران	۹۸.....	سوپ هویج
۱۴۶.....	آش بادمجان		

پوره ها و بورانی ها

۱۴۸.....	ماشاب (آش محلی استان قم)	۱۰۴.....	پوره باقلا
۱۵۰.....	آش حمیس توله (پنیرک)	۱۰۷.....	پوره نخودسبز
۱۵۳.....	آش جو	۱۰۸.....	پوره سیب زمینی
۱۵۵.....	آش آغوره	۱۰۹.....	نرگس اسفناج
۱۵۷.....	آش آلو (نوع ۱)	۱۱۱.....	نرگس بادمجان

۲۰۹..... آش بلگ	۱۵۹..... آش آلو (نوع ۲)
۲۱۰..... آش گوشواره	۱۶۱..... آش اوماچ آذربایجان شرقی
۲۱۲..... حکایت آش شله قلمکار	۱۶۳..... آش دوغ چهارمحال و بختیاری
۲۱۳..... آش شله قلمکار	۱۶۶..... آش دوغ ترکی درجه یک
۲۱۵..... آش پریوله (کردستان)	۱۶۸..... آش ترخینه (کرمانشاه)
۲۱۶..... آش دوغ غذای محلی آذربایجان غربی	۱۷۰..... آش گوجه
۲۱۷..... آش کلم ارومیه (یرتخلی یا تورشوله آش)	۱۷۳..... حکایت آش رشته
۲۱۹..... آش خیار چنبر (استان مرکزی)	۱۷۴..... آش رشته
۲۲۲..... آش چغندر (آش لبو)	۱۷۵..... آش میوه
۲۲۴..... پیازو	۱۷۹..... آش کلم
۲۲۷..... حکایت شله مشهدی	۱۸۱..... آش جوگاو
۲۲۸..... شله مشهدی	۱۸۲..... آش کدو حلوایی
۲۳۰..... شله ماش	۱۸۳..... آش غورابه
۲۳۱..... حلیم	۱۸۵..... آش سماق
۲۳۲..... حلیم بادمجان	۱۸۷..... آش شیر
	۱۸۸..... آش بی بی سه شنبه
	۱۹۱..... آش دنگو
	۱۹۳..... آش سه نگه سیر
	۱۹۶..... آش هالاو
	۱۹۸..... آش دوغ برک
	۱۹۹..... آش گندم
	۲۰۱..... آش غلغل
	۲۰۳..... قاتقلی آش (آش ماست)
	۲۰۴..... آش آبکش
	۲۰۵..... آش ماستی
	۲۰۶..... آش شلغم
آبگوشت ها	
۲۳۸..... آبگوشت های ایرانی	
۲۳۹..... تاریخچه و حکایت غذای سنتی آبگوشت	
۲۴۲..... آبگوشت بزباش	
۲۴۴..... آبگوشت غوره و گوجه فرنگی	
۲۴۵..... آبگوشت زیره	
۲۴۸..... آبگوشت مزوره	
۲۴۹..... آبگوشت بختیاری	
۲۵۰..... آبگوشت بامیه	
۲۵۲..... آبگوشت لوبیا سفید کاشان	

۲۹۹.....	تاس کباب اراکی.....	۲۵۴.....	آبگوشت ماست.....
۳۰۰.....	تاس کباب تبریزی.....	۲۵۵.....	آبگوشت بادمجان.....
۳۰۱.....	تاس کباب مرغ.....	۲۵۶.....	آبگوشت گندم.....
۳۰۳.....	دو پیازه (شیرازی).....	۲۵۷.....	آبگوشت فلفل همدان.....
۳۰۶.....	گبوله.....	۲۶۰.....	آبگوشت بوقلمون.....
۳۰۹.....	شفته.....	۲۶۲.....	آبگوشت با آب انار.....
۳۱۰.....	حکایت میرزا قاسمی.....	۲۶۴.....	آبگوشت بادمجان و کشک.....
۳۱۱.....	میرزا قاسمی.....	۲۶۵.....	آبگوشت دری.....
۳۱۴.....	بز قورمه.....	۲۶۷.....	آبگوشت قزاق.....
۳۱۵.....	شش انداز زنجان.....	۲۷۰.....	کالجوش.....
۳۱۸.....	چغور پغور.....	۲۷۲.....	اشکنه (آب گرم).....
۳۲۲.....	سر گنجشکی تهرانی.....	۲۷۵.....	آب پیازک.....
۳۲۳.....	گمنه.....	۲۷۷.....	اشکنه بلغور شیر.....
۳۲۵.....	گوجه پونه.....	۲۷۸.....	اشکنه ارده.....
۳۲۷.....	سببوسه.....	۲۷۹.....	سوغان سو.....
۳۳۰.....	کوزله.....		
۳۳۱.....	یتیمچه.....		
۳۳۲.....	شورجه ارومه.....		
۴۳۳.....	خوراک کدوبره (اردلان).....		
۳۳۵.....	خوراک بال مرغ با سس لیمو.....		
۳۳۶.....	خوراک بلدرچین.....		
۳۳۷.....	خوراک زبان.....		
۳۳۹.....	رزومه آموزشگاه طب کهن.....		

خوراک‌ها

۲۸۴.....	خوراک مرغ با سبزیجات.....
۲۸۶.....	عدسی.....
۲۸۹.....	خوراک گوشت چرخ کرده با سبزیجات.....
۲۹۱.....	خوراک لوبیا سبز با گوشت.....
۲۹۳.....	خوراک کله گنجشکی.....
۲۹۵.....	واویشکا.....
۲۹۶.....	تاس کباب.....
۲۹۷.....	تاس کباب آذربایجانی.....
۲۹۸.....	تاس کباب اصفهانی.....

پیشگفتار



دل نوشته مولف به خوانندگان عزیزتر از جان

”عمه جانین بال بلله سین ییه ردیم
باخچالاردا تیرینگنی دییه ردیم
سۇننان دوروب، اۇس دۇنومی گیییه ردیم
آی اۇزومی او ازدیرن گۇنلریم!

آغاج مینیپ، آت گزدیرن گۇنلریم“

”آن لقمه مای نوشه، غسل پیش عمه جان
درباغ رفته شحره، دن آنچنان!
خوردن همان و جامه به تن کردنم همان
آن روزهای نازِ خودم را کشیدنم!

چو بی سوا، گشته به هر سو دویدنم“

استاد محمدشهریار

شاید اولین نکته مهمی که تمام وجوه مسیر این مجموعه طبع نامه به دوردست‌ها می‌برد، یادگار گذشته‌ای از اشتیاق یک زندگی ساده پر معنا بود و لحظه‌های کودکی با چهره‌ی سرخ و ساهی به دست وجودم را بر از اشتیاق می‌کرد، یک وجودی پراز مهربانی بود و پر از جادو و عشق به نام ”ننه گوزل“^۱ که نگاهش، گفتارش، حکایتش و قصه‌هایش و خنده‌هایش به دور دست‌ها درون مرا پرورش داد. ”ننه گوزل“ کوله باری از تجربه و پر از حرف‌های نگفته داشت که روح مهربانش مرا به اصالت واداشت که زندگی و باورهایم را با زیبایی و عظمتش در آن ببینم، همیشه این را زمزمه می‌کردم که باید آبی روان باشی. با نگاهت را به دور دست‌های نیامده خیره کنی و از گذشته که شالوده تو را ساخته است محافظت کنی؛ این همان معنی فرهنگ است، معنی داشته‌هایی که از

۱- ننه گوزل مادر بزرگ مولف است که در روستای اوزون اویه، آذربایجان غربی از توابع شهرستان میاندوآب که دوران کودکی خود را در آن جا سپری کرده است.

دست می‌رود و دل به چیزهای پوشالی خوش کرده ایم. اما اگر در اصالت و فرهنگ و داشته‌های خود تعمق کنیم، دیگران ما را انسانی وارسته و اندیشمند خواهند دید نه اینکه یک انسان سنتی و کم دانش بی سواد. حال انسان به اوج، عظمت و بزرگی نمی‌رسد مگر اینکه به فرهنگ و اصالت خود تسلط داشته باشد، و شیفته رنگ و لعاب و تصنع‌ها نشود.

حال می‌دانم خوانندگان عزیز تر از جان کتابی که در پیش رو دارند هرچند نواقص و کاستی‌های بسیاری دارد و پیشنهادات شما خوانندگان بسیار محترم مرا بر آن می‌دارد که با نیروی چه بسا تواناتر در تالیف کتاب‌های دیگرم کوشا باشم.

۱- آه در باب این طبخ‌نامه که این حقیر به نثر در آورده حاصل تجربیات و بازمانده آیین فرهنگ بسیار منطقی و اصالت کشور عزیزم است که به ۳ جلد بسنده کرده‌ام که می‌داند بسیار جای کار دارد بسیار ناگفته‌ها در باب فرهنگ تغذیه و سفره ایرانی است که ما غذاهای براساس مزاج شهر، مزاج منطقه، مزاج مردمان آن سرزمین و مزاج سبب مختلف و حتی غذاها و تغذیه بر اساس فصل‌های مختلف طبخ می‌شده است، در فرهنگ راه کشورمان، شاید باورش سخت باشد که حتی خیلی از غذاهایی که اصالت ایرانی دارند آثار در رنگ و لعاب آن را عوض کرده‌اند که نام خارجی پیدا کرده است، مانند: ماهی که همان رشته ایرانی است.

بعدها که روزگار شعله‌های علاقه، شوق طب کهن و نیاکان را در دلم افزون کرد، جمله زیبای زکریای رازی که بسیار بر آن تأکید دارد زمزمه ذهنم شد که "غذای شما دواست و شما دواست غذا شماست" نال، آن وظیفه بر دوشم بسیار گران است که چگونه بتوانم کمترین خدمتی را در باب تغذیه به سلامت برای مردمان عزیز و با فرهنگ و با اصالت کشور کهن دیارم انجام دهم، روی این اساس تصمیم به جمع آوری این مجموعه طبخ‌نامه نمودم.

خوانندگان فرهیخته پر دانش حرف‌های بسیاری در دلم هست اما این کلام بس که بگویم ما چقدر داشته‌های پرگهری داریم، چقدر طب نیاکان و قوانین و رعایت اصول بهداشت تغذیه آن‌ها و بهداشت جمعی و بهداشت روانی در زندگی ما قانونمند بوده و همین بس که بگویم وقتی اصل شش گانه یا همان سته ضروری^۱ است در طب

۱- از منظر طب اخلاقی، برای داشتن زندگی سالم، ضروری است که شش اصل مورد مذاقه قرار گیرند. این شش اصل که در واقع، بنیان بهداشت در طب اخلاقی را تشکیل می‌دهند عبارتند از: ۱- استقرار و احتباس ۲- اعراض نفسانی ۳- هوا ۴- حرکت و سکون ۵- خواب و بیداری ۶- خوردن و آشامیدن

اخلاطی را مرور می‌کنیم، متوجه می‌شویم که ما در بیش از ۱۰۰۰ سال پیش پزشک خانواده و پزشک مخصوص مزاج و طبع خود داشته‌ایم و آن پزشک و حکیم بر ما عیان می‌کرد که مزاج ما چیست و برای تندرستی، چه توصیه‌هایی را از حکیم خانواده به گوش بسپاریم که این همان پزشک خانواده جدید احداث شده در اروپا است.

اما خوانندگان عزیز تر از جان لازم می‌دانم در پیشگاه شما فرهیختگان عرض کنم که این طبخ نامه مشتمل بر ۳ جلد است و هر کدام از جلدها در جایگاه خود سخنی از فرهنگ و تغذیه کشورمان را توصیف می‌کند و چه بسا از پیش غذاها شروع شده و بعد سوپ‌ها، آش‌ها، آبگوشت‌ها، غذاهای اصلی، حلوها، نان و شیرینی‌های محلی، شربت‌ها، ترش‌ها، ادویه‌ها و مصلحات غذاهای ایرانی به صورت ترتیب غذا ذکر شده است. و در اینک این نکته مهم است که هر غذایی در هر منطقه‌ای از کشور عزیزمان طبخ می‌شود آن‌ها را ما دارای مصلح یعنی هضم کننده است مانند: گوشت‌ها که سماق یا رب انار به مصلح آن است.

شایسته است بدانیم که یک کشور سبد غذایی و تغذیه سالم داشته باشد در آن کشور بیماری کمیاب و شایع، سخن حق و بجا است. اما اگر کشوری از تغذیه نادرست و تغذیه وارداتی مانند غذاهای فست فودی که به طبع ما سازگار نیست عادت کنند بطبع بیماری خواهد شد.

بسیار زشت و ناپسند است که صدها نوع شربت و جوشانده و شربت‌های فصلی و منطقه‌ای گوناگون را دور بریزیم و سفره‌های خوردنی با بطری‌های کوکا کولا و... آرایش بدهیم وقتی که از شربت آلبالو، آبدوغ حنا و... سرکه شیره بهارنارنج، هل بیدمشک و نعنا و... دست برداشته و فقط با نوشابه گاردای پیتزا و گوشت گاو و سوسیس و کالباس شکم خود را پر کرده بدیهی است که باید نظر زخم معده و هلیکو باکتر و اندام‌های شکم برآمده و مغزهای دارای فراموشی و تریمر باشیم. چنانکه توجه خواهید فرمود طبخ خوراک و استفاده از مواد غذایی در مناطق مختلف ایران هم بستگی تناسبی با پوشش گیاهی و جانوری آن مناطق دارد و سکنه‌ی آن نواحی را برای پذیرش بهتر شرایط اقلیمی‌اش آماده و تقویت نماید که در کمال تاسف امروزه به دلیل راه‌یابی و اختلاط مواد غذایی و فرهنگ غذایی مناطق مختلف با یکدیگر، شاهد تخریب اصول زیر بنایی تغذیه‌ی منطقه‌ای و در نتیجه بروز بیماری‌های گوناگون و غیر متعارف با نواحی هستیم.

چنانکه این اصل مهم است که هر غذایی نسبت به موقعیت آب و هوایی و مزاج مردمان آن منطقه طبخ می‌شود یعنی اگر در شمال سیر زیاد استفاده می‌شود علت آن است که رطوبت و مزاج آن منطقه سردی و تری دارد در آن منطقه رطوبت حکم فرماست و یا اگر در زنجان آش‌های مختلف گرم مزاج طبخ می‌شود علت آن است که مزاج سردی و خشکی در آن منطقه حاکم است.

اولین اصل غذاها و تغذیه در فرهنگ و مزاج هر شهر و استان و منطقه دارای یک قوانین خاصی است و موقعیت اقلیمی تعریف شده‌ای است، و شایسته است بدانیم این همان افتخار داشتن یک گذشته‌ای با اصالت است در سلامتی، تندرستی و تغذیه کشمان.

در کودکی، یادام است، در سمت میاندوآب آخر تابستان بعد از برداشت انگور مراسم شیره پزانجام می‌شد و شیر انگور را با خاک مخصوص که (دوشاب توپداقی) می‌بختند و بیه را در آن می‌انداختند و به عنوان مربای بیه برای زمستان ذخیره می‌کردند که یکی از بهترین مرباهای تقویت کننده قلب، تقویت کننده مغز و اعصاب است.

خوانندگان عزیز تر از بن سخن کوتا می‌کنم و در پیشگاه شما تعظیم می‌کنم و در آخر به احترام و ادب از تمامی بنوآوارانی که در جمع آوری، صفحه آرایی و دسته بندی کتاب زحمت بسیار کشیده اند تقدیر می‌کنم و خدا قوت می‌گویم و کمال تقدیر خودم را از همکاران بزرگوارم سرکار خادم زکریا، ریور و دوست و استاد عزیزم جناب آقای خوارزمی انتشارات زعیم بسیار سپاسگزارم که مرا در تمامی لحظات سخت یاری نمودند.

با احترام و ادب

دکتر داود فرزانی

تابستان ۹۷

مقدمه



خدمت خوانندگان فرهیخته و عالی مقام چند نکته مهم متذکر می‌شود که در سفره‌های غذایی ایرانیان از نظر رعایت و تغذیه غذا یک اصل سه گانه وجود داشت و این بسیار مهم بود که نظم غذا رعایت شود، یعنی به لحاظ مزاج کبد (هضم دوم)، مزاج معده (هضم اول):

۱- پیش غذا: تعریف پیش غذاها همان گرم کردن معده و آماده شدن معده برای وعده غذایی مانند سوپ‌ها، آبکی که لینت معده را فراهم می‌آورد.

۲- غذاهای اصلی: ماز، کباب‌ها، خورش‌ها (قیمه، قورمه) که بعد از پیش غذا میل می‌شود.

۳- پس غذا: اصطلاحاً به عنای هاضم غذا مصرف می‌شوند که باید مقداری شیرین باشند مانند: حلواها، شیرینی‌ها، شیرها، مرباها که در سبب و سفره‌ی غذای ایرانی یک هضم کننده و پس غذا نامیده می‌شود.

حال این همان اصول تغذیه است یا مهم رعایت غذا یا اینکه در سفره‌ی غذایی ما ترتیب خوردن غذا چگونه است.

اما اگر ما مقداری در این باب توجه لازم را نداشته باشیم مانند خوردن خام و پخته، یعنی: وقتی یک غذای گوشتی میل می‌کنید در آن هست یا سالاد میل کنید این فرآیند صدمات زیادی به کبد خواهند رساند چرا که کبد در هضم و نضج خود بلامتکلیف خواهد ماند و به اصطلاح غذا فاسد نمی‌شود و این همان اولین شروع چرب شدن کبد است و نکته مهم دیگر اینکه خوردن غذاهای سبک مانند: ماست، سالاد، ژله، میوه‌ها در آخر غذا هضم را بسیار سخت و معده را سنگین و گوارش را با مشکل مواجه خواهد کرد، و فرآیند چاق شدن و ازدیاد بلغم را در ما ظاهر می‌شود (یعنی گلابی شدن اندام)، قسمت بالا تنه لاغر اما شکم، پهلوی و میان تنه چاق و افتاده می‌شود و وقتی این روند ترتیب غذا رعایت نشود می‌تواند پیامدهای بسیار زیادی داشته باشد از جمله افزایش کلسترول، تری‌گلیسیرید، کبد چرب، گرفتگی عروق و از همه بدتر اضافه وزن و بیماری‌های همگام با اضافه وزن که نشان گرفته از رعایت نکردن ترتیب و رعایت اصول غذا خوردن است.

اگر بخواهیم دیدگاه طب اخلاطی را با یک نظم و شناخت مزاج هر غذا بررسی کنیم این گفتار و مقدمه پیش می‌آید که سخن بسیار شود اما این اصل مهم است که در ارتباط غذا و مزاج یک اصل جدا نشده نیست و باید در آن تعمق کنیم، هر چند امروزه در دنیای مدرنیته هیچ پایه و اساسی را در رابطه با مزاج قرار نمی‌دهند. ولی اینکه از دیدگاه طب ابوعلی سینا در سالم زیستن، رویکرد اصل شش گانه (سته ضروریه) است.

سته ضروریه یا همان اصل شش گانه:

۱- آب و هوا (که یکی از سلامتی‌های بشر وابسته به آب و هوای سالم و خوب است)

۲- خوردن و آشامیدن (خوردن و آشامیدن در قسمت دوم ستاره ضروریه گنجانده شده است یعنی از اهمیت بالایی برخوردار است که در این رابطه حکما موارد بسیار درست و صحیح را به بشریت در رابطه با سالم زیستن الگو کرده اند. در اصل بخاطر این روزانه به خوردن و آشامیدن از پیدا می‌کند که در واقع هر چه میل کنید ۲ اتفاق می‌افتد: ۱- بدل مایتحلل است (جایگزین انرژی از دست رفته) ۲- باعث رشد و نمو اندام‌ها می‌شود (رشد مو، عصبه‌ها، بدن‌ها، لازم به رشد)

حال این سوال پیش می‌آید که اگر یک نذای خوب یعنی مفید و سالم (صالح الکیموس) میل کنید، آنچه در فرآیند تولید انرژی (بدل مایتحلل) و رشد اندام‌ها است، یک اتفاق خوب و به خیر بدن است و در این مرحله سوخت و ساز بدن را در سلامتی هدایت می‌کند، اما اگر این غذا و خوراک به بدن ردی الکیموس قلیل الغذاء مانند: گوشت قدید (خشک شده) و کومه (یعنی غذای کرم‌ها) سم با اخلاط غلیظ بطبع بدن در هضم و جذب و دفع آن بسیار ملول و مریض باشد بود مانند (پیتزا، سوسیس، کالباس) و چون اندام‌ها از این غذای به فایده خوب نم‌سازد پس به مرور زمان به سمت بیماری می‌رود.

۳- استفراغ و احتباس

۴- اعراض نفسانی

۵- حرکت و سکون

۶- خواب و بیداری

روی این اساس حکیمان قدیم برای نوع تغذیه انسان اهمیت بسزایی قایل بودند. بقراط در بین یازده کتابی که درباره مسایل طبی نوشته کتابی به نام (غذا و پرهیز) و

کتاب دیگری به نام (آبها و هواها و زمین‌های مسکونی) دارد. وی در این دو کتاب به نقش آب و هوا و غذا در سلامتی انسان اشاره داشته است. جالینوس، سید اسماعیل جرجانی، حکیم مومن، رازی، ابن سینا و میر محمد حسین خان عقیلی خراسانی صاحب کتاب قرا‌بادین و تمامی حکمای قدیم بر نقش این سه عنصر در سلامتی انسان تاکید داشته اند. پزشکان امروزی هم متوجه نقش اساسی نوع غذا در سلامتی انسان شده اند.

با پیشرفت علم بیوشیمی و تحقیقات ارزشمندی که روی مواد غذایی انجام گرفته این نتیجه بدست آمده است که می‌توان خیلی از بیماری‌های سخت را از طریق تنظیم یک رژیم غذایی مناسب معالجه کرد. این دلیلی است بر اینکه انسانها باید به غذای خود توجه داشته باشند. با مطالعه دقیق این مطالب معنی آیه شریف قرآن بیش از پیش برای ما روشن می‌شود. آنجا که خداوند متعال می‌فرماید (فلینظر الانسان الی طعامه)^۱

رویش گیاهان هر ۱۰ (ده) امین کننده نیازهای مردم همان منطقه است. سبزیجات، صیفی جات و میوه‌های منطقه ۱۰ در حقیقت یک واسطه طبیعی یک هضم کننده یک جذب کننده و یک تنظیم کننده، یار غذایی انسان از طریق طبیعت هستند. خربزه مشهدی می‌تواند سنگ کلیه اش را در ریه‌ها، بواسطه املاح معدنی، آب نوشیدنی منطقه خراسان را ذوب کند. قنبید (کلم) آمده از آب و هوای شهر قم می‌تواند عوارض ناشی از املاح معدنی آب قم را تکافو نماید. آبگوشت لوبیای مردم کاشان می‌تواند صفرای تولید شده از آب و هوای قم را شک را تعدیل نماید و باقلای کاشان، سبزی خوبی برای تعدیل صفرای منطقه ای قم را تعدیل نماید و باقلای عوارض شدید ناشی از سرمای منطقه ای را تامین نماید. عسل متعددی از این دست ما را به سوی ضرورت بهره وری از غذاهای منطقه ای راهنما می‌کند.

هر منطقه ای دارای آب و هوای ویژه ای است که موجب ایجاد خاصیت برای انسان‌ها می‌شود بدون تردید انسان فرزند زمین است و از همین خاک بهره گرفته و با خاک خو می‌گیرد، و با خاک آرامش می‌گیرد و با غذاهای برآمده از دل همین خاک کاستی‌های تن خویش را تحت عنوان غذا تامین می‌کند. بنابراین مواد غذایی رویش یافته در هر منطقه تامین کننده نیازهای مردم همان منطقه است و حکمای بومی در هر منطقه به اساس نیازهای مزاجی مردم و با استفاده از گیاهان همان منطقه غذاهای محلی طراحی می‌کرده اند و به همین منوال در پیکره فرهنگ جامعه مرسوم می‌گردیده است.

بدن که سالم و مطابق شرایط اقلیمی تغذیه شد بیماری‌ها از بشر فاصله می‌گیرند لکن با رعایت مصرف خوراک‌های بومی هر منطقه اصل اساسی پیشگیری برتر و مهم‌تر از درمان است رعایت می‌شود. در اینصورت حتی اگر بیماری خاص هم عارض شود به مدد استفاده از تغذیه خاص و رعایت امساک نیاز به درمان‌های دیگر به حداقل می‌رسد.

به دلیل احاطه حکیم به علوم مختلف از قبیل: طب تغذیه، فلسفه، نجوم، روانشناسی و حکمت غذا علاوه بر خاصیت رشد و نمو به سایر نیازمندی‌های جسم و روح نیز توجه داشت. نشاط آور بود، خونساز بود، آرامبخش بود، خستگی را می‌زدود، دفع آسان داشت و خیلی فواید دیگر.....

از این رو غذاها به لحاظ طبع و مزاج به گروه‌های زیر تقسیم می‌شده‌اند:

۱. غذاهای سرد و تر به لحاظ طبع و مزاج غذا
۲. غذاهای سرد و خشک به لحاظ طبع و مزاج غذا
۳. غذاهای گرم و تر به لحاظ طبع و مزاج غذا
۴. غذاهای گرم و خشک به لحاظ طبع و مزاج غذا
۵. غذاهای معتدل به لحاظ طبع و مزاج غذا
۶. مصلحات برخی مواد غذایی و غذاها