

الشفاء في الغذاء
إعداد قسم الأبحاث والدراسات في المركز الطبي
للأعشاب

بإشراف

الدكتور خالد
حجازي

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: لكل داء دواء فإذا أصيب
دواءُ الداءِ برءَ بإذن الله عز وجل . رواه مسلم .
__ يقول الإمام النووي في شرحه على صحيح مسلم : قوله صلى
الله عليه وسلم : لكل داء دواء فإذا أصيب دواءُ الداءِ برءَ بإذن الله
، فهذا فيه بيان واضح لأنه قد علم أن الأطباء يقولون المرض هو
خروج الجسم عن المجرى الطبيعي ، والمداواة رده إليه وحفظ
الصحة بقاءه عليه ، فحفظها يكون بإصلاح الأغذية وغيرها ورده
يكون بالموافق من الأدوية المضادة للمرض .
الشفاء في الغذاء

إعداد قسم الأبحاث والدراسات في المركز
الطبي للأعشاب

بإشراف
الدكتور خالد حجازي

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 وجعل في أجسامنا الحرارة والبرودة واليبوسة والرطوبة ، نحمده على جميل نعمه ووافر كرمه ، وصلى الله على سيدنا و حبيبنا 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 ولغة ، حي بلا لحم ولا دم ولا روح ، لا يشبه شيئاً ولا يشبهه شيء ، ومعرفة رسوله على ما يليق به كمعرفة أن الأنبياء متصفون بالصدق والأمانة والفظانة ، 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 والردالة والسفاهة والبلادة أي الغباوة .

فهذا العلم هو نور للقلوب ومصباح منير يضيء الدروب ، به تستنير العقول ، وتنشق حجب البصائر ، وإني أحمد الله العظيم أن نور بصيرتي بهذا العلم الشريف الذي كان سبباً 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 عمل به ، فآدم عليه السلام علم الناس بعض أصوله بدليل **قول رسول الله صلى الله عليه وسلم : لما أخرج الله ءادم من الجنة زوده من ثمار الجنة وعلمه صنعة كل شيء ، غير أن ثماركم هذه تتغير وتلك لا تتغير . رواه الطبراني .**

__ ثم إدريس أيضا زاد ، ثم سلميان أيضا زاد ، ثم الناس بالتجربة إستحدثوا أشياء كثيرة . كذلك معرفة الأمزجة والأخلاق بين حار وبارد ، ورطب ويابس ، هذا من بعض الأنبياء .

__ فعلم من هذا أن إطلاق القديم على الطب ، لأن الأنبياء أول من عمل به ، وأولهم ءادم عليه السلام ، ولكن مازال الناس يزدون أمورا 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 طلبا لعلم الطب ، هذا في بلاد المسلمين ، ومازال 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 والسلام على سيدنا محمد ، وعلى آله وصحبه الطيبين الطاهرين وبعد
_

فقد التمس مني بعض المخلصين وبعض المرضى عندي أن أكتب كتابا فيه من الأشربة والأطعمة التي يأكلها أهل بلادنا بما يوافق الأمزجة الأربعة : المزاج الدموي ، والصفراوي ، والبلغمي ، والسوداوي ، فأجبتهم لهذا راجيا من المولى عز وجل أن ينتفع بهذا العمل خلق كبير .

__ **إعلم أن الأخلاط أربعة :** دموية ، صفراوية ، بلغمية ، سودوية ، 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 والفوكه ، 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 صاحب الشخص 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 الشرقية فمعتدلة في الحر والبرد لكنها أيبس من المغربية ، وأما المغربية أقل حرارة من الشرقية أميل إلى البرد وأرطب منها ، ثم تتفاوت أمزجة البلاد إما بسبب اقترابها من خط الإستواء 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 حاراً رطباً ، أو حاراً يابساً ،
أو بارداً رطباً ، أو بارداً يابساً ، 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 بته . 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 أن من لم يراع مزاجه وطبعه في إختيار الغذاء فقد
يعرض نفسه للضرر.

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 صباحاً 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 ليلاً تناسب أصحاب المزاج البارد الرطب أي المزاج البلغمي .

__ والأطعمة المفردة والمركبة التي تؤكل ما بين الساعة الثالثة ليلاً والساعة التاسعة صباحاً 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 رُكب من خل وعسل ، والمراد به كل حامض وحلو (المقادير جزئين عسل وجزء خل) .

__ **ماء العسل :** جزء عسل وجزئين ماء يُغلى على النار حتى يتبخر منه جزء.

الأطعمة المفردة التي تأكل ما بين الساعة التاسعة صباحا والثالثة بعد الظهر والتي تناسب أصحاب المزاج الصفراوي
__ **الأطعمة _____ المكونات مع الإصلاح**

__ دماغ : يؤكل بالنعناع والفلل .

__ ضرع : يؤكل بالأفاويه كالفلل والقرفة .

__ كروش : تؤكل مع الخل بعد إصلاحها ، وتطبخ بالماء والملح حتى تتهراً ثم يصب عليها الزيت والأبازير ويصب فيها من الكراث والكزبرة وتطيب به وتصلح .

__ أكارع : يتجنبها المبرودون تطبخ بالزعفران والقرفة .

__ سمك : يؤكل طريا مشويا بالخل بالثوم والزنجبيل والخردل والمربي والمصطكى ، ويأخذ بعده التمر ، ويؤكل مقلية بزيت الزيتون ويؤكل بالفلل السحيق .

__ سمك مملح : يؤكل كذلك مع الخل ، ويأكل بعده العسل .

__ سرطان : يطبخ مع الشعير المقشر .

__ خس : يؤكل مع الكمون والنعناع .

__ بقلة : تؤكل مع الرشاد .

__ قثاء : يتبع بالسكنجبين في المحرور ، والعسل والزيت في المبرود ويأكل لبه بالملح .

__ فول أخضر : يؤكل بالملح وصعتر والكمون .

__ لوبيا خضراء : الرطبة تؤكل بالملح والفلل والصعتر .

__ باميا : تؤكل مع النعناع وبذر الشمور .

- __ سبانح : لا يوافق المبرودين ، ويؤكل بدهن اللوز .
- __ كوسة : يؤكل مع الكمون والفلفل والصعتر .
- __ قرع : أو يقطين (لقطين) : يؤكل مع الكمون والفلفل والصعتر والقرنفل .
- __ هندباء : تؤكل مع السكر .
- __ كمأة : تنظف وتسلق بالشبث والكمون والزيت .
- __ فطر (نوع من أنواع الكمأة) : يخلط مع عسل كثير ويلعق .
- __ ملوخية وخبازي : تؤكلان مع الحر الأحمر .
- __ لبن الضأن: أي الحليب يؤكل بالسكر .
- __ اللبن الرائب واللبنة : يؤكل مع الزيت والنعناع والسهم والحبّة السوداء والقليل من الملح .
- __ الجبن : يؤكل مع العسل .
- __ الجبن الطري : يؤكل مع الجوز والزيت والعسل .
- __ الجبن الرطب : يؤكل مع التمر .
- __ القشطة: تؤكل مع العسل .
- __ بطيخ أحمر : يؤكل مع العسل .
- __ مشمش: يؤكل مع الأنيسون .
- __ رمان حلو : يمص بعد الطعام ويرمى بحبه ويؤكل معه شئ من النعناع الأخضر .
- __ سفرجل حلو: يؤكل مع العسل .
- __ 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 .
- __ فروالة (فريز) يؤكل مع العسل .
- __ ليمون مغربي : يؤكل مع الملح .
- __ كلمنتين : يؤكل مع قليل مع الحر الأحمر .
- __ جماز : يؤكل مع العسل .

- _ صبار : يؤكل مع العسل .
- _ دراق حلو : يؤكل مع العسل .
- _ جلاب : يؤكل مع شراب التفاح
- _ دبس الخرنوب : يشرب مع اللبن أي مع الحليب .
- _ ماء : يأخذه العطشان قبل الأكل . وفي خلاله مزا بشرط أن لا يطفوا 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 : يأخذ مع العسل
- _ ماء الزهر : يأخذ مع الزبيب

الأطعمة المفردة مابين الساعة الثالثة بعد الظهر والتاسعة مساء ، 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 يزدون الخل والكزبرة اليابسة والكراويا .
- _ هريسة: يؤكل بعدها السكنجبين
- _ دجاج: يؤكل مع الأباير في المبرودين ومع السكنجبين في غيرهم
- _ زغاليل الحمام : المحرور يتجنب 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 يقتل مع السمن ويعرق بأوراق اللحم ينبغي لمن به
الريح أن لا يأكله بخضر ولا بدون العسل والمحروور أن يأكله بالخضر
__ حمص: (أخضر ويابس، أبيض وأسود) يؤكل مع الفلفل ولا يؤكل بعد
الطعام ولا قبله بل يؤكل في وسطه ومن أحب أكل جرمة 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، المحروور فقط يشرب عليه السكنجبين السكري
الساذج
- رطب: يؤكل معه اللوز، والمحروور يأكل بعده الحوامض ويغسل فاه
بعد أكله بالماء الحار
- زبيب: يؤكل مع العناب، والمحروور لا يكثر من شرب الماء بعد أكله

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

_ سمس: 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 وينظج 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 : يأكل مع الحوامض .
- _ بط : يأكل بالخل والأبازير .
- _ عصافير : بالنسبة للمحرورين تطبخ بدهن اللوز وتأكل مع السكنجبين الحامض ويتوقى أن يأكل شيء من عظامها .
- _ عصفر : يؤكل مع العسل ، كذلك مع الخل .
- _ نعناع : يؤكل مع شيء مع 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 ويأخذ مع السكر .
- _ ترمس : ينقع إلى أن تزول مرارته 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 .
- _ ثؤم : 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 .
- __ بذر 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 .
- __ كراوية : تؤكل مع الحليب .
- __ زنجبيل : يصلحه العسل .
- __ قرفة : تؤكل مع الحليب .
- __ عقدة صفراء : تؤكل مع السمك النهري .
- __ شاي : يشرب المعمول منه بالماء ، مع مثله حليب والمناسب من السكر الأبيض والقليل من الهال .
- __ بن : يأكل معه الحلو ولا يأخذ مع الحليب .
- __ كستنة : يشرب معها ماء العسل .
- __ بندق : يؤكل مع السكر الأبيض .
- __ جوز : تنزع قشرته ويقلّى ويمتص بعد أكله رمانا حامضا .

__ سوس : يجهز خشبة المقشر مع الحليب ، والعناب والورد الأحمر ، للأكل أو الشرب .

__ سكر نبات : يؤكل مع اللوز والحليب .

__ عسل : بالنسبة للمحرورين يصلحه ماء الورد .

__ الأطعمة المفردة التي تأكل ما بين الساعة الثالثة ليلا والتاسعة صباحا 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 بعد ما ينقع في ماء نخالة الحنطة .

__ ذرة : تؤكل بالأوراق الدسمة .

__ شعير : يؤكل مع الأنيسون .

__ سويق الشعير : يؤكل مع السكر .

__ نشا : يصلحه الكرفس .

__ بلوط : يصلحه الشمندر مع السكر .

__ عدس : يطبخ بالأدهان .

__ فول يابس : يغلى ويقشر ويأكل معه زيت الزيتون والحمص .

__ لوبيا يابسة (فاصوليا) : البيضاء : تؤكل حارة بالنعناع ولا يؤكل قشرها الخارجي .

__ بطاطا: تؤكل مقلية بزيت الزيتون ويرش عليها الملح والفلفل الأحمر .

- _ قرنبط : 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 .
- _ خرمة : 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 والعسل 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 : يأكل مع الأنيسون .
- _ خل : يؤكل مع الحلاوة 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 والهال ، جيداً حتى يتهرى طبخه ، ويتبع بالسكنجبين .
- _ لحم البقر : يقلل ضرره ويصلحه بعض الإصلاح إذا أكل بالقرفة والزنجبيل والفلل 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 والفلل والزنجبيل ، والقرفة ويأكل بعدها مربى الزنجبيل .
- _ دماغ : يؤكل بالنعناع والزعر والفلل ودهن الخردل ، والقرفة ، والقليل من الخل .
- _ كبد : تؤكل مع الألية والملح والقرفة والكزبرة اليابسة ، والكراوية ، والخل ، ويشرب معها البرتقال المحلي .
- _ طحال : تخرج عروقه ودمه مع الشحم ، ويطبخ في مصارين نقية جداً ، أو يخلط بالشحم الكثير ، ويشرب بعده ماء العسل .
- _ كروش : تؤكل مع الخل بعد إصلاحها ، وتطبخ بالماء والملح حتى تتهراً ثم يصب عليها الزيت أو دهن الجوز والأبازير ، ويصب فيها من الكراث والكزبرة وتطيب به وتصلح . وكذلك تطبخ مع خولنجان ولفل ،

وكذلك يلطفها ويسرع هضمها الخل إذا طبخت به مع السذاب ، والكرفس والبقول والأفاويه والأبازير المطفة الطيبة الرائحة .

__ ضرع: يؤكل بالأفاويه كالفلفل والقرفة .

__ أكارع : يجتنبها المبرودون وتطبخ بالزعفران والكرفس ، والقرفة والخل ويأكل العسل بعدها، (طبعها كالمأخوذة منه) .

__ لحم المعز : يؤكل مع القرفة ويأكل عليه الحلو .

__ هريسة : يأكل بعدها السكنجبين ويجتب أكل الرمان فوقها .

__ لحم الأرنب : يطبخ مع الخل والهندباء والأبازير والسمن والرمان .

__ بطارخ : يؤكل بالزنجبيل والزيت والحامض والسكنجبين .

__ سمك : يؤكل طريا مشويا بالخل والثوم والزنجبيل والخردل والمربي والمصطكى ويأخذ 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 ويأخذ عليه الزنجبيل المربي ، ويشرب عليه شراب الخل والعسل . ويجتب السمك الذي جاوز خمسة عشر يوما من صيده والمقعد المعروف بالفسيح ولا يشرب عليه الماء ولا ينبغي الجمع بينه وبين لحم أو بيض أولين في يوم أكله .

__ السمك المملح : أجوده ما قريب عهد بالتمليح ، فينبغي أن يغلي الماء أولا ، ثم ينقع فيه ، والسمك المملح ينبغي أن يسقى بالخل ، ومعه السذاب والكرفس ، ثم يشرح السمك فيه حتى إذا طبخ يتهرا ، ويؤكل كذلك مع الخل ، ويقلى بدهن السمسم ويأكل بعده العسل .

__ سرطان : يطبخ مع الشعير المقشر .

__ دجاج : يؤكل مع الأبازير والعسل في المبرودين ومع السكنجبين وغيرهم .

__ إوز : يؤكل مع الخل والزنجبيل ، والسكنجبين والأبازير الحارة والقرفة ، والكبد والسذاب والكرفس والنعناع والشبث وإذا أريد قلبه يقلى بالسمن والبصل والثوم والكزبرة اليابسة والحمص والكراث والقرفة .

__ بط : يؤكل بالخل والأبازير والزنجبيل ويشرب السكنجبين بعده .

__ لحم الحمام : بالنسبة للمحرورين يؤكل مع السكنجبين واللبن ، وماء الحصرم وماء الكزبرة أو الخل أو الهندباء ويأكل قبلها لب الخيار .

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

_ لحم السماني : يطبخ بالخل والكزبرة والأبازير والأدهان .

_ لحم الدرج : يطبخ بالخل والكزبرة ويأكل بعده مربى الورد .

_ حل : يأكل مع السكجيين أو الحوامض .

_ عصافير : ما يسمن بالبيوت يجتنب ، بالنسبة للمحرورين تطبخ بدهن اللوز . وتؤكل مع السكجيين الحامض ويتوقى أن يأكل شيئا من عظامها .

_ زيتون أسود : المبرود يأكله في زيتته ومع الأمراق الدهنية والحلاوات .

_ فليفلة : تؤكل مع القليل من الملح .

_ بقلة : تؤكل مع الرشاد .

_ خس : يؤكل مع الكمون والنعناع والكرفس ويأخذ بعده الزنجبيل ، أو الزنجبيل المربى .

_ حبق : يؤكل مع الخل والنعناع والعناب ، أو الخيار .

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

_ زعتر : يصلحه الخل بالنسبة للمحرور ، أما لغير المحرور يؤكل مع التين أو العسل .

_ جرجير : يصلحه اللبن وقيل إن أكل بالخل وشرب عليه السكجيين قل تبخيريه 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 والمحروور 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 واللحم السمان والملح في البلدان والأبدان والأزمنة الباردة .

__ أرز : يطبخ ويؤكل مع السكر أو زيت الزيتون أو مرق الدجاج ، بعد ما 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 أن يأكل ما يفتح السدد ويدر البول من الأنيسون .

__ كسكس : وهو دقيق يفتل مع السمن ويعرق بأوراق اللحم ينبغي لمن به الريح أن لا يأكله بخضار ولا بدون العسل ، و للمحرور أن يأكله بالخضار ولا يكثر من دهنه ومتى أكل على الشبع ولد السدد والتخم ويصلحه السكنجبين .

__ شعير : يطبخ مع الأنيسون مع الأدهان ويؤكل بعده مربى الورد .

__ سويق الشعير : يؤكل مع السكر .

__ ذرة : تؤكل بالأوراق الدسمة ويأخذ بعدها شيء 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 مطبيا بالكزبرة والبصل والشبت أي السويا والفلفل

والكراوية ، أويطبخ بلحم جمل سمين ، أو بالسمن ، أو بدهن اللوز والسلق والسبانخ .

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

_ قول 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 بعده الحلو والدسم .

_ لوبيا يابسة : (أي فاصوليا) البيضاء تؤكل حارة بالنعناع وبزر الشومر وبزر الكرفس والكمون والكثير من زيت الزيتون ، أو تؤكل بالقرفة والزنجبيل الأخضر 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 ان 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 ، والمحروور 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 الظأن 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 الزعتر 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 يأكل بعده شيء من الأطعمة البية حتى ينهضم ، ولا يأكل في هذا اليوم أي طعام بارد رطب كالفواكه والحوامض .

_ اللبن الرائب واللبن : يؤكل مع الزيت والنعناع والسمسم والحبة السوداء والقليل ويؤكل بعده مربى الزنجبيل .

_ القشطة : تؤكل مع العسل .

_ بطاطة : 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 صفاءه ، ثم يسلق ثم يطبخ بالخل وزيت السمسم واللحوم الدهنية والدسومات والكرواية :

_ 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 بماءه ويطبخ بالزيت .

_ ورق العنب المخلل : يؤكل مع الزيت .

- _ كوسة : يؤكل مع الكمون والفلفل والزعتر ودهن اللوز الحلو ، أو يؤكل مع دهن الخردل ، أو يطبخ بالزيت بعد سلقه ويؤكل مع التوابل كالفلفل والسذاب والكرفس والنعناع ومع بزر الشומר .
- _ قرع أو يقطين (اللقطين) : يؤكل مع الكمون والفلفل والزعتر القرنفل ودهن اللوز الحلو ، أو يؤكل مع دهن الخردل ، أو يطبخ بالزيت بعد سلقه ويؤكل مع التوابل كالفلفل والسذاب والكرفس والنعناع ومع بزر الشומר والملح .
- _ هندباء : تؤكل مع السكر أو الشراب المعقود أي القطر .
- _ هليون : يسلق ويرمى بماءه ويطيب ببزر الرازيانج والقرفة وبزر الكرفس والنعناع والزيت العذب والخل .
- _ كمأة : تنظف وتسلق بالشبث والكمون والزيت .
- _ فطر : (نوع من أنواع الكمأة) : يخلط مع عسل كثير ويلعق .
- _ ملوخية وخبازي : تؤكلان مع الفلفل والحر الأحمر والكمون وتطبخان مع لحوم الطيور .
- _ باميا : تؤكل مع النعناع وبزر الشומר وبزر الكرفس والقرفة ، أو تؤكل مع الزنجبيل ويكثر من توابلها الحارة .
- _ سبانخ : 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 بماءه 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 السکنجبين أما المحرورون فليأكلوه بعد سلقه بالخل ، ويشرب عليه سکنجبينا حامضا ویصطبغوا بعد لقما بالخل ویأكلوا من سکباجة حامضة .
- _ کرفس: يؤكل مع الحمام والهندباء والخس والخل والأنسون والمصطکی هذا بالنسبة للمحرورين ، وتجنبه الحامل والمرضع ومرضى الصرع .
- _ ملح : يؤكل مع العسل ، أو يؤخذ بعده مربی الزنجبيل العسلي .
- _ سماق : يؤكل مع الأنيسون والمصطکی والشומר .
- _ خل: يؤكل مع الحلاوات كالعسل ومع ما فيه غروية كالملوخية .
- _ حب الرشاد: يصلحه السكر .
- _ خردل : يؤكل مع الخل واللوز ، أو دهن اللوز والملح الهندي ویأكله المحرور باللبن وأن يؤخذ مع الأطعمة الغليظة كالهريسة .
- _ الحبة السوداء : تؤكل مع حليب البقر .
- _ بهار : يصلحه النيلوفر / أو البنفسج ویستعمل من غير إکثار .
- _ هال : يؤكل مع الحليب
- _ أنيسون : يصلحه السکنجبين .
- _ بزر الشומר : یحمص ويشرب مع السكر ، أو يؤكل مع الکزبرة اليابسة .
- _ حلبة : تؤكل مع السکنجبين أو السبانخ .
- _ محلب : يؤكل مع دهن البنفسج وماء الورد .
- _ کمون : يشرب بعده البرتقال .
- _ عصفر : يؤكل مع العسل كذلك مع الخل والکزبرة .
- _ قرفة : تؤكل مع الحليب .
- _ عقدة صفراء : تؤكل مع السمک النهري .
- _ فلفل أحمر : يؤكل مع الحليب والسمن .
- _ فلفل أسود : يؤكل مع العسل .
- _ کرواية : 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 و اللبن أو خبز الفطير ، وفي اليوم الذي يؤكل فيه البطيخ الأحمر لا يؤكل فيه الأرز ولا يستحم فوراً بعد أكله.

__ شمام : يؤكل مع السكنجبين مطلقاً ، وللمبرودين يؤكل مع الزنجبيل المربى ، وللمحرورين يؤكل مع الربوب الحامضة ، كرب الرمان ، وإذا إستعمل 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 .

__ خرمة : تؤكل مع مربى الورد العسلي .

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

__ عناب : يؤكل مع الزبيب والمحرور يشربه منقوعاً 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 نربي الحامض .
- _ عنب حلو : يؤكل مع بزر الكرفس ، وبزر الشומר والسكنجبين .
- _ حصرم : يؤكل مع العسل والجلنجبين ، أي مربى الورد .
- _ رمان حلو : يمسح بعد الطعام ويرمي بحبه ويؤكل معه شيء من الرمان الحامض والنعناع الأخضر .
- _ رمان حامض : يؤكل مع العسل ، أو يأخذ بعده شيء من الزنجبيل المربى ، والمبرود يأكله مع الثوم والتوابل .
- _ سفرجل حلو : يؤكل مع العسل ، أو الأنيسون .
- _ سفرجل حامض : يؤكل مع القصب السكري ، 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 القليل من الحر الأحمر والملح ، أو مع العسل .
- _ عصير الليمون الحامض : يعتصر مع قشره ويوضع معه السكر .
- _ كريفون : يؤكل مع قصب السكر .
- _ جميز : يؤكل مع العسل .
- _ تفاح حلو : يؤكل مع القرفة والفلفل والكمون .
- _ مانجا حلوة : يشرب بعدها اللبن المخيض .
- _ ثمرة القشطة : يشرب بعدها الأنيسون ويؤكل مربى الزنجبيل .
- _ قصب السكر : يشرب بعده قليلا من الماء الحار ، أو الأنيسون ، أو يأخذ مربى الزنجبيل .
- _ شمندر : يؤكل مع السكر الأبيض والحليب الطازج .
- _ أفوكاتو : يؤكل مع الملح أو العسل ويشرب فوقه الأنيسون .

__ تين : يؤكل مع الجوز ، أو الزعتر ، أو الأنيسون ، والرطب منه يؤكل مقشرا ويغسل الفم بعده ، وللمحرورين يأخذ بعده السكنجبين وللمبرودين يؤكل بعده الزنجبيل المربى والفوتينج .

__ 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 يؤكل بعده الحوامض والسكنجبين والخيار والخس ، بالخل ويغسل فاه بعد أكله بالماء الحار ويتغرغر ويتمضمض بالخل ، ومن هو ما 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

__ كستنة : 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 .

__ سمس: 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 خشبة 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 وخلالله 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 : يأكل مع اللوز للمرطوبين ، وغيرهم يأخذون عليه الحوامض .
- _ قطائف: يؤكل مع الرمان الحلو والسكنجبين
- _ مهلبية: المحرور يأكلها بعد الحوامض خصوصا الحصرم .

__زلابية: يؤخذ بعدها سكنجبين أو الرمان المز وقليل يتلاحق ضررها إذا
أدمنت بما يفتح السدد ويمنع تولد الحصى .
__مصطكى: تؤكل مع الورد ، أو الخل .

الأطعمة المركبة التي تؤكل ما بين الساعة التاسعة
صباحاً 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: لحمه ، برغل، بصل ، لبن ، ثوم ، كزبرة ، ملح ، بهار،
قرفة

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

__ لبن أمه : لبن بقر، لحمه 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: عجيين ، لحمه مفرومة غنم(كبش) ، بصل، زبدة ، صنوبر،
ملح ، قرفة ، بهار، لبن بقر، نعناع، ثوم ، نشا .

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

- _ أكارع غنم: أكارع غنم ، بصل ، خل ، ملح ، ثوم ، حر .
- _ سمك بالفرن: سمك ، بصل ، ثوم ، بندورة ، كزبرة ، زيت زيتون ، حامض ، ملح ، حر ، فلفل أسود ، بهار أبيض .
- _ سمك طون : سمك طون ، زيت زيتون ، ملح
- _ قريدس حريف: قريدس ، ثوم ، فلفل أخضر حريف ، زيت زيتون ، ملح
- _ سمك مقلي: سمك ، دقيق ، ملح ، كمون ، زيت زيتون ، فلفل
- _ كفتة السمك: سمك ، بطاطا ، زيت زيتون ، ثوم ، حر ، ملح فلفل .
- _ كبة السمك : سمك ، برغل ، بصل ، ملح ، بهار ، قشر البرتقال ، فلفل أسود زيت زيتون ، بصل ، عصفر .
- _ شراب اللبن : (عيران) . لبن رائب ، ماء ، ملح .
- _ سلطة الخيار باللبن : خيار مقشر لبن رائب ، نعناع ، ثوم ، ملح ، رشت حر أحمر .
- _ فتوش : خبز ، خيار ، خس ، بندورة ، فجل ، ملح ، ثوم ، نعناع أخضر ، حامض ، خل ، زيت زيتون ، بصل ، بقلّة ، 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 ، رشّة فلفل ، حامض ، ثوم .
- _ البيض مع النخاع : نخاع الضأن ، القليل من الخل ، زيت زيتون ، بصل ، بيض ، فلفل ، ملح ، قرفة ، نعناع .
- _ لزانيا : معكونة عريضة ، لحمة مفرومة غنم ، (كبش) ، بصل ، يؤم ، زبدة ، جبنة البيتزا ، ذرة ، بندورة ، رشّة زعتر ، فلفل ، نعناع يابس ، ملح ، حليب ، طحين .
- _ المعكرونة باللبن : معكرونة مسلوقة ، لبن ، ثوم ، نعناع ، زيت زيتون ، ملح .
- _ المعكرونة بالجبن : معكرونة ، ثوم ، ملح ، فلفل ، زيت زيتون ، جبن .

- _ معكرونة بالحليب : معكرون ، جبن ، فلفل أبيض ، حليب ، ملح ، بهار ، حر ، زبدة ، دقيق .
- _ بطاطة بور (puree) _ بطاطة ، زيت زيتون ، حليب بقر ، ملح ، جوزة الطيب .
- _ هندباء بالزيت : هندباء ، زيت زيون ، بصل ، ملح ، القليل من الحامض .
- _ لب الكوسة بالزيت : لب الكوسة ، بصل ، زيت زيتون ، رب الرمان ، ثوم ، نعناع يابس ، ملح ، فلفل أسود .
- _ يخنة الكوسة باللحم : كوسة ، لحمة غنم (كبش) زيت زيتون ، بصل ، ملح ، بهار ، قرفة .
- _ كوسة أبلما باللبن : كوسة ، لحمة مفرومة غنم (كبش) ، زيت زيتون ، لبن ، بهار ، فلفل ، ملح ، نعناع يابس .
- _ الكوسة المحشو مع اللبن : كوسة ، لبن ، بيض ، ثوم ، نعناع يابس ، ملح ، لحم غنم مفروم (كبش) ، أرز ، زيت أو سمن ، فلفل أسود ، بهار ، قرفة ، ألية ، حر .
- _ سلطة الأرضي شوكي : حامض ، زيت زيتون ، ملح .
- _ سلطة اللوبية الخضراء : لوبية مسلوقة ، زيت زيتون ، ثوم ، فلفل أسود ، زعتر ، قرفة .
- _ يخنة اللوبية باللحم : لوبيا ، لحم موزاة غنم ، (كبش) زيت زيتون ، بهار ، فلفل ، ملح ، قرفة .
- _ سلطة أضلاع السلق باللبن : أضلاع السلق ، لبن ، ثوم ، نعناع يابس .
- _ باميا بالزيت : باميا ، بندورة ، بصل ، ثوم ، ملح ، وزيت زيتون ، كزبرة خضراء ، كزبرة يابسة .
- _ باميا باللحمة : لحم غنم مفروم (كبش) ، بندورة ، بصل ، ثوم ، كزبرة خضراء ، ملح ، بهار ، فلفل ، قرفة ، زيت زيتون .
- _ ملوخية : ملوخية ، 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 زيتون ، فلفل ، بهار ، ملح ، صنوبر .
- __ فطائر بالسبانخ : دقيق العيد ، حليب ، زيت ، سبانخ ، بصل ، قليل من السماق ، زيت زيتون ، وقرفة .
- __ بيتزا بالجبة والخضار : عجين ، بندورة ، بصل ، فليفلة حلوة ، كتشاب ، زيتون أسود ، زيت زيتون ، جبة خاصة للبيتزا ، سمس ، نعناع يابس ، الحبة السوداء .
- __ رقائق الجبة : رقائق عجين ، جبن مبروش ، زيت زيتون ، الحبة السوداء .
- __ سلطة الفاكهة : موز ، برتقال ، تفاح ، سكر ناعم ، ماء زهر ، عسل .
- __ شراب البرتقال : عصير البرتقال ، قشر برتقال .
- __ شراب التفاح : عصير التفاح .
- __ شراب الفراز بالحليب : الفريز ، حليب ، وعسل .
- __ شراب المشمش المجفف : شرائح المشمش المجفف ، ماء ، عسل ، ماء الزهر .
- __ شراب الموز بالحليب : حليب ، صفار البيض ، عسل ، جوزة الطيب ، موز ، فنيليا .
- __ شراب الورد : سكر ، ماء ، حامض ، ماء الورد ، صنوبر .
- __ كرواسون : خميرة ، ماء ، سكر ، ملح ، حليب ، زبدة ، دقيق ، بيض ، زعتر ، أو جبة .
- __ حلاوة الأرز : ماء ، أرز ، جبن ، سكر ، مصطكى .
- __ كنافة عثملية بالقشطة : عجينة العثملية (شعرية) ، قشطة ، سمنة أو زبدة ، قطر ، (سكر ، ماء ، عصير الحامض ، ماء الزهر) .
- __ كنافة بالجبن : عجينة المفروكة ، جبن محلى ، سمن أو زبدة ، قطر (سكر ، ماء الزهر صنوبر ، ماء ، عصير الحامض) .
- __ حلاوة الجبن : جبة بيضاء ، (عكاوي) ، سميد ناعم ، قشطة ، مربى زهر ، ليمون ، فستق حليبي ، قطر .

- __ قطايف بالجبين : قطائف ، جبنة بيضاء (عكاوي) ، زبدة أو سمن ، قطر ، (سكر ، ماء الزهر ، عصير حامض .)
- __ قطايف 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 ، فستقة حلبي ، ماء الزهر .
- __ كستر : حليب : ماء ، سكر ، نشا مصبوغ .
- __ مهلبية بالنشا : حليب ، ماء ، سكر ، نشا ، فستق حلبي ، ماء الزهر ، مصطكى .
- __ شراب السحلب : سحلب ، حليب ، سكر ، قرفة .
- __ قشطلية مع قطر : 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 ، باكنج بودر ، بيض ، سكر ناعم ، فانيليا .
- __ كاتو محشو بالفاكهة على شوكولا : طحين ، سكر ، كاكاو ، كربونات الصودا ، ملح ، باكنج بودر ، سمن نباتي ، بيض ، فانيليا ، سلطة الفواكه ، كريمة .
- __ كاتو الموز : طحين ، باكن بودر ، 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 والثامنة 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 ، رنتين ، قلب ، ملح ، بهار، فلفل أسود ، بصل ، رب الرمان ، قرفة .
- __ سمكة حرة بالطحينة: سمك ، ثوم ، 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 مسلق: 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 ، ثوم ، 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 بأوراق 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 والزعتر والفلفل والدار فلفل 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)

__ بقلابة: سمن أو زبدة ، رقاقت خاصة بالبقلاوة ، جوز ناعم ، فستق
حليبي 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 ، قستق حليبي .

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

__ كاتو الإسفنجي : بيض ، قشر ليمون ، سكر ، عصير ليمون ،
طحين ، باكنج باودر ، ملح ، فانيليا .

__ كاتو باللوز: طحين ، باكنج باودر ، سمن ، سكر ناعم ، بيض ، لوز
مهروس ، حليب .

__ سمسمة: سمس ، ماء ، سكر .

__ حلاوة: طحينة ، سكر،(فستق أو بندق أو بدونهما) .

__ الأطعمة المركبة التي تأكل ما بين الساعة التاسعة مساء ،
والثالثة ليلا 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 ، ثوم ، ماء ، ملح .
- _ شارومة : لحم غنم كستلاتة - (كبش) ، بصل ، بنادورة ، خل ، ملح ، فلفل أسود ، بهار ، قرفة .
- _ كباب مشوي : لحم غنم (كبش) ، خاص بالشوي ، منقوع مسبقا باللبن ، بصل ، ملح ، بهار ، فلفل أسود ، قرفة .
- _ كفة 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 موزاة غنم (كبش) دقيق ، زيت زيتون ، بصل ، ثوم ، فليفلة خضراء ، كمون ، فلفل أسود ، عصير بندورة حلوة ، ملح ، فلفل ، لبننة .
- _ داوود باشا : لحم غنم (كبش) ، بصل ، زيت زيتون ، ملح ، بهار ، قرفة ، ماء ، دقيق ، لبننة ، ثوم ، نعناع يابس .
- _ برغر : لحم غنم (كبش) ، خبز ، بصل ، عصير بنادورة ، بيض ، ملح ، فلفل .
- _ برغر مع الجبن : لحم غنم (كبش) ، خبز ، بصل ، ملح ، فلفل ، جبن .
- _ روستو : لحم غنم (كبش) : جزر ، بصل ، ليه ، حبق ، ملح ، بهار ، قرفة ، زبدة ، طحين ، كزبرة خضراء .
- _ مقانق : لحم غنم (كبش) ، مصارين غنم ، ملح ، بهارات المقانق ، صنوبر .
- _ كبة نبيئة : 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 : لحم 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 ، هال
، سمن .

_ الرقبة المحشوة : رقبة غنم ، لحم غنم مفروم (كبش) ، أرز ، سمن ،
صنوبر ، فستق حلبي ، ملح ، بهار ، عصفور ، حب هال ، فلفل أسود .
_ الضلع المحشو : ضلع غنم ، لحم غنم مفروم (كبش) ، أرز ، زبدة ،
سمن ، ملح ، قرفة ، بهار ، هال ، زعفران ، عصفور ، فلفل أسود ،
صنوبر ، لوز .

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

_ الحمام المشوي : حمام ، ملح ، زبدة .

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

_ سلطة الملفوف : ملفوف ، ثوم ، مايونيز ، زيت زيتون .

_ سلطة الزعتر : زعتر أخضر ، بصل ، زيت زيتون ، قليل من
الحامض ، ملح .

_ أرز باللحم : أرز ، لحم غنم مفرومة (كبش) بهار حلو ، فلفل ،
سمن ، هال ، قرفة ، عصفور ، فستق حلبي ، ماء ، صنوبر ، لوز ، ملح
.

_ مدررة العدس بالبرغل : عدس ، برغل ، زيت زيتون ، بصل ملح .

_ معكرونة باللحم : معكرونة من القمح ، لحم غنم مفرومة (كبش) ،
رب البنادورة ، فلفل زيت ، بصل ، ملح ، صنوبر .

_ بيض البنادورة : جط 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 ، ثؤم ، 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 ، ثؤم ، 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 ، ثؤم ، 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 ، 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 ، ثؤم ، نعناع ، بهار ، ملح ، قرفة ، كمون .
- _ رقايات اللحم: لحمة مفرومة غنم (كبش) ، بصل ، عجينة ، 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 .
- _ فلفل مع طرطور: فول ، حمص ، ثؤم ، بصل ، كزبرة خضراء ، بقودونس ، ملح ، دقيق ، بهار ، كزبرة يابسة ، شطة (فلفل حريف) ، فلفل أسود ، كمون ، قرفة ، كربونات ، باكنج 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 مذوب ، محلب ناعم، سكر ناعم
للزينة ، جوز .
__ بندقية: بندق، ماء ، سكر.

**__ الأطعمة المركبة التي تؤكل ما بين الساعة الثالثة ليلاً والتاسعة
صباحاً والتي تناسب أصحاب المزاج الدموي
الأطعمة**

المكونات مع الإصلاح

__ كبة أرنبية: لحم 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 أوزبدة .
__ طحال: طحال ، بقدونس ، ثوم ، حر، ملح ، بهار، فلفل أسود ،
زيت زيتون، لية
__ الفوارغ المحشوة باللحم: فوارغ ، بصل ، أرز، لحم غنم .
مفرومة(كبش) ، زبدة ، صنوبر، بهار، قرفة ، ملح .
__ القبوات المحشوة باللحم: قبوات ، أرز، لحم غنم .
مفرومة(كبش) ، سمن ، بهار، قرفة ، حب هيل ، ملح ، صنوبر .
__ كشك باللحم: كشك ، بصل ، ثوم ، لحم 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 .

__ عرائيس 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 .

__ مدردة العدس بالأرز: عدس ، أرز ، بصل ، زيت زيتون ، ملح ، كمون ،

__ الفول الأخضر مع الأرز: فول أخضر ، لحمة . موزات (كباش) ، بصل ، أرز ، بهار ، ملح ، فلفل اسود ، سمن .

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

__ يخنة الفاصولية : فاصوليا ، لحمة كبش ، ثوم ، كزبرة ، بهار ، قرفة ، ملح ، زبدة .

- __ لوبيا بالزيت : لوبيا خضراء ، بندورة ، ثؤم ، بصل ، فلفل ، زيت زيتون ، ملح .
- __ المعكرونة بصلصة الطماطم : معكرونة ، ماء ، زيت زيتون ، ثؤم ، بندورة ، ملح ، زعتر ، فلفل ، صنوبر .
- __ شرائح البطاطا المقلية : بطاطا ، زيت ، ملح ، بعد ما تنضج يرش عليها بعض الحر .
- __ بطاطا بالصينية : لحمة مفرومة غنم ، (كبش) ، كعك ناعم ، حليب ، زبدة ، بصل ، صنوبر ، بهار ملح ، قرفة ، قرون الحر .
- __ يخنة البطاطا: دجاج بطاطة ، ثؤم ، حامض ، قرفة ، بهار ، ملح ، قرون الحر .
- __ سلطة البطاطا بالكزبرة الخضراء : بطاطا حامض ، ملح ، كزبرة خضراء مفرومة، ثؤم ، ويكثر من زيت الزيتون والحر الاحمر .
- __ 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 : كوسة ، بطاطا ، بندورة ، بصل ، جزر ، باذنجان ، لحمة موزاة (كبش) ، سمن ، فليفلة حلوة ، حامض ، ملح ، بهار ، قرفة ، / أولا يقطع الباذنجان ويملح وينقع في الماء والملح ، ويغير عليه الماء عدة مرات حتى يبقى الماء على صفاءه ثم يطبخ .
- __ قرنبيط مقلي : 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 والبندورة** : كوسا ، لحم مفرومة كبش ، سمن ،
بندورة ، أرز ، ثؤم ، نعناع ، فلفل ، بهار ، ملح ، ليه .
- _ **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 وسكر .
- _ **شراب التوت** : عصير توت وسكر .
- _ **شراب الكريب فروت** : عصير الكريب فروت ، عصير قصب
السكر .
- _ **شراب الرمان الحامض** : رمان حامض ، وسكر .

__ شراب الليموناضة : سكر ، ماء ، عصير حامض ، قشر حامض ،
عصير برتقال ، ثلج ، ماء الزهر .

الأطعمة المركبة التي تاكل 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 : لحم غنم كستلاتة ، (كبش) ، بصل ، بندورة ، خل ، ملح ،
فلفل أسود ، بهار ، قرفة ، يشرب معه عصير البرتقال .

__ قورمة : لحم غنم (كبش) ، ليه ، فلفل أسود ، بهار ، ملح ، قرفة ،
يأكل معها الخس ، ويشرب بعدها الأنيسون .

__ بفتيك غنم : لحم غنم كبش ، جزر ، كرفس ، بصل ، ثوم ، ماء ، ملح ،
يزيد القرفة .

__ الموزات على الطريقة التركية : لحم غنم (كبش) ، دقيق ، زيت
زيتون ، بصل ، ثوم ، فليفلة خضراء ، كمون ، فلفل أسود ، عصير
بندورة حلوة ، ملح ، فلفل ، لبننة ، يزيد القرفة ، ويأكل معها الخس ،
بالنعناع والزيت والكمون .

__ روستو : لحم غنم (كبش) ، بصل ، ليه ، حبق ، ملح ، بهار ، قرفة ،
زبدة ، طحين ، كزبرة خضراء ، يأكل معها سلطة الخس والبندورة
الجبالية .

__ كباب مشوي : لحم غنم (كبش) ، خاص بالشي منقوع مسبقا باللبن ،
بصل مع بهار ، فلفل أسود ، وقرفة ، يأكل معها الخس والبندورة الجبلية
الحلوة .

_ داوود باشا : لحم غنم (كبش) ، بصل ، زيت زيتون ، ملح ، بهار ، قرفة ، ماء ، دقيق ، ثوم ، لبة ، نعناع يابس ، يشرب معها عصير البرتقال .

_ برغر (burger) : لحم غنم (كبش) ، خبز ، بصل ، عصير بندورة ، بيض ، ملح ، فلفل ، يأكل معها الخس .

_ برغر مع الجبن (burger) : 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 حليبي ، 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 حليبي ، 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 والزعتر 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 ورتتين وقلب غنم ، ملح ، بهار ، فلفل أسود ، بصل ، رب الرمان ، قرفة ، ويشرب عليه البرتقال المحلى بالعسل .

_ كلاوي مقالية: 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 بالآلية 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 المقالية: لحم 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: لحم كبش ، برغل ، بصل ، لبن ، ثوم ، 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، ثوم ، 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 والحبّة السوداء.

_ شيشبرك: عجين ، لحمة مفرومة غنم (كبش) ، بصل ، زبدة ، صنوبر، ملح ، قرفة ، بهار، لبن بقر، نعناع يابس ، ثوم ، نشا ، يزد الهيل والزنجبيل الأخضر والفلفل الأخضر(المسمى قرون الحر الخضراء) والحر البودرة ويأخذ بعده العسل والزنجبيل المربى .
_ الكشك باللحم: كشك ، بصل ، ثوم ، 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 ، ثوم ، 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 ، يزد الحر والثوم ، يشرب معه الأنيسون .

_ صيادية السمك : سمك ، زيت زيتون ، بصل ، عصف ، فلفل أسود ، أرز ، كمون ، يزد القرفة والزنجبيل الأخضر ، والثوم ، 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 حارة بالكزبرة الخضراء : سمك ، كزبرة ، ثؤم ، فلفل ، احمر ، ملح ، زيت زيتون ، كمون ، دقيق ، عصير حامض ، يأخذ بعدها المربى العسلي ، وياكل التمر .
- _ سمك مقلي : سمك ، دقيق ، ملح ، كمون ، زيت زيتون ، فلفل ، يزيد الحر ، ويشرب بعدها الأنيسون .
- _ كفتة السمك : سمك ، بطاطة ، زبدة ، ثؤم ، حر ، ملح ، فلفل ، بدل الزبدة زيت الزيتون ، ويكثر من الحر .
- _ كبة السمك : سمك ، برغر ، بصل ، ملح ، قشر برتقال ، فلفل أسود ، زيت زيتون ، بصل ، عصفر ، يزيد الثؤم والخردل ويأخذ بعده التمر .
- _ دجاج مسلووق: 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 أوسمن ، 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، ثؤم ، 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 بالسكر.

__ 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 أولاً 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 ويأكل 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 الزعتر: زعتر أخضر ، بصل ، زيت زيتون ، القليل من الحامض ، ملح.

__ الأرز المطبوخ (المفلل) : 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 واحداً من عصير البندورة وثلثين من مرق الدجاج ويشرب بعده ماء العسل.

__ الأرز 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 اسود ، بهار ، كراويا ، يأكل معها القليل من اللبن .

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

__ عرانييس الذرة المسلوقة: ذرة ، سكر، زبدة ، ملح ، تؤكل بمرق الدجاج الدسم ويؤخذ بعدها شيئاً من العسل .

__ العدس بالحامض: عدس ، سلق ، ثوم ، نعناع ، وطحين ، 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.

__ مدررة 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.

__ مدردة 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 ، ثوم ، زيت زيتون ، ملح ، يزيد الحمض ، ويكثر من زيت الزيتون ويقلل من الحامض.

__ فلفل مع طرطور: حمص ، ثوم ، بصل ، كزبرة خضراء ، بقدونس ، 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 ، ثوم ، ويزيد عليهم الزعتر ويأكل بعده الزنجبيل المربى.

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

__ سلطة اللوبية الخضراء : لوبيا ، زيت زيتون ، ثوم ، ملح ، فلفل أسود ، زعتر ، قرفة ، يزيد الزنجبيل والزيت .

__ لوبيا بالزيت : لوبيا خضراء ، بندورة ، ثوم ، بصل ، ملح ، فلفل ، زيت زيتون ، يزيد الفلفل والزعتر والحر .

__ يخنة اللوبية باللحم : لوبيا ، لحمة موزاة (كبش) زيت زيتون ، بهار ، فلفل ، ملح ، ويزيد الزعتر ، ويكثر من الفلفل ، وإن أكل معها الأرز يضيف إليه عود القرفة ، وقرون الحر ، والهال ، ويطبخه بالزيت الزيتون .

_ **يخنة الفاصوليا** : فاصوليا ، دجاج ، ثوم ، كزبرة ، بهار ، قرفة ، ملح ، زبدة ، ياكل معها بدل الأرز البرغل ويشرب معها عصير قصب السكر ويأكل بعدها مربى الزنجبيل .

_ **يخنة البازيلا** : بازلا ، دجاج ، جزر ، كزبرة ، ثوم ، صلصة البنادورة ، ملح ، فلفل ، قرفة ، زيت زيتون ، ياكل معها الأرز المطبوخ بمرق الدجاج .

_ **لازانيا** : معكرونة عريضة من القمح ، لحم مفرمة (كبش) بصل ، ثوم ، زبدة ، جبنة البييتزا ، ذرة ، بنادورة ، رشة زعتر ، نعناع يابس ، فلفل ، ملح ، حليب ، طحين ، ويزيد عليه الجوز ، ويشرب بعدها 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 الانيسون .

_ **معكرونة باللحم** : معكرونة من القمح ، لحم غنم كبش ، رب البنادورة ، 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 بالهال ، وبزر الشومر ، ويشرب بعده الأنيسون .

_ **معكرونة بصلصة البندورة** : معكرونة من القمح : ماء ، زيت زيتون ، ثوم ، بنادورة ، ملح ، زعتر ، فلفل ، صنوبر ، يزيد لحم الغنم (كبش) ، ويضع مرق الدجاج ، بدل الماء ، وويقلل من صلصة البندورة .

_ **بيض مع النخاع** : نخاع ضأن ، القليل من الخل ، زيت زيتون ، بصل ، بيض ، فلفل ، ملح ، يزيد النعناع والزعتر ، ودهن الخردل والقرفة .

_ **البيض المسلوق** : بيض ، ملح ، بهار ، يسلق نصف سلة ، ويأكل مع الزيت والزعتر ، والهندباء ، والفلفل ، ويأكل بعده العسل .

__ البيض المقلي : بيض ، زيت زيتون ، بصل ، فلفل ، ملح ، يأكل معه الهندباء والزعرار 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 الكوسة ، 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 .

__ بطاطة بالصينية : لحم غنم مفرومة (كبش) ، بطاطا ، كعك ناعم ، حليب ، زبدة ، بهار ملح ، قرفة ، قرون حر ، يشرب معها عصير قصب السكر ، الشاي بالحليب مع الهال .

__ يخنة البطاطا : دجاج ، بطاطة ، ثوم ، حامض ، قرفة ، بهار ، يأكل معها البرغل بدل الأرز .

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

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

__ شرائح البطاطا المقلية : بطاطا ، زيت ، ملح ، حر ، ياكل بعدها دبس العنب الحلو ، أو يشرب بعدها الشاي والحليب .

__ قلقاس باللحم : قلقاس ، : لحم غنم (كبش) ، ملح ، سمن ، ثوم ، حامض ، بدل السمن زيت الزيتون ، ويزيد الهال ويشرب بعدها عصير قصب السكر ، وبعد الطعام يشرب الحليب مع الشاي والهال .

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

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

__الباذنجان المشوي : باذنجان ، ثوم ، ملح ، يضع معه حب الزمان الحلو ، ويشرب معه عصير الرمان الحلو ، ((أولاً يقطع الباذنجان 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 ، بنادورة ، بصل ، بنادورة مقشرة ، ثوم ، القليل من عصير الحامض ، ملح زيت زيتون ، بهار نعناع يابس ، ويشرب معها عصير الرمان الحلو ، أو يأكل معه الهندباء . (أولاً يقطع الباذنجان ويملح وينقع بالماء المالح ، ويغير عليه الماء عدة مرات ، حتى يبقى الماء على صفائه ثم يطبخ).

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

__الباذنجان المقلي: باذنجان، زيت زيتون، ملح، (أولاً 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، (أولاً يقطع الباذنجان ويحشى بالملح

وينقع بالماء والملح ويغير عليه الماء عدة مرات حتى يبقى الماء على صفاءة).

_ 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 يقطع الباذنجان ويحشى بالملح وينقع بالماء والملح ويغير عليه الماء عدة مرات حتى يبقى الماء على صفاءة) يأكل معه الهندباء ، وبعده مربى الورد .

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

_ مسبحة الدرويش : كوسة ، بطاطا ، بندورة ، بصل ، جزر ، باذنجان ، لحم غنم (كبش) ، سمن ، فليفلة حلوة ، ملح ، بهار ، قرفة ، يأكل بعدها الحلوة ، (أولا يقطع الباذنجان ويملح وينقع بالماء المالح ويغير عليه الماء عدة مرات حتى يبقى الماء على صفاءة ثم يطبخ).

_ القرنبيط المقلي : قرنبيط : زيت زيتون ، ملح ، يأكل مع الزنجبيل الأخضر والطرطور ، أو الحمص بالطحينة.

_ يخنة القرنبيط: قرنبيط ، لحم غنم موزات ، (كبش) ، وعصوص ، كزبرة ، زيت زيتون ، حامض ، ملح ، بهار ، يزيد من زيت الزيتون ، ويضع الزنجبيل الأخضر ، ويأكل بعدها البقلاوة بالصنوبر .

_ يخنة البندورة باللحم : بندورة ، لحم مفرومة (كبش) ، حمص ، بصل ، زبدة صنوبر ، ملح بهار ، قرفة ، يزيد الحر وزيت الزيتون ، ويشرب معها عصير التفاح ، ويأكل بعدها الحلوة .

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

__ شكشوكة : فليفلة خضراء : بندورة : كزبرة ، كزبرة يابسة ، ثؤم ، زيت زيتون ، يشرب معها عصير البرتقال المحلى بالعسل .
__ يخنة الكمأة باللحم : كمأة ، لحمة مفرومة (كبش) ، زبدة ، ملح ، بهار ، قرفة ، بصل ، تسلق أولا الكمأة بالشبث ، أي السويا والكمون والزيت .

__ ملوخية: ملوخية، لحمة غنم(كبش)، ودجاج، بصل، ثؤم، كزبرة خضراء ويابسة، سمن أوزبدة ، فلفل أسود، ملح، ويزيد الفلفل الأخضر(المسمى قرون الحر الخضراء) ويرش عليها الحر الأحمر
__ بامية باللحم: 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 الزعتر 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 ألبما 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 السلق، طحينة، 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 ، ثؤم، مايونيز، زيت زيتون.

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

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

_رقاقات الجبنة: رقاقت 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 والحبّة السوداء والنعناع ويشرب معها الأنيسون.

_الكرواسون: خميرة، ماء، سكر، ملح، حليب، زبدة، دقيق ، بيض، زعتر أو جبنة أو شوكولا، يشرب معها الأنيسون أو الشاي.

_رقاقات اللحم: 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 ومربي 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 أولاً 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 طبخ الأنيسون بعدما يبرد.
- _ شراب الليمونادة : 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 ، وسكر ، يزيد الهال والقليل من الحليب .
- _ شراب البن : بن ، سكر، ماء ، يزيد السكر ويأكل فوقه مربى الورد .
- _ شراب الإينار :ماء ، قرفة ، سكر ، جوز ، بدل الماء .
- _ شراب السحلب : سحلب ، حليب ، سكر ، يطبخ السحلب مع عود القرفة ، ويوضع معه الهال والمصطكى .
- _ شراب الكاكاو الساخن : كاكاو ، سكر ، ماء ، حليب ، ملح ، فانيليا ، ويزيد الهال .

__ 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 .

__ نمورة : سميد جوز الهند ، سكر ، يأكل قبلها الإجاص .

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

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

__ مشبك : طحين ، ماء ، خميرة ، رشة ملح ، زيت ، سكر ، ماء الزهر ، يأكل مع القطر ومضاف إليه الحامض .

__ بقلادة : سمن ، أم زبدة ، رقااقات خاصة بالبقلاوة ، جوز ناعم ، فستق حليبي 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 ، كراوية ناعمة ، قرفة ناعمة ، جوز الهند ، جوز ، صنوبر ، لوز ، فستق حليبي ، 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 ، نشا ، ماء الزهر ، مصطكى ، فستق حلبي ، يزيد عود القرفة غاليا مع الحليب ، وبديل السكر يضع عسل .

__ كاستر : حليب ، ماء سكر ، نشا مصبوغ ، يزيد الهال والمصطكى .

__ الأرز بالحليب : حليب ، أرز ، سكر ، فستق حلبي ، ماء الزهر ، مصطكى ، يزيد عسل ، ويشرب بعده النعناع ، 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 ، وزيد 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 عثمانية بالقشطة : عجينة العثمانية ، (شعيرية) ، قشطة ، سمن أو زبدة ، قطر ، (سكر ، ماء ، عصير الليمون الحامض ، ماء الزهر) ، يأكل معها بدل القطر العسل ، ويشرب معها أو الأنيسون ، أو القرفة .

__ كنافة بالجبنة : عجينة الكنافة المفروكة ، جبن محلى ، سمن ، أو زبدة ، قطر (سكر ، ماء الزهر ، صنوبر ، ماء ، عصير الليمون الحامض) ، بدل القطر يضع العسل ، ويشرب بعدها الشاي ويأكل الزبيب .
__ قطائف بالجوز : قطائف ، سمن أو زبدة ، جوز ، قطر ، (سكر ، ماء الزهر ، عصير الحامض) .

__ قطائف بالجبن : قطائف : جبنة بيضاء عكاوي ، زبدة أو سمن ، (سكر ، ماء الزهر ، 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 بودر ، ملح ، فانيليا ويشرب معه الشاي .

_ كاتو باللوز : طحين ، باكنغ بودر ، سمن ، سكر ناعم ، بيض ، لوز مهروس ، حليب ، ويضيف الحامض .

_ كاتو إسفنجي بالشوكولا : شوكولا ، حليب ، طحين ، ملح ، باكنغ بودر ، بيض ، سكر ناعم ، فانيليا ، يزيد البندق ، ويشرب معه الشاي بالقرفة .

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

_ كاتو الموز : طحين ، باكنغ بودر ، 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 الهال 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 والهال .

والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله بلغ

في تاريخ " (18_12_2008)