

پرتو نور
در سوره

پخت مزاج

سردی و گرمی خوراکی ها



سرشناسه: ابراهیمی، فاطمه، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور: مزاج شناسی: سردی و گرمی خوراکیها/ نویسنده فاطمه ابراهیمی.
مشخصات نشر: قم: آستان مهر، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری: ۲۶۰ ص: مصور(رنگی)، جدول.
ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۱۵-۰۲-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیا.
یادداشت: کتابنامه: ص. ۲۶۰-۲۵۹.
موضوع: اخلاط چهارگانه
موضوع: Four-fold humours*
موضوع: پزشکی سنتی
موضوع: Traditional medicine
رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۱۳۵۸ ۹ش۲الف /
رده بندی دیویی: ۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۱۳۸۲۷

مزاج شناسی

سردی و گرمی خوراکی ها

مرکز پخش:

تلفن: ۰۹۱۲۱۵۱۳۸۱۸ / ۰۲۱-۳۷۸۱۲۶۹۱
همراه: ۰۹۱۲۱۵۱۳۸۱۸

نویسنده: فاطمه ابراهیمی

ناشر: آستان مهر

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

قطع و تعداد صفحات: وزیری ۲۶۰ صفحه

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپخانه: ولیعصر

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۱۵-۰۲-۳





فهرست مطالب

فصل اول: آشنایی با انواع مزاج

۱۷	مزاج گرم و خشک
۱۸	مزاج گرم و تر
۱۹	مزاج سرد و تر
۱۹	مزاج سرد و خشک
۲۰	مزاج سنی
۲۰	مزاج فصلی
۲۱	مزاج عضوی
۲۱	مزاج جنسیتی
۲۲	مزاج مکانی
۲۲	مزاج صحی (سلامتی) و مزاج عارضی (مرضی)
۲۵	خلط چیست ؟
۲۵	انواع اخلاط
۲۵	خلط دم (خون)
۲۷	خلط صفرا
۲۸	خلط سودا
۳۱	خلط بلغم



فصل دوم: خواص و مزاج عرقیات گیاهی

۳۵	عرق آویشن
۳۶	عرق انجبار
۳۶	عرق اسطوخودوس
۳۷	عرق بیدمشک
۳۸	عرق بهار نارنج
۳۹	عرق بادرنجبویه
۴۰	عرق بومادران
۴۱	عرق پونه
۴۱	عرق خارشتر
۴۲	چهار عرق
۴۲	عرق نعنا
۴۳	عرق یونجه
۴۳	عرق سنبل الطیب
۴۴	گلاب
۴۵	عرق کاسنی
۴۶	عرق رازیانه
۴۷	عرق شیرین بیان
۴۷	عرق شوید
۴۷	عرق زنیان
۴۸	عرق دارچین
۴۸	عرق زیره
۴۸	عرق هل
۴۸	نکاتی درباره عرقیات گیاهی



فصل سوم: خواص و مزاج میوه ها

۵۳	ازگیل
۵۳	انجیر
۵۵	انار
۵۷	انبه
۵۹	آووکادو
۶۰	آناناس
۶۱	به
۶۳	بالنگ (برنج)
۶۴	تمشک
۶۶	زالزالک
۶۶	زردآلو
۶۸	زغال اخته
۶۹	سیب
۷۰	سنجد
۷۱	پرتقال
۷۲	خرمالو
۷۳	شلیل
۷۴	هلو
۷۵	انگور
۷۹	کیوی
۸۰	گلابی
۸۱	لیمو ترش
۸۲	موز
۸۴	نارگیل
۸۴	نارنج



۸۵	 نارنگی
۸۶	 لیمو شیرین
۸۹	 گیلان
۹۱	 آلبالو
۹۲	 گریپ فروت
۹۳	 آلو
۹۸	 زیتون

فصل چهارم: خواص و مزاج سبزیجات

۱۰۳	 اسفناج
۱۰۴	 ریحان
۱۰۵	 تره تیزک یا شاهی
۱۰۶	 شاه تره
۱۰۷	 شوید
۱۰۸	 قارچ
۱۰۸	 کاهو
۱۱۰	 کرفس
۱۱۱	 گشنیز
۱۱۲	 لوبیا سبز
۱۱۳	 نعناع
۱۱۴	 مارچوبه
۱۱۵	 ترخون
۱۱۶	 جعفری
۱۱۸	 کلم
۱۱۹	 مرزه



۱۲۰		خرفه
۱۲۱		شنبلیله
۱۲۲		ریواس

فصل پنجم: خواص و مزاج آجیل ها

۱۲۷		تخمه کدو
۱۲۸		بادام درختی
۱۳۰		گردو
۱۳۱		عسل
۱۳۵		توت
۱۳۶		انجیر
۱۳۷		بادام تلخ
۱۳۸		سنجد
۱۳۹		نخود
۱۴۰		کشمش
۱۴۱		شاهدانه
۱۴۲		بادام هندی
۱۴۳		فندق
۱۴۴		پسته
۱۴۴		کنجد
۱۴۶		تخمه آفتاب گردان
۱۴۷		خرما
۱۴۸		بادام زمینی
۱۵۰		چلغوزه (تخمه هندی)



فصل ششم: خواص و مزاج حبوبات

۱۵۵	ارزن
۱۵۵	باقلا
۱۵۶	برنج سفید
۱۵۷	جو
۱۵۹	ذرت
۱۶۰	عدس
۱۶۲	گندم
۱۶۳	لوبیا
۱۶۴	لپه
۱۶۵	نخود
۱۶۵	ماش
۱۶۶	سویا

فصل هفتم: خواص و مزاج ریشه ها و بذر

۱۷۱	پیاز
۱۷۲	ترب و تربچه
۱۷۳	چغندر
۱۷۴	سیر
۱۷۶	سیب زمینی
۱۷۸	شلغم
۱۸۰	خاکشیر
۱۸۱	هویج

فصل هشتم: خواص و مزاج صیفی جات

۱۸۵	بادمجان
۱۸۶	خیار



۱۸۸	خریزه
۱۹۰	طالبی
۱۹۱	فلفل سبز
۱۹۲	فلفل قرمز
۱۹۵	کدو سبز
۱۹۷	کدو حلوائی
۲۰۰	گوجه فرنگی
۲۰۲	هندوانه
۲۰۳	توت فرنگی

فصل نهم: خواص و مزاج ادویه جات

۲۰۷	زردچوبه
۲۰۹	دارچین
۲۱۲	به لیمو
۲۱۳	برگ بو
۲۱۴	شوید
۲۱۷	زیره
۲۱۹	زنجبیل
۲۲۲	زعفران
۲۲۳	فلفل سیاه
۲۲۴	سیر
۲۲۷	لیمو عمانی
۲۲۸	هل
۲۳۰	سیاه دانه
۲۳۲	تمر هندی
۲۳۳	خردل



۲۳۴	میخک
۲۳۵	گلپر
۲۳۶	سماق
۲۳۸	آویشن
۲۳۹	جوزهندی
۲۴۱	زرشک

فصل دهم: خواص و مزاج برخی دمنوش ها

۲۴۷	چای سبز
۲۴۷	قهوه و نسکافه
۲۴۸	دمنوش اسطوخودوس
۲۴۹	دمنوش آویشن
۲۴۹	دمنوش آلبالو
۲۴۹	دمنوش اکلیل کوهی (رزماری)
۲۵۰	دمنوش به لیمو
۲۵۰	دمنوش به لیمو- زیرفون
۲۵۰	دمنوش بادرنجبویه- زیرفون
۲۵۱	دمنوش زیرفون
۲۵۱	دمنوش بابونه
۲۵۱	دمنوش بادرنجبویه
۲۵۲	دمنوش بهارنارنج
۲۵۲	دمنوش پونه
۲۵۲	دمنوش دارچین
۲۵۳	دمنوش زنجبیل
۲۵۳	دمنوش میوه گل نسترن
۲۵۳	دمنوش گزنه

۲۵۴	دم‌نوش فلوس
۲۵۴	دم‌نوش گل گاو زبان - سنبل طیب
۲۵۴	دم‌نوش نعناع
۲۵۴	دم‌نوش چلتوک برنج
۲۵۵	دم‌نوش گلپر
۲۵۵	چای ترش (چای مکه یا چای گجرات)
۲۵۵	چای کوهی (چای پشمی)
۲۵۵	دم‌نوش گل سرخ (گل محمدی)
۲۵۶	دم‌نوش زعفران
۲۵۶	دم‌نوش زرد سیاه
۲۵۶	دم‌نوش زرشک
۲۵۷	دم‌نوش عناب
۲۵۷	دم‌نوش غوره
۲۵۷	دم‌نوش گل پنیرک
۲۵۷	دم‌نوش قره قات (قراقات)
۲۵۸	دم‌نوش مرزنجوش
۲۵۸	دم‌نوش هوفاریقون
۲۵۹	منابع و مآخذ

