

بسم الله الرحمن الرحيم

اطعمه المرضى

تأليف

حكيم محمد كاظم بن حكيم محمد روشن ضمير

مقدمه

دکتر محمد مهدی اصفهانی

باکوشش

رشید تفقد

سرشناسه: محمد کاظم بن محمد روشن ضمیر، حکیم، ۶۱۹ ق.

عنوان و نام پدیدآور: اطعمه المرضى

مشخصات نشر: تهران: انتشارات المعی، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۲۷۲ ص.

شابک: ۹-۰۷-۷۶۵۸-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبای مختصر

یاد داشت: فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی <http://opqc.nlai.ir> قابل دسترسی است.

یاد داشت: کتابنامه به صورت زیر نویس

شناسه افزوده: تفقد، رشید، ۱۳۵۸،

شناسه افزوده: اصفهانی، محمد مهدی. ۱۳۴۹-

شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۴۰۸۸۸



آدرس: بلوار کشاورز خیابان عبدالله زاده کوچه زیبا پلاک ۴۰

تلفن: ۸۸۹۵۳۴۱۱

اطعمه المرضى

تألیف: حکیم محمد کاظم بن حکیم محمد روشن ضمیر

به کوشش: رشید تفقد و مقدمه استاد دکتر محمد مهدی اصفهانی

انتشارات المعی

چاپ: دانش پژوه

صحافی: آفرینش،

لیتوگراف: زاویه نور

چاپ اول: ۱۳۹۴، شمارگان: ۶۰۰

شابک: ۹-۰۷-۷۶۵۸-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۲۰/۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

مقدمه استاد..... ۸	فصل پنجم در سببات ۸۵
فن آشپزی ۹	فصل ششم در سهر ۸۶
دبیاچه ۱۰	فصل هفتم در مالیخولیا ۸۶
نگارش‌های اغذیه و آشپزی عربی..... ۱۹	فصل هشتم در کابوس ۸۷
نگارش‌های اغذیه و آشپزی فارسی..... ۲۴	فصل نهم در صرع ۸۸
بخش اول: غذاها و طرز تهیه آنها از سفرنامه	فصل دهم در سگته ۸۸
پولاک ۳۲	فصل یازدهم در فالج و استرخا و رعشه و
بخش دوم: در تدبیر خوراک‌ها از کتاب مصالح	لقوه و تشنج و تمدد و خدر و کزاز و
الابدان و الانفس (یا بایسته‌های بدن و روان) . ۵۱	اختلاج ۸۹
گفتار درباره نیاز به غذا و درباره آنچه	باب دوم در امراض چشم مشتمل بر پنج فصل ۹۲
تدبیرش وابسته به غذا باشد..... ۵۱	فصل اول در رمده ۹۲
گفتار در انواع غذا‌های که انسان بدان تغذیه	فصل دوم در نزول الماء ۹۲
می‌یابد ۵۱	فصل سوم در عشا ۹۴
شیرها..... ۵۴	فصل چهارم در ضعف بصر ۹۴
تخم مرغ ۵۵	فصل پنجم در سبیل..... ۹۵
حبوبات ۵۶	باب سوم در امراض گوش مشتمل بر سه
میوه‌ها و بارها ۵۷	فصل ۹۶
سبزی‌ها..... ۵۷	فصل اول در ورم و درد گوش ۹۶
گفتار درباره ساخت و پخت خوراک ... ۵۸	فصل دوم در صمم و طرش و وقر..... ۹۶
گفتار درباره اوقات خوردن ۶۴	فصل سوم در طنین و دوی ۹۷
گفتار درباره مقدار غذا..... ۶۶	باب چهارم در امراض انف مشتمل بر پنج
گفتار در ترتیب خوردن رنگ‌های غذا .. ۶۷	فصل ۹۸
گفتار در تدبیر حالت غذا..... ۶۸	فصل اول در رعاف..... ۹۹
اطعمه المرضی اثر حکیم محمد روشن ضمیر	فصل دوم در ریش بینی و رض الانف... ۹۹
مقدمه اطعمه المرضی..... ۷۲	فصل سوم در خشم ۹۹
متن اطعمه المرضی ۷۵	فصل چهارم در فساد شم و تنن آن ۹۹
باب اول در امراض سر مشتمل بر یازده فصل ۸۱	فصل پنجم در زکام و نزله ۱۰۰
فصل اول در صداع..... ۸۱	باب پنجم در امراض وجه مشتمل بر دو
فصل دوم در سدر و دوار ۸۳	فصل ۱۰۲
فصل سوم در سرسام..... ۸۴	فصل اول در ماشرا..... ۱۰۲
فصل چهارم در نسیان و حلق و رعونت . ۸۵	فصل دوم در بادشنام ۱۰۲

باب یازدهم در امراض دل مشتمل بر هفت فصل ۱۱۸	باب ششم در امراض لب مشتمل بر دو فصل ۱۰۳
فصل اول در سوء المزاج حار قلب ۱۱۸	فصل اول در بیاض و تقشر شفت ۱۰۳
فصل دوم در برودت قلب ۱۱۸	فصل دوم در ورم الشفه و شقاق آن ۱۰۳
فصل سوم در رطوبت قلب ۱۱۸	باب هفتم در امراض اسنان مشتمل بر سه فصل ۱۰۴
فصل چهارم در بیوست قلب ۱۱۹	فصل اول در درد دندان ۱۰۴
فصل پنجم در خفقان ۱۱۹	فصل دوم در تحرک اسنان و تاکل آن .. ۱۰۴
فصل ششم در اغذیه ضغط قلب و قذف و تقشر و احتوا رطوبت آن ۱۲۰	فصل سوم در لثه دامیه و تاکل آن ۱۰۴
فصل هفتم در غشی ۱۲۰	باب هشتم در امراض دهان مشتمل بر چهار فصل ۱۰۵
باب دوازدهم در امراض ثدی یعنی بیماری های پستان مشتمل بر چهار فصل ۱۲۲	فصل اول در بخر ۱۰۵
فصل اول در قلة اللبن ۱۲۲	فصل دوم در ثقل اللسان ۱۰۵
فصل دوم در تغذیه کثرة اللبن ۱۲۳	فصل سوم در ورم اللسان ۱۰۵
فصل سوم در اغذیه که در کوچک کردن پستان عورت باید داد ۱۲۳	فصل چهارم در تشقق اللسان ۱۰۵
فصل چهارم در ورم الثدي ۱۲۳	باب نهم در امراض حلق مشتمل بر چهار فصل ۱۰۶
باب سیزدهم در امراض مری مشتمل بر دو فصل ۱۲۴	فصل اول در خناق ۱۰۶
فصل اول در تبدیل کیفیت مری ۱۲۴	فصل دوم در ذبحه ۱۰۶
فصل دوم در اورام مری ۱۲۴	فصل سوم در مخنوق به کمند و غریق به آب ۱۰۷
باب چهاردهم در اغذیه امراض معده مشتمل بر چهارده فصل ۱۲۵	فصل چهارم در بحة الصوت ۱۰۷
فصل اول در اغذیه سوء المزاج فم معده ۱۲۵	باب دهم در امراض سینه و شش مشتمل بر نه فصل ۱۰۸
فصل دوم در وجع الفؤاد ۱۲۵	فصل اول در سعال ۱۰۸
فصل سوم در سوء المزاج معده ۱۲۵	فصل دوم در نفث الدم ۱۱۱
فصل چهارم در ورم معده ۱۲۶	فصل سوم در نفث المده ۱۱۲
فصل پنجم در اغذیه سده معده ۱۲۶	فصل چهارم در بهر ۱۱۳
فصل ششم در حرقة معده ۱۲۷	فصل پنجم در ذات الریه ۱۱۴
فصل هفتم در اغذیه هیضه ۱۲۹	فصل ششم در سل ۱۱۵
فصل هشتم در قیء و غثیان و تهوع ۱۲۸	فصل هفتم در ذات الجنب ۱۱۶
	فصل هشتم در جراحات صدر ۱۱۷
	فصل نهم در برسام ۱۱۷

فصل نهم در فواق ۱۳۰	فصل اول در بواسیر ۱۶۶
فصل دهم در عطش مفرط ۱۳۱	فصل دوم در نواصیر ۱۶۷
فصل یازدهم در جوع البقر ۱۳۲	فصل سوم در حكه مقعد ۱۶۸
فصل دوازدهم در شهوت کلیه ۱۳۲	فصل چهارم در ابنه ۱۶۸
فصل سیزدهم در فساد شهوت ۱۳۳	فصل پنجم در عذیوط ۱۷۰
فصل چهاردهم در ضرب ۱۳۳	باب نوزدهم در امراض گرده مشتمل بر شش فصل
باب پانزدهم در اغذیه امراض کبد مشتمل بر نه فصل ۱۳۵	فصل اول در سوء مزاج گرده ۱۷۱
فصل اول در سوء مزاج حار کبد ۱۳۵	فصل دوم در حصاة کلی ۱۷۱
فصل دوم در اورام کبد ۱۳۶	فصل سوم در اورام کلیه ۱۷۳
فصل سوم در دیله کبد ۱۳۷	فصل چهارم در بول الدم ۱۷۳
فصل چهارم در وجع الکبد ۱۳۷	فصل پنجم در بول المده ۱۷۴
فصل پنجم در ضعف کبد ۱۳۷	فصل ششم در ذیابیطس ۱۷۴
فصل ششم در حصاة الکبد ۱۳۸	فصل هفتم در ضعف گرده و ریح آن .. ۱۷۵
فصل هفتم در سوء القنیه ۱۴۰	باب هشتم در امراض مثانه مشتمل بر نه فصل ۱۷۶
فصل هشتم در اغذیه استسقا ۱۴۰	فصل اول در اورام مثانه ۱۷۶
فصل نهم در یرقان اصفر ۱۴۴	فصل دوم در حصاة مثانه ۱۷۶
باب شانزدهم در امراض طحال مشتمل بر سه فصل ۱۴۶	فصل سوم در قروح مثانه ۱۷۷
فصل اول در اغذیه سوء مزاج سپرز ۱۴۶	فصل چهارم در جرب المثانة ۱۷۸
فصل دوم در ورم طحال ۱۴۶	فصل پنجم در تقطیر البول ۱۷۸
فصل سوم در نفخ طحال ۱۴۷	فصل ششم در سلس البول و البول فی الفراش ۱۷۹
باب هفدهم در اغذیه امراض امعا مشتمل بر هفت فصل ۱۴۸	فصل هفتم در حبس بول و عسر آن ... ۱۷۹
فصل اول در قولنج ۱۴۸	فصل هشتم در حرقة البول ۱۸۰
فصل دوم در مغص ۱۵۲	فصل نهم در سیلان منی که پیش از بول و بعد آن برآید ۱۸۰
فصل سوم در زحیر ۱۵۳	باب بیست و یکم در اغذیه امراض اعضای تناسل که خاص به مردان است مشتمل بر هژده فصل ۱۸۱
فصل چهارم در سحج ۱۵۴	فصل اول در ضعف باه و عدم آن ۱۸۱
فصل پنجم در زلق امعا ۱۵۸	
فصل ششم در اسهال ۱۵۹	
فصل هفتم در دیدان ۱۶۴	
باب هژدهم در امراض مقعد مشتمل بر پنج فصل ۱۶۶	

فصل یازدهم در قروح رحم ۱۹۷	فصل دوم در کثرت شهوت ۱۸۴
باب بیست سوم در امراض پشت و پای مشتمل بر ۱۸۵	فصل سوم در افریسموس ۱۸۵
سه فصل ۱۹۸	فصل چهارم در سرعت انزال ۱۸۵
فصل اول در اغذیه حذبیه ۱۹۸	فصل پنجم در کثرت احتلام ۱۸۶
فصل دوم در وجع الظهر ۱۹۸	فصل ششم در عاقونا و اوساطرن ۱۸۶
فصل سوم در دوالی و داء الفیل ۱۹۸	فصل هفتم در درد قضیب ۱۸۶
باب بیست چهارم در امراض مفاصل مشتمل بر ۱۸۷	فصل هشتم در ورم قضیب ۱۸۷
چهار فصل ۱۹۹	فصل نهم در انشقاق و قرح قضیب ۱۸۷
فصل اول در وجع مفاصل ۱۹۹	فصل دهم در حکه قضیب ۱۸۷
فصل دوم در عرق النساء ۱۹۹	فصل یازدهم در سده قضیب ۱۸۷
فصل سوم در نقرس ۲۰۰	فصل دوازدهم در معظمتات ذکر ۱۸۸
فصل چهارم در وجع الورك و وجع الركبه و ۱۸۸	فصل سیزدهم در اعوجاج ذکر ۱۸۸
تعقد مفاصل ۲۰۱	فصل چهاردم در اورام و قروح و درد و ۱۸۸
باب بیست پنجم در حمیات مشتمل بر مقدمه و ۱۸۸	خارش انشین ۱۸۸
یازده فصل ۲۰۲	فصل پانزدهم در عظم خصیتین و دوالی و ۱۸۸
مقدمه در تعریف تب ۲۰۲	صلابة صفن ۱۸۸
فصل اول در اغذیه حمی یوم به طریق اجمال ۲۰۳	فصل شانزدهم در کوچک شدن انشین و ۱۸۹
..... ۲۰۳	ارتفاع آن ۱۸۹
فصل دوم در اغذیه حمی یوم به طریق ۱۸۹	فصل هفدهم در فتق ۱۸۹
تفصیل ۲۰۳	فصل هژدهم در تنوء سره ۱۹۲
فصل سوم در حمی دق ۲۰۵	باب بیست و دوم در امراض رحم مشتمل بر یازده ۱۹۳
فصل چهارم در حمی خلطیه حمی ۱۹۳	فصل ۱۹۳
دموی ۲۰۸	فصل اول در اغذیه کثرت طمث ۱۹۳
فصل پنجم در اغذیه حمی صفراوی .. ۲۰۹	فصل دوم در سیلان رطوبت ۱۹۳
فصل ششم در حمی بلغمی ۲۱۲	فصل سوم در حبس طمث ۱۹۴
فصل هفتم در حمی سوداوی ۲۱۳	فصل چهارم در حکه رحم ۱۹۴
فصل هشتم در اغذیه حمیات مرکبه ... ۲۱۷	فصل پنجم در عقر و عسر ولادت ۱۹۵
فصل نهم در حمی عرضیه تب غشی .. ۲۱۸	فصل ششم در کثرت اسقاط ۱۹۵
فصل دهم در اغذیه حمی جذری و ۱۹۶	فصل هفتم در شقاق رحم و بواسیر آن ۱۹۶
حصبه ۲۱۸	فصل هشتم در رجا ۱۹۶
فصل یازدهم در اغذیه حمی ویائیه ... ۲۲۰	فصل نهم در اختناق رحم ۱۹۶
باب بیست ششم در اغذیه امراض جلد از اورام و ۱۹۷	فصل دهم در ورم رحم ۱۹۷

فصل پنجم در ضربه و سقطه و کسی که	۲۲۱	بثور مشتمل بر هژده فصل	۲۲۱
جراحت از ضرب اسواط یعنی تازیانه یا دره	۲۲۱	فصل اول در اورام حاره فلغمونی	۲۲۱
داشته باشد	۲۳۳	فصل دوم در اورام بارده اوذیما	۲۲۱
فصل ششم در اغذیه خلع و رض و کسر و	۲۳۳	فصل سوم در خراج	۲۲۲
وئی و وهن و هاشمه	۲۳۳	فصل چهارم در جذام	۲۲۲
باب بیست هشتم در امراض زینت و این باب	۲۳۵	فصل پنجم در طاعون	۲۲۳
مشتمل است بر هشت فصل	۲۳۵	فصل ششم در شری و بنات الیل	۲۲۴
فصل اول در بهق ابیض	۲۳۵	فصل هفتم در جرب و حکه و قویا	۲۲۴
فصل دوم در بهق و برص سیاه	۲۳۵	فصل هشتم در دما میل	۲۲۵
فصل سوم در کلف و نمش و برش و خیلان و	۲۳۶	فصل نهم در عرق مدنی	۲۲۶
تباهی رنگ روی	۲۳۶	فصل دهم در اغذیه سعفه	۲۲۶
فصل چهارم در داء الثعلب و داء الحیه و	۲۳۶	فصل یازدهم در جمره	۲۲۶
انتشار شعر و تمرط و جعودت آن	۲۳۷	فصل دوازدهم در نمله و جاورسیه و	۲۲۹
فصل پنجم در شیب غیر طبعی	۲۳۷	حصف	۲۲۹
فصل ششم در هزال	۲۳۹	فصل سیزدهم در نفاخات و نفاطات	۲۲۹
فصل هفتم در اغذیه افراط سمن	۲۳۹	فصل چهاردهم در ثالیل و سلع	۲۳۰
فصل هشتم در صنان	۲۳۹	فصل پانزدهم در خنازیر و غدد	۲۳۰
باب بیستم نهم در اغذیه دافع سموم و لدغ جانوران	۲۴۰	فصل شانزدهم در تقشر جلد و ترقیدن و	۲۳۰
سمی مشتمل بر هفت فصل	۲۴۰	درشت شدن دست و پا	۲۳۰
فصل اول در اغذیه سموم مطلق	۲۴۱	فصل هفدهم در اغذیه حرقة النار	۲۳۱
فصل دوم در سموم نباتی	۲۴۱	فصل هژدهم در فساد اطراف و سحوج	۲۳۱
فصل سوم در اغذیه سموم معدنی یعنی کانی	۲۴۴	جلد	۲۳۱
	۲۴۴	باب بیست و هفتم در جراحات و قرحه و کسر و جبر	۲۳۲
فصل چهارم در اغذیه سموم حیوانی	۲۴۶	و خلع و وئی مشتمل بر شش فصل	۲۳۲
فصل پنجم در لذع حیات	۲۴۸	فصل اول در جراحات	۲۳۲
فصل ششم در لذع عقارب	۲۴۹	فصل دوم در قرحه که به سبب جراحات و	۲۳۲
فصل هفتم در عض الکلب و کلب	۲۵۰	خراجات متقیحه حادث شود	۲۳۲
الکلب	۲۵۰	فصل سوم در قرحه خبیثه	۲۳۲
باب سیم در ساختن اغذیه	۲۵۲	فصل چهارم در قروح متفرقه	۲۳۳

بسمه تعالی

اطعمه المرضی کتابی در غذا درمانی و تغذیه بیماران

کتاب اطعمه المرضی که بخش اصلی این مجموعه است اثری است از حکیم محمد کاظم بن حکیم محمد روشن ضمیر که به شیوه حکیم بزرگ و فرزانه، اما کم شناخته شده نجیب الدین سمرقندی (مقتول به سال ۶۱۹ هجری قمری) صاحب رسائل و کتبی در تغذیه بیماران و با بهره گیری از نکات مندرج در منابع متنوع طب دوران تمدن اسلامی تألیف و تدوین شده و سرشار از اطلاعات بسیار ارزشمندی است که برای محققین طب سنتی و دستیاران این رشته فواید بسیاری در بر دارد، بویژه آنکه اگر به شیوه نیکوی بزرگان این عرصه بویژه حکیم و نابغه بی همتای پزشکی بالینی محمد بن زکریای رازی، تقدم درمان با غذا بر درمان با دارو را سرلوحه اقدامات درمانی خود قرار دهند.

محقق فرزانه و ارجمند جناب آقای رشید تفقّد که با بازخوانی، بازنگاری و احیاء این اثر ارزشمند و افزودن چند اثر جنبی در مورد نگارش های فارسی و عربی در فن آشپزی، گزیده های از سفرنامه دکتر پولاک فرانسوی در مورد تغذیه متداول عصر ناصری و بخش مهمی از ترجمه کتاب مصالح الابدان و الانفس اثر حکیم ولایت مدار و استاد رازی بزرگ یعنی حکیم ابوزید احمد بن سهل بلخی در زمینه دانش تغذیه، غذاشناسی و آداب تغذیه بر غنای این مجموعه افزوده است، در نهایت کتابی را بسیار پرمایه به پژوهشگران، و دانشجویان فارسی زبان ارائه نموده است که انشاء الله مورد استفاده هر چه بیشتر قرار گیرد.

دکتر محمد مهدی اصفهانی

بهمن ماه ۱۳۹۳

فن آشپزی

گرد آوری: رشید تفقد

دیباجه^(۱)

فن خوراک‌پزی مجموعه‌ای از آگاهی‌ها و پرداخت‌ها است که خواستگاه آن نیاز بوده و همواره خواسته همگان و به فراخور مدنیت جامعه به تناسب فرهنگ و اقلیم روی به گسترش داشته است. پخت و پز خود گونه‌ای از هضم است و آدمی تنها موجود آفرینش است که پخت و پز دارد.

تجربه قیاس هنر از ارکان حرفه و فن آشپزی می‌باشد و اگرچه در نگاه نخست با نام آشپزی واژگانی خاص در اندیشه گذر می‌کنند اما با درنگ می‌بینیم که رابطه مستقیم با چندین دانش دارد که مهم‌ترین آنها پزشکی و فرهنگ می‌باشد.

قوام بدن چه در هنگام تندرستی و یا بیماری وابسته به خوراک است حتی در بخش درمان قاعده بر این است و به گفته بقراط^(۲): بایسته است که دارویت از جنس غذا باشد و به فرموده رازی روند درمان باید بر پایه غذا باشد و اگر نشد آنگاه می‌توان روی به داروی مفرد آورد و در صورت وجود شرایطی مانند اضطراب یا ترکیب بیماری است که مجوز بکارگیری داروی مرکب از سوی دانش طب داده می‌شود^(۳) نیز فرموده اگر حکیم بتواند تنها به وسیله تغذیه بیمار را درمان کند به درجه درست‌کرداری و پیروزی رسیده^(۴) و اهوازی^(۵) نیز سخنی همانند این در

۱- این نوشتار درباره خوراک و خوراک‌پزی و موضوعات مرتبط تنظیم شده است که به مناسبت در اینجا قرار داده می‌شود

۲- Hippocrate زاده ۴۶۵ ق. م هشتمین پزشک از اطبا بزرگ که اولین آنها اسقلیپوس و سرآمد ایشان و پیش از او دانش طب محصور در خاندان‌ها و تعلیم آن شفاهی یا به صورت معما و او نخستین کسی بود که به دیگران آموخت. بقراط پیشوای صنعت و نگارنده چندین تالیف در مکتب طب اخلاطی و جالینوس مدافع و شارح آثار او است.

۳- مهما قدرت ان تعالج بالاغذیه فلا تعالج بالادویه و مهما قدرت ان تعالج بدواء مفرد فلا تعالج بدواء مرکب.

۴- ان استطاع الحکیم ان يعالج بالاغذیه دون الادویه فقد وافق السعادة.

۵- علی بن عباس مجوسی پزشک نامدار تمدن ایرانی اسلامی شاگرد ابو ماهر موسی بن سیار و طبیب عضد الدوله بویه نگارنده کامل الصناعة الطبیه یا الملکی فی الطب که در برگیرنده همه مباحث طبی آن دوره و همدوش

بخش پایانی باب سی و پنجم فی الوصایا المتطبیین^(۱) دارد.

موضوع خوراک در آیین ما دارای ابعاد گوناگون از اوامر و نواهی و مستحبات و مکروهات فردی و اجتماعی دنیوی و اخروی دارد و آیات و روایاتی که درباره اطعمه و اشریه می‌پردازد به راستی در میان آیین‌ها و دانش‌ها از فاخرترین عباراتی است که می‌توان یافت و خرد در برابر آن فرمان‌های پیش رفته کرنش می‌نماید.

خوراک و آشپزی با در نظر گرفتن شاخ و برگ موضوع در گذشته با آنچه اکنون دیده می‌شود تفاوت‌های بسیار زیادی پیدا کرده و هنوز شاهدان عینی هستند که هنگام بازگو کردن وضعیت جامعه در دوران کودکی و جوانی خویش گوش از شفت گفتارشان ریمده و یا هنگام ورق زدن روزنامه‌های آن روزگار نزدیک دیده برتافته و اندیشه افسرده می‌شود.

بی‌گمان مهم‌ترین عامل در شتاب این دگرگونی‌ها در زندگی مردمان پیشرفت دانش و صنعت است.

پیشرفت دانش کشاورزی و تولید انبوه پیشرفت دانش پزشکی در بهداشت صنایع و ابزار و ظهور کالاهای مرتبط مانند یخچال پیشرفت صنایع تبدیلی پیشرفت صنعت حمل و نقل ارتقا سطح رفاه عمومی مردمان پیرو دگرگونی ساختارهای نظام مدیریت کلان ارکان و اسباب شرایط موجوداند که محدودیت‌های سابق را برداشته.

در گذشته^(۲) آشپزی مصطلح تنها در دربار و درباریان و با کمی تفاوت در میان خاندان‌های توانمند رنگ داشت و می‌بینیم تالیفات در این باره رابطه مستقیم با فروانروایان دارد و بخش گسترده‌ای از مطالب این موضوع در لابه‌لای تاریخ و وقایع و یا میانه مباحث موضوعات دیگر یافت می‌شود.^(۳)

قانون و الحاوی و ترجمه آن سال‌ها در دانشگاه‌های پزشکی اروپا تدریس می‌شد:

۱- ان امکنک ان تعالج العلیل بالغذا فلا تطعمه شیئا من الادویة و ان امکنک ان تعالج بدواء خفیف مفرد فلا تعالج بدواء قوی و لا دواء مرکب.

۲- عسکر ابراهیمی در ماهنامه گزارش میراث ش ۴۱ سال ۸۹ ص ۴۷ می‌نویسد: از نوشته‌های تاریخ‌نگاران دوره باستان می‌توان دریافت که تجمل و شکوه ضیافت‌های دربار شاهان هخامنشی این نویسندگان را سخت تحت تاثیر قرار داده بود و آنان در گزارش‌های خود و خور خوراک‌های سفره ایشان در شگفت بودند. از قدیم‌ترین این گزارش‌ها نوشته هرودت کتاب یکم بند ۱۳۳ که اشاره دارد پارسیان توانگر در روز تولدشان گاو اسب یا شتری که درسته در اجاق کیاب شده باشد را به سر سفره می‌نهند.

۳- در دو جایگاه از مقدمه نشر کتاب سفره اطعمه چاپ بنیاد فرهنگ ایران به دبیر کلی دکتر خانلری هدف از انتشار این سلسله کتب و رساله را تحقیقات علمی درباره جامعه‌شناسی و منبع بسیار مفید برای پژوهندگان تاریخ اجتماعی ایران می‌داند.

نمونه‌هایی از این بخش‌ها در یک نگاه‌گذرا در حوزه باستان و ادب^(۱) و سنت‌ها^(۲) وجه تسمیه^(۳) و معانی فاخر ضرب المثل‌ها^(۴) و سروده‌ها^(۵) در حوزه دین فرمان‌های آیینی در

۱- دعوة الاطبا کتابی است از ابن بطلان (۴۵۵ ق) ادیب و طبیب مسیحی بغدادی نگارنده تقویم الصحة و المقالة المصرية در رد ابن رضوان. او دعوة الاطبا را به پیروی از نشر کلیله و دمنه نوشت و داستان پزشک جوانی است که در طلب روزی از بغداد به سوی میافارقین (دیار بکر کنونی ترکیه) رفته و با طبیب سالخورده‌ای آشنا که او را به منزل خود دعوت می‌کند و در مجلسی که دیگر طبیبان نیز حضور داشتند گفت و شنودهای در کنار سفره انجام می‌شود. نثر کتاب ادبی و همراه با طنز و نگاهی و در بردارنده مطالب بسیار ارزشمند است. دعوة الاطبا توسط بشارة زلز به سال ۱۹۰۱ در اسکندریه و ترجمه فرنیسی آن به سال ۱۹۳۱ م در پاریس نیز به اهتمام د. عادل بکری در ۲۰۰۲ چاپ شده است.

۲- مصا نان فطیری است که در عید پسخ آیین یهود خورده می‌شود ایشان براین اعتقاداند بنی اسرائیل هنگام خروج از مصر فرصت کافی برای تهیه خمیر برای پخت نان نداشتند مجبور شدند با خمیر ترش نشده (فطیر) نان بپزند که در زبان عبری مصا نام دارد. و در آیین مسیحیت با نام عشای ربانی (شام آخر) یا عید پاک به شیوه خود پابرجاست. بیرونی در آثار الباقیه شأن نزول و اهمیت این عید را نزد یهود و نصاری به تفصیل توضیح داده.

۳- بادنجان بورانی: در آشپزی سنتی خوراک‌های متعددی که جزء اصلی یا یکی از اجزای آنها بادنجان است در کتاب‌های طب‌اخی قدیم و جدید دوره اسلامی مذکور است. ابن سیر در کتاب الطبیخ (ص ۱۱۵)، که یکی از قدیم‌ترین کتاب‌های پخت‌وپز به عربی است (تألیف آن محتملا در نیمه دوم سده چهارم)، سه گونه خوراک بادنجان محشی (لفظا به معنای دلمه بادنجان، ولی وصف آن با دلمه به معنای کنونی تفاوت دارد) به نقل از مؤلف قدیم‌تری به نام ابراهیم بن مهدی (ظاهرا ابراهیم بن المهدی، برادر ناتنی هارون الرشید و مؤلف کتاب الطبیخ دیگری)، دو خوراک موسوم به بادنجان بوران ص ۱۱۶- ۱۱۵؛ شباهتی به بورانی بادنجان به معنای امروزه آن ندارد و خوراک دیگری موسوم به بادنجان ممقور (ص ۱۱۶) وصف کرده است. ابداع خوراکی از بادنجان مقلو = در روغن سرخ‌شده/ برشته/ تنوری را برخی مثلا، بیرونی به پوران‌دخت، دختر خسرو پرویز، ملکه ساسانی و خوراکی به نام بورانی را به بوران، دختر حسن بن سهل و زن مأمون، خلیفه عباسی، نسبت داده‌اند. جستارهایی در تاریخ علوم دوره اسلامی ص ۵۸. هوشنگ اعلم بنیاد دائرة المعارف اسلامی. نیز البوارنیة: ضرب من الاطعمة ینسب الی بوران بنت الحسن بن سهل زوج المامون کتاب الماء ج ۱ ص ۱۱۵. نیز تاج العروس واژه بور. و الصیدنة بیرونی چاپ فرهنگستان زبان و ادب فارسی ص ۲۹۵ از قول ابوحنیفه دینوری... حتی بادنجان (سرخ شده) را به پوران دخت خسرو پرویز ساسانی (حک ۶۲۸ - ۵۹۰ م) نسبت می‌دهند. و گویند در عروسی پوران برمکی فندقه‌هایی بر سر حاضران پاشیده شد که میان برگی پیچیده که بر هر کدام نام تملک ده یا کنیز یا غلام یا اسب نوشته شده بود و بغداد از آن روز نام بورانی را بر نام آن خوراک نهادند. نیز در فرهنگ انجمن آرای ناصری آمده بوران بضم اول بر وزن توران نام دختر حسن بن سهل که زوجه مأمون عباسی بوده و بورانیه که طعامی است معروف منسوب بدوست کذا فی القاموس اما شیخ رئیس در شفا گفته بورانی منسوب است به پوران‌دخت بنت خسرو پرویز که مقدم بوده. حکیم خاقانی گفته

چرا باید که دامانی به ملبوسی و ماکولی اگر مرد رهی بگذر ز بارانی و بورانی

۴- ضرب المثل ((خرگوش پشت‌بانی))، گوشت گربه است که به جای گوشت خرگوش صحرای می‌فروشدند زیرا پس از پوست‌کندن، لاشه این دو همانند یکدیگراند. در اسپانیا و پرتغال ضرب المثل‌هایی وجود دارد که در این نوع

حوزه جغرافیا و اقلیم تناسبات میان خوراک و بوم^(۶) در حوزه فرهنگ^(۷) رابطه خوراک با آداب و رسوم توده‌های یکجانشین و کوچنده^(۸) رویدادهای تلخ و شیرین^(۹) بر سفره شاهان و

تقلب ریشه دارند. آمار استفاده از این گوشت و نظایر آن در چین بسیار است و هنگام برگزاری المپیک و نظایر آن قوانین خاصی در باره این مسائل وضع شد. در برزیل مردمان از این گوشت متنفراند و مردم از برخی کباب فروشی‌ها دوری می‌کنند چون شک دارند عبارت طنزآمیز ((گره کباب)) در برزیل بسیار متداول است. در فلیپین این شایعه که برخی فروشندگان سیمپو (نوعی کلوچه گوشتی) از گوشت گربه استفاده می‌کنند موجب شده که برخی از مردم نام گربه‌های خانگی خود را سیمپو بگذارند. در روسیه جمله شوخی سه تا ساندویچ کباب ترکی بخور یک بچه گربه هم سر کن متداول است.

۵- به گواهی فرهنگ شاهنامه اثر F. wolff فردوسی چهار بار لفظ خورشکر و چهار بار خورشخانه و چندین ده بار خورش را در شاهنامه آورده است. (فرهنگ ایران زمین دوره ۳۰ جلدی در ۱۵ مجلد، انتشارات سخن، مجلد ۱، سال ۱۳۲۲ خورشیدی)

۶- در اقلیم‌های گرم و مرطوب میل طبیعت بیشتر به سوی خوراک‌های سرخ کردنی و شور و تند است. فلفل جمع مکسر فلفل که معرب لیلل فارسی که آن هم گرفته شده از ریشه سانسکرت می‌باشد این غذا در خاورمیانه به ویژه بیروت و دمشق و بغداد بسیار استفاده می‌شود. بازار فلفل اهواز با وجود تعدد فراوان فلفل فروشی از جاذبه‌های توریستی گشته و مورد استقبال مردم مسافران و دانشجویان است که شلوغی و ترافیک بسیار بالای جمعیت و خودرو در آن منطقه موج می‌زند.

۷- صولی گوید حدثنا علی بن الصباح سمعت الحسن بن رجا یقول ناظر فارسی عربیا بین یدی یحیی بن خالد البرمکی فقال الفارسی ما احتجنا الیکم قط فی عمل و لا تسمیة و لقد ملکتم فما استغنیتم عنا فی اعمالکم و لا لغتکم و لا طبیحکم و اشربتکم و دواوینکم و ما فیها علی ما سمینا ما غیر تموه کالاسفیداج و اللسکباج و الدوغباج و امثاله کثیرة و کالسنکنبین و الجلنجنین و الجلاب و امثاله کثیرة و کالروزنامج و الاسکدار و الفراونک و ان کا رومیا و مثله کثیر. الوصلة الی الحبيب ج ۱ ص ۲۰۹ از کتاب ادب الکاتب صولی ص ۱۹۳. مثال‌های ورود و بکارگیری واژگان فارسی در عربی بسیار است مانند اسفیداباجات: اسفرجات. بادرنجیه: صفت شراب با بوی بادرنگ. برنی: نوعی از خرما، بر نیک، بنجنکشت: پنج انگشت. جردق: گرده نان. جوذابه: سوپ جو. خشکار: نان با سبوس. دیجبراجه: نوعی خورش، دیگ براکه. زردج: زردک. سکباج: آش گوشت و سرکه. شباق: گوشت تکه تکه برای کباب معرب پیش پاره. طباهج: تباهه. فسق: پسته. گردناج: گردنای که امروزه کباب ترکی گویند. ابریج ابریق: آبریز. دیقان: سه سنگ اباق. بارجین: برچین جنگال. فوتینج: پودینگ. باذنجان: باتنگان. افاویه: جمع فویه بویه که دیگ ابرارهای معطر باشند. فالوده: پالوده. رجع هنرهای زیبای خوراک‌پزی و خوان‌آرایی در ایران باستان نشریه بررسی‌های تاریخی اردیبهشت ۱۳۴۷. نیز مشهور است که مرد پارسی با مرد تازی به طریق مفاخره گفتگو می‌کردند که پارسی گفت آنکه نزد شما آید را ضیف نامید که از اضافه و افزوده شدن ولی ما مهمان نامیم به معنی مانند ماه و بزرگ خانه.

۸- ساخت رشته را به مردمان کوچنده نسبت می‌دهند که مقدار زیادی آرد گندم را خمیر و به گونه رشته پرداخته و خشک ساخته و هنگام اتراق بی آنکه زمان زیادی از ایشان بگیرد خوراک را آماده می‌کردند. یا درباره نان بربری گفته شده از ایل بربری که در مرز ایران و افغانستان زندگی می‌کردند در اواخر دوران قاجار چند بربر پخت این نان را در تهران آغاز کردند و از آن پس رواج یافت. سنگک فقط در ایران رایج است. یکی از نظریه‌ها پیدایش نان سنگک را

درباریان^(۱۰) تعامل حکیمان و طبیبان در خصوص تغذیه^(۱۱) با ایشان گزارش‌هایی که ابن خلدون

پیش از اسلام دانسته که طبیب پس از بیماری شاه ساسانی دستور پخت نانی می‌دهد که بر ریگ پخته شده باشد. در سالنمای کمیته نانوایان تهران آمده که شیخ بهایی به سفارش شاه عباس نان سنگک را ابداع کرد. در کتاب مجموعه معارف و فرهنگ نانوايي سنگکي و نان سنگک چاپ ۱۳۵۶ خورشیدی سید داود روغنی معتقد است هیچ اطلاع دقیقی از محل و پیدایش نان سنگک وجود ندارد. به گفته وی قدیمی‌ترین نوشته‌ای که در آن از نان سنگک نام می‌برد برهان قاطع است که در سال ۱۰۶۲ ق نوشته شده.

۹- جحظه در امالی خود از یزید بن محمد مهلبی حکایت کند که گفت: علی بن یحیی منجم را دیدم. صورتی خرد و چشمانی کوچک داشت. از مقام و منزلتی که در نزد متوکل و واثق داشت آگاه شدم، با خود گفتم به چه سبب اینان با مردی که میمون از او زیباتر است مجالست می‌کنند. تا روزی او را دیدم که بر متوکل وارد شد. متوکل شب را به عشرت زنده نگاه داشته بود و سخت مخمور بود و حوصله هیچ کاری نداشت. علی بن یحیی در برابر او ایستاد و گفت: این روز زیبا و ابرآگین را نمی‌بینی، آیا این باغ‌ها و بستان‌های پرگل و ریحان را نمی‌نگری، امروز روز خوشی است. ایرانیان آن را بزرگ دارند، هر مزرور است، باده می‌نوشند. هم غلامان تو و هم دهقانانی چون من در این روز شادمانی کنند، ماه با زهره قرین است و برای شرب مدام و جشن و سرور از هر روز دیگر شایسته‌تر. گفت: ای علی بن یحیی از شدت خمار نمی‌توانم چشمانم را از هم بگشایم. علی بن یحیی گفت: مولای من برخیزد و مسواک کند و صورت را با گلاب بشوید و جامی از شربت عصیر غوره بنوشد و قدحی آب خوش بو و سرد به کار دارد تا حالش بهتر شود. متوکل فرمود تا هر چه گفته بود حاضر آوردند. سپس گفت: بفرمایید عجلانیّه بیاورند که هم خمار را دفع می‌کند و هم شهوت را برمی‌انگیزد و کباب جوجه از جوجه‌های کسکر مهیا کنند. پس از زمانی بوی خوش طعام‌ها به مشام رسید. متوکل امر به احضار آن داد. آنگاه صاحب الشراب را گفت: برای امیر المؤمنین شراب ریحانی بیاور. چون طعام و شراب خورده شد مغنیان را حاضر آورد. علی پیوسته می‌گفت آن آهنگ و آن آهنگ را بخوانند و بنوازند و خود نیز با آنان تغنی می‌کرد و پس از آنها به تنهایی آهنگی دلپذیر نواخت و خواند. متوکل پرسید: چه وقت است، وقت نماز کی خواهد بود؟ علی اسطرلابی از نقره بیرون آورد و وقت را معین کرد. او پیوسته در چشم من بزرگ‌تر می‌آمد تا چون کوهی نمودار شد و صورتش با آن همه زشتی در نظرم زیبا آمد. با خود گفتم: به حق درخور مجلس خلیفه است که هم خوش زبان است و هم طنزگوی و هم ادیب و هم جلیس و هم طبّاخ و هم مغنی و هم منجم و هم زیرک و هم شاعر. به راستی برای منادمت با ملوک هیچ کم ندارد. ترجمه معجم الادباء آیتی ج ۲ ص ۸۸۸.

۱۰- از کهن‌ترین این نمونه‌ها گفتگوی خسرو قبادیان و ریدگی که به معنی غلام یا پسر جوانی که در خدمت بزرگان و اشراف بوده این جوان خوش آواز از نجای دربار خسرو پرویز (۵۹۰-۶۲۸ م) است که به پرسش‌های گوناگون وی درباره بهترین خوراک و آنچه با وی می‌خورند نغمه‌ها گل‌ها و عطرها و زنان و اسبان و پوشاک پاسخ می‌دهد. این رساله در مجموعه متون پهلوی نیز ترجمه آن به فارسی چاپ شده و ثعالبی بخشی از آن را به عربی آورده. رجوع تاریخ ادبیات ایران پیش از اسلام احمد تفضلی انتشارات سخن ۱۳۸۲ تهران. نیز متن‌های پهلوی سعید عریان گردآورده جاماسب جی دستور منوچهر جی جاماسب آسانا انتشارات علمی تهران ۱۳۹۱. و نمونه دیگر گویند روزی مردی از عوام بر مامون وارد شد و در کنار او معتصم و یحیی بن اکثم و محمد بن عمر الرومی بودند و هر یک خوراکی را پخته در سینی نهاده بودند مامون به آن مرد گفت از هر خوراک قدری بچش و بگو هر یک چگونه است مرد آغاز کرد و دست‌پخت مامون را چشید و گفت به به پزنده این خوراک حکیمی نظیف و ظریف است و چون از

و ابن حوقل و نیز ناصر خسرو^(۱۲) در دیدار از سرزمین‌ها و شهرها و مردمان و زیست ایشان خصوصاً در هنگام قحطی‌ها^(۱۳) و فراوانی‌ها و جنگ‌ها و آشوب‌های داخلی تأثیرات تصمیمات فرمانروایان در تعامل با کشورها ورود و گسترش روابط اروپا و ایران^(۱۴) آشنایی و ورود

ظرف معتمصم را چشید گفت این نیز مانند او است گویی که از دست یک آشپز ساخته شده‌اند و پس دست پخت این عمر را خورد و گفت این غذا را آشپزی که فرزند آشپز بوده پخته و چون خوراک این اکثم را خورد گفت ششه این چه خوراکی است گویی پزنده‌اش به جای پیاز چیز دیگر افکنده. (وصله الی الحبيب ج ۱ ص ۲۵۹ از مروج الذهب مسعودی ج ۹ ص ۱۸۹ و ۱۹۰).

۱۱- هارون بدون حضور و اذن جبرئیل این بخت‌یشوع غذا نمی‌خورد و یوحنا ابن ماسویه همواره ملازم مامون و معتمصم و واثق و متوکل عباسی در خوراک بود و ابن ابی اصیبعه از سلیمان بن حسان نقل کرده که شاهان عباسی غذای نمی‌خوردند مگر به حضور یوحنا و او بر سر ایشان می‌ایستاد و در زمستان بر دستانش طبق جوارش‌های گرم‌کننده هاضم مقوی حرارت غریزی و در تابستان نوشیدنی‌های سرد هاضم و مقوی و معجون‌ها گرفته و تدبیر ایشان می‌نمود. عیون ج ۱ ص ۲۷۴ و اخبار الحکما ص ۲۴۹. عضد الدوله بویه (حک ۳۶۶ ق) نیز چنین بود که تنها در برابر طبیبش غذا می‌خورد. (ذیل ظهیر الدین روزرآوری بر تجارب الامم مسکویه رازی) و اسحاق بن عمران طبیب خاص سلطان زیاده الله بن اغلب شاه شمال آفریقه در هنگام غذا وی را امر و نهی می‌کرد و او به دقت گفته‌اش را انجام می‌داد. الوصله الی الحبيب ص ۲۸۶. و سیف الدوله حمدانی بر سر سفره چند تن طبیب احضار می‌کرد که از ایشان طبیب خاص خود عیسی رقی بود.

۱۲- وی آنگاه که بیت المقدس می‌رسد می‌نویسد: بیشتر زراعت آنجا جو و گندم کم و زیتون بسیار و به مهمانان و مسافران و زایران نان و زیتون می‌دهند در مهمان‌سرا خدمت کاران در طول روز نان می‌پزند و آن را وزن کرده و به هر زایران و سینی از عدس پخته در روغن زیتون و کشمش می‌دهند و این عادت از حضرت ابراهیم (ع) تاکنون زنده مانده و گاهی شمار مسافران به ۵۰۰ نفر می‌رسد و برای همه ایشان خوراک آماده می‌شود.

۱۳- مردمان در زمان کمبود از قارچ استفاده می‌کردند. در قحطی ایران در سال ۱۲۸۸ خورشیدی که به سبب اوضاع فلکی بود نیز در سال ۱۳۳۶ که به سبب جنگ جهانی اول بود گزارش‌های تکان دهنده‌ای مبنی بر شیوه پخت و خوراک آن هنگام وجود دارد.

۱۴- پلو واژه‌ای فارسی با تلفظ pilaw در دوران عثمانی وارد زبان ترکی Pilav شده و از آنجا به زبان‌های اروپایی از جمله انگلیسی Pilaf و فرانسه Pilaf راه یافته Pirafu به عنوان غذای خاورمیانه‌ای در ژاپن شناخته می‌شود. خورش یا خورش‌ترکیب آب‌دار سبزیجات و گوشت است کلمه خورش از برساخت‌های فعل خوردن است در ایران قدیم قوت اصلی مردم نان بوده است و برای قابل خوردن کردن آن چیزی با آن همراه می‌کردند که به آن نان خورش می‌گفتند مثلاً سعدی می‌گوید: ((یکی نان خورش جز پیازی نداشت)) به تدریج کلمه خورش به مفهومی سواى از نان اطلاق می‌شود تا جایی که امروزه معمولاً خورش‌ها همراه برنج خورده می‌شوند. کلمه آلمانی backen و همچنین کلمات اسلاوی bucha و pazit از پخته و پز فارسی مشتق شده است. سوسیس گرفته شده از واژه فرانسوی کهن Saussich که خود از واژه لاتین Salsus به معنی نمک زده گرفته شده و امروزه مفهوم این کلمه به Sausage به سبب تغیر در روش ساخت آن دگرگون شده. کالباس هم نوعی سوسیس سنتی به شمار می‌آید. در ایران به صورت کارخانه از سال ۱۳۰۷ خورشیدی توسط یک روسی در بندر انزلی با یک ماشین

محصولات کشاورزی و کالاهای جدید و هنجارهایی که تابع زمان هستند^(۱) برخی از رویکردها که اکنون پی روگذر زمان و افزایش جمعیت مصداق خرده فرهنگ قرار گرفته‌اند^(۲) و... هر یک از این سر فصل‌ها در بردارنده ده‌ها رویدادی است که با موضوع ما پیوند اثرگذار آشکاری دارد که در بخش علوم اجتماعی و تاریخ و بهداشت نمونه‌های این رویدادها به بیشترین شمار خود می‌رسند.

امروزه فن آشپزی و خوراک تبدیل به یکی از نشان‌ها^(۳) گشته و توانایی اثرگذاری در فرهنگ مردم یافته. فست فود یا غذای حاضری که اکنون به سبب موج حملات، صاحب این رستوران‌های پرسود معنی رستوران‌های خدمات فوری را در ذهن مردم جا می‌اندازند اکنون تبدیل به نماد زندگی مدرن و ماشینی شده است نسل حاضر آمریکا را نسل فست فود می‌نامند. غذای حاضری و آماده پیشینه‌ای دور دارد در فارسی بزم آورد (در پهلوی بژماورت) اما فست فود امروزی در سال ۱۹۱۲ در آمریکا به دنیا آمد و رستورانی با نام اتومات در نیویورک که در واقع نوعی کافه تریا بود آغاز شد آنها غذاهای از پیش آماده را در محفظه‌ای گرم‌کننده شیشه‌ای

کوچک و دستی شروع شد که روزانه احتیاجات عده‌ای از اتباع خارجی آن جا را تامین می‌نمود در سال ۱۳۰۹ شخص دیگری به نام لیشینسکی از اهالی شوروی سابق در انزلی کارخانه کوچکی احداث نمود که در سال ۱۳۱۲ به تهران منتقل نموده و تولیدش که روزانه ۵۰ - ۴۰ کیلوگرم بود به مصرف مهاجرین و ارامنه می‌رسید.

۱- مانند هنگام حج یا قوانین حفظ جاندران در حال انقراض.

۲- متون پهلوی گویای این است که زرتشت کاملاً گیاهخوار بوده. و افراد سرشناس بسیاری چنین بوده‌اند و برخی از ایشان مانند گاندی (ماهاتما) و هیتلر در پیش برد این اندیشه کوشا بودند پیروان مکتب فیثاغوری چنین‌اند و مدتی این نام برابر مفهوم گیاهخواری بود. ابو العلاء معری (م ۴۴۹ ق) شاعر فرازجایگاه و فیلسوف هنگامی که تنهایی را اختیار کرد از خوراک‌های و فرآورده‌های حیوانی دست کشید و چون در بستر بیماری بود و طبیب سوپ جوجه تجویز نمود با دیدن خوراک گفت: ای جوجه چون تو را ناتوان دیده‌اند خوردنت را تجویز کرده‌اند. ایرج میرزا حکایت گیاه‌خواری ابو العلاء را این چنین به نظم کشیده:

قصه شنیدم که بوالعلاء به همه عمر	لحم نخورد و ذوات لحم نیاززد
در معرض موت با اجازت دستور	خادم او جوجه با، به محضر او برد
خواجه چو آن طیر کشته دید برابر	اشک تحسر از هر دو دیده بیفشرد
گفت به مرغ از چه شیر شرزه نگشتی	تا نتواند کست به خون کشد و خورد
مرگ برای ضعیف امر طبیعی ست	هر قوی اول ضعیف گشت و سپس مرد

۳- نان لواش نان ملی ارمنستان و به عنوان میراث فرهنگی و معنوی در یونسکو ثبت شده. چغور پغور که در آذربایجان جیز بیز و در شیرازی گاهی توتوی و در گیلان واومیشکا نامیده می‌شود خوراک ملی اسکاتلند و به نام هاگیش است. ملوخیا در مصر ارزش ملی دارد و در دیگر کشورهای آفریقی مهم می‌باشد. کابلی پلو در افغان کوسکوس در الجزایر و تونس پای سیب همبرگر در آمریکا چیکن تیکا ماسالا در بریتانیا کیمچی در کره شمالی خوراک ملی به شمار می‌آیند.

قرار می‌دادند و مشتریان از طریق دستگاه‌های سکه‌ای اقدام به خرید می‌کردند. اتومات خیلی زود شعبات متعددی در گوشه و کنار آمریکا افتتاح کرد و بیست سال بی رقیب ماند بالای در ورودی رستوران‌های اتومات نوشته بود ما کار مادران را کم کرده‌ایم بعد از اتومات نوبت به شرکت آمریکایی وایت کسل (قلعه سفید) رسید که به جز قیمت پایین آن خط تولید را به شکلی ساخته بودند که تمام مشتریان می‌توانستند خیلی راحت شیوه آماده کردن غذا را ببینند. در سال ۱۹۴۰ سر و کله مک دونالدز^(۱) پیدا شد که امروزه نامش مترادف با صنعت فست فود است برادران مک دونالد بعد از هشت سال وقتی دیدند که بیشتر سودشان از فروش همبرگر است رستوران‌شان را مدتی بستند و دوباره افتتاح کردند که دارای منوی ساده‌ای بود همبرگر سیب زمینی سرخ کرده شیک قهوه و کوکاکولا که از قبل آماده و بسته‌بندی شده بود. رستوران‌های زنجیره‌ای فست فود به ویژه مک دونالدز و کنتاکی^(۲) در بیشتر جهان نماد جهانی سازی و سلطه آمریکا به حساب می‌آیند و در بیشتر اعتراضات مردمی مورد حمله قرار می‌گیرند. یکی از مهم‌ترین سازمان‌های حمایت از حقوق بشر حیوانات کمپین بزرگی را در سراسر جهان علیه رستوران‌های کنتاکی در اعتراض به کشتار مرغ انجام داد و شرکت کی اف سی را ضد بشری و غیر اخلاقی می‌نامند.^(۳)

((معضل جانور همه چیز خوار)) نام کتابی توسط مایکل پولان پروفیسرای ژورنالیسم از برکلی است که در این کتاب مستقیماً سراغ این پرسش می‌رود که ما چه چیزی باید بخوریم. انسان مانند سایر همه چیزخواران به عنوان یک همه چیزخوار که عمدتاً به طور غیر انتخابی مواد غذایی را مصرف می‌کند با طیف گسترده‌ای از انتخاب‌های غذایی رو به رو است و به همین موضوع این تصمیم را برای او تبدیل به یک معضل می‌کند. پولان نشان می‌دهد که پیش از به

۱- بزرگترین رستوران زنجیره‌ای جهان با بیش از ۳۵۰۰۰ شعبه در ۱۱۹ کشور روزانه ۶۴ میلیون مشتری را سرویس می‌دهد که همبرگر (واژه‌ای آلمانی به معنی متعلق به شهر هامبورگ) چیز برگر مرغ سیب زمینی سرخ شده صبحانه نوشابه و دسرهای و اخیراً سالاد را به منوی خویش افزوده. بیگ مک دونالدز اکنون شاخص غیر رسمی برای سنجش برابری قدرت خرید و واحد پول به شمار می‌آید.

۲- کی اف سی KFC مخفف کلمه Kentucky fried chicken به معنی مرغ سوخاری کنتاکی است که در سال ۱۹۵۲ در ایالت کنتاکی آغاز به کار و اکنون در بیش از یک صد کشور دارای بیش از ۱۳۰۰۰ رستوران و حدود ۷۵۰ هزار نفر در سراسر جهان به صورت مستقیم و غیر مستقیم کار می‌کنند.

۳- نمونه‌های دیگر این شرکت‌ها، نستله شرکت غذایی سوئیسی و چند ملیتی، بزرگترین تولیدکننده مواد غذایی و آشامیدنی از برندهای این مجموعه‌ی ۴۵۰ کارخانه‌ای که کارکنان آن بالغ بر ۳۳۰ هزار نفراند برند کیت کت (نخست در شهر یورک انگلستان فعالیت را آغاز و اکنون در ایالات متحده می‌باشد) نسکافه اسمارتیز و مگی. و شرکت پیسی کو با برندهای سون‌آپ چای لیپتون میرندا چیتوز که محصولاتش در بیش از ۲۰۰ کشور تولید می‌شود. شرکت دل بزرگترین تولیدکننده میوه و سبزیجات و شرکت گرفت و...

میدان آمدن فناوری‌های امروزی حفظ و تبدیل غذا این معضل تا حد زیادی عمدتاً از طریق نفوذ فرهنگ حل شده بود. اما فناوری‌های مدرن این معضل را به وجود آورده‌اند از طریق در دسترس قرار دادن غذاهایی که تا پیش از آن محدود به فصل یا منطقه معینی بود رابطه بین مواد غذایی و جامعه که زمانی توسط فرهنگ تنظیم می‌شد حال دچار سر درگمی شده است.^(۱) شاید بر اندیشه خواننده گرامی بگذرد که چرا در این جایگاه چنین گفتاری را که بیشتر نمود اقتصادی و صنعتی دارد آورده‌ام؟ پاسخ این است که زمینه این فتوحات هموار نشده مگر به ابزار فرهنگ‌سازی و طراحی‌هایی که واگویه آن به درازا می‌کشد و بر ما ایرانیان زبیده نیست که بی‌چون و چرا رویدادهای پیرامون خویش را که دارای پشتوانه‌هایی هدفمند هستند بپذیریم یکی از انبوه کوبش‌ها، تبلیغات گسترده درباره گیاه‌خواری است که دارای مبانی استوار و سنجیده‌ای است اما برای آن مردمان که مقدار مصرف سرانه گوشت بالایی دارند و بسیار می‌شود که در خوراک بامدادشان هم گوشت است و خرید و خوراک میوه و گیاه نزد ایشان به مراتب کمتر از ما می‌باشد؛ یا خام‌خواری کاری است که برخلاف قاعده است و اندام‌های آدمی با چنین حالتی ناسازگار است و نه تنها در خوراک و پوشاک بلکه هر آنچه با سرشت و طبع و تربیت و عادت یک شخص هم‌خوانی نداشته باشد در دراز مدت عوارضی و چه بسا ناآشنا پدید می‌آورند.

سخن گفتن درباره فن آشپزی و دانش طب کمی دشوار است زیرا این فن به گونه دیگر بخش‌های طب نیست که آغاز و انجامش مشخص باشد مثلاً آسیب‌شناسی یا درمان اندام یا مفردات یا ارکان یا تشریح بلکه هر جایی از دانش و صنعت طب از کلیات و حفظ الصحه و تدبیر سته ضروریه تار و پود مطلب بر خوراک و تدبیر خوراک تنیده و آنگاه که بحث درباره علل و آسیب‌شناسی می‌رسیم زبان از خوراک و پدید آمدن بیماری‌های پیرو آن بحث گسترده‌ای را در بر می‌گیرد و آنگاه که به بخش درمان می‌رسیم ارزش و جایگاه این رابطه به اندازه‌ای است که نادیده گرفتن آن خلل اساسی به هدف درمان می‌رساند و آنگاه که به بخش مفردات دارویی می‌نگریم می‌بینیم که خوراک و دارو جزء جدا ناپذیر یکدیگراند و مفردات خوراکی جزئی بزرگ از کلی مفردات است و یا اگر بخش تغذیه را از قرا بادین جدا کنیم خود کتابی مستقل می‌گردد. آشکار است که هر گاه سخن از خوراک باشد پشتوانه‌اش خوراک‌پزی هم هست^(۲) و این دو

۱- از دیگر نگارش‌های پولان طبیعت دوم، جایی برای خودم، گیاه‌شناسی علایق، در دفاع از غذا، قواعد غذایی پختن، تاریخ طبیعی تغییر و تبدیل که ترجمه این سه کتاب آخر توسط انتشارات پنگوئن چاپ شده است.

۲- بایاد دانست که هر چند سعی کنند در آن که نسخه مجرب دواهای خوب به دست آورند اگر بر طریق ساختن مطلع نباشند ترکیب را ضایع خواهند کرد. بندگان نواب کامرانی می‌فرمودند که مثل آب و آرد و نمک و برنج و گوشت و روغن هر چند خوب باشند تا خباز حاذق یا طباح هنرمند نباشد مصالح ضایع می‌شود. رساله افیونیه عماد

لازم و ملزوم اند و هر گاه در نوشتار یا گفتار از سوی حکیم یا طبیب یا تجربه‌مندی بیاید شیوه خاص آن را نیز در نظر گرفته که گوینده از آگاهی آن نزد شنونده آگاه است و انگهی که نام‌گذاری بسیاری از خوراک‌ها بر اساس شیوه پخت آنها می‌باشد.

آگاهی بر متون نوشته شده درباره تغذیه و طبخی اثر به سزایی در دریافت و راهبردی ساختن هدف دانش و صنعت طب که حفظ تندرستی و بازگرداندن تندرستی و تدبیر دوران نقاهت می‌باشد دارا است.

تالیفات مستقل درباره آشپزی را می‌توان بر پایه نگرش بر چند گونه بخش بندی کرد یکی بر پایه زبان نوشتار دیگر آنکه مولف مجموعه یا یک خوراکی را بررسی کرده باشد. دیگر خوراک تندرستان و یا مختص خوراک بیماران نوشته شده باشد و ... در اینجا چندین نگارش بر پایه زبان نوشتار نمایه و دیگر بخش‌های یاد شده زیر مجموعه این دو قرار داده می‌شوند.

نگارش‌های اغذیه و آشپزی عربی^(۱)

کتاب الطبیخ نیز کتاب فضائل السکباج از جحظه برمکی (۳۲۶ - ۲۴۴ ق)^(۲)

کتاب الطبیخ ابراهیم بن مهدی (۲۲۴ - ۱۶۲ ق)^(۳)

کتاب الطبیخ یا اصلاح الاغذیه از یوحنا ابن ماسویه خوزی (متوفی ۲۴۳ ق)^(۴)

الدین شیرازی فصل پنجم ص ۱۱۸ در ساختن ترکیب، تصحیح رسول چوپانی، امید صادق پور، وجهه پناهی، انتشارات المعی، تهران ۱۳۸۸.

۱- برترین پژوهشی که درباره نگارش‌های کهن طبخی عربی تحقیقی است که توسط M. Rodinson در مجله الدراسات الاسلامیه ص ۹۵ - ۱۶۵ به سال ۱۹۴۹ عیسوی در مادرید چاپ شده است.

۲- احمد بن جعفر خنیاگر سراینده گزارشگر معتبر دوره نخست عباسی از خاندان ایرانی برمکیان ندیم معتضد و مقتدر عباسی در فنون آشپزی و نواخت تنبور ماهر و در ادب شاگرد ثعلب (متوفی ۲۷۱) و گزارش‌های وی ماخذ دست اول درباره برخی رویدادها و شخصیات زمان خود است و جایگاه وی سبب شد که ابوالفرج اصفهانی کتابی به نام اخبار جحظه تالیف و ابو نصر بن مرزبان (حدود ۴۲۰ ق) نیز اخبار و اشعار وی را جمع آوری کند. برخی از اشعارش در زمان خود در حکم مثل سائر پیدا کرده بود.

۳- فرزند سومین خلیفه عباسی و از مادری دیلمی ادیب فصیح رامشگر سراینده و از سرآمدان موسیقی و غنا وی بر مامون به سبب اعطا ولیعهدی شورید و به سال ۲۰۲ هجری از مردم بیعت گرفت و پس از شکست به مدت هفت سال پنهانی زندگی کرد تا آنکه مامون او را دستگیر و بخشید وی در ۶۲ سالگی در گذشت و معتصم در سامرا بر او نماز گذارد.

۴- پزشک نسطوری ایرانی تبار پرورش یافته و آموزگار و رییس بیمارستان جندی شاپور به فرمان هارون به بغداد فراخوانده و ریاست بیمارستان آنجا را عهده‌دار و ناقل نگارش‌های یونانی به عربی وی دارای شاگردانی به نام و تالیفاتی ارزشمند است.

- کتاب ماء الشعیر از یوحنا بن ماسویه^(۱)
 قوی الاغذیه از حنین بن اسحاق نیز کتاب غذا از بقراط به ترجمه حنین به نقل بطریق
 کتاب الطیبخ علی بن یحیی المنجم (متوفی ۲۷۵ ق)^(۲)
 کتاب الطیبخ از کشاجم (م ۳۶۰ ق)^(۳)
 کتاب الطیبخ احمد بن الطیب سرخسی (مقتول ۲۸۶ ق)^(۴)
 کتاب الطیبخ ابراهیم بن العباس الصولی (۲۴۳ - ۱۷۶ ق)^(۵)

۱- این نگارش را پل اسبث در بولتن انستیتوی فرانسوی مصر به سال ۱۹۳۹ شماره ۲۱ با ترجمه فرانسوی آن چاپ شده است. رجع دائرة ج ۴.

۲- از خواص خلفا مامون و متوکل و المنتصر و المعتز عباسی طبیب منجم مهندس ادیب ، شاعر ، مغنی و صاحب ابن عباد وی را در ادب ستوده نام وی قبل از اسلام بزیست پسر فیروزان نخست منجم فضل بن سهل و پس از قتل وی منجم مامون شد وی موسس خزانه الحکمه برای فتح بن خاقان از وزرای متوکل و گویند مردم از هر سرزمینی به این مجموعه فرهنگی می آمدند ، معجم الادبا. آیتی ج ۲ ص ۸۸۴ - دانشنامه اسلام.

۳- ایرانی الاصل متولد رمله فلسطین و حروف لقبی که دارد ناظر بر حرف اول علومی است که در آن چیره بود شاعر پرآوازه نویسنده منجم منطقی اهل حدیث طبیب محقق موشکاف و اهل بخشش وی شیعی امامی راستگو و فداکار بر خلاف جدش (سندی ابن شاهک) که دشمنی سختی با پیشوایان داشت او و خانواده اش از مدافعان اهل بیت پیامبر علیهم السلام بودند از نوشته هایش ادب الندیم که در آن سروده های بسیاری درباره اطعمه و اشربه دارد رسائل دیوان شعر مصاید و مطارد خصائص الطرف و بیزره، وی غدیریه بلندی نیز سروده. او نخست در دربار سیف الدوله حمدانی آشپزی می کرده.

۴- معروف به ابن الفرائفی و تلمیذ کندی حکیم فیلسوف ادیب محدث از افضل دانشمندان نام آور و فصحا و بلغا پرهیزگار در حکمت دستی توانا و در اهم علوم و فنون درای تصنیف و تالیف معلم و ندیم و خواص المعتضد بالله عباسی و کتاب الطیبخ را برای هر ماه و هر روز وی نوشته ولی خلیفه به او بد دل و به زندان افکند و سر انجام وی را بکشت از نگارش های او است ادب الملوک السیاسة اللہو و الملامی الشطرنج العالیه الارشماطیقی فی الجبر و المقابله موسیقی کبیر. گویند سبب قتل احمد بن طیب آن بود که معتضد را به مذهب فلاسفه و خارج شدن از اسلام دعوت کرده بود. چون تصمیم به کشتنش گرفت او را گفت آیا تو نمی گفتی که حکما گفته اند که پادشاهان را شایسته نیست که خشمگین شوند و چون خشمگین شدند نباید که از خشم خود باز آیند و خشنودی نمایند، اگر چنین نگفته بودی به سبب حق خدمتی که بر ذمه ما داری تو را می بخشیدیم، ولی اکنون بگوی که دوست می داری تو را چگونه بکشم. وی خوردن گوشت کباب شده و شراب کهنه را تا سر حد مستی اختیار کرد و گفت رگ دستهایش را بزنند و رها کنند تا بمیرد. چنین کردند. احمد پنداشته بود که چون خون تنش به پایان رسد خواهد مرد بی هیچ درد و المی. ولی بر خلاف گمان او چون رگش را زدند و خونس از تن بیرون رفت، هنوز بقیتی از حیات در او مانده بود، نمرد و صفرا بر او غالب شد. چون دیوانگان سر بر دیوارها می کوبید و از شدت درد نمره می زد. ساعت ها در خانه ای که بود به هر طرف می دوید. معتضد را خبر کردند، گفت: این چیزی بود که خود می خواست. ترجمه معجم الادباء، ج ۱، ص: ۱۳۲.

۵- از آوازه مندترین شاعران و فصحا و تا مدت ها دیوان سالار خلفای عباسی نگارنده الرسائل، دیوان شعر، دولة

- کتاب الطبیخ حارث بن بسخنر^(۱)
 کتاب الطبیخ احمد بن اسماعیل بن خصیب (متوفی حدود ۲۹۰ ق)^(۲)
 کتاب الطبیخ یحیی بن ابی منصور موصلی^(۳)
 کتاب الطبیخ نیز کتاب الاطعمة المرضی نیز رساله تقدیم الفواکه قبل الاطعمة نیز منافع الاغذیه و دفع مضارها^(۴) از زکریای رازی
 کتاب الطبیخ احمد بن یوسف ابن دایه (متوفی ۳۳۰ تا ۳۴۰ ق)^(۵)
 کتاب البذیخ علی کتب الطبیخ از مولفی ناشناس^(۶)
 کتاب المعزی فی الطبیخ موسی بن عازار اسرائیلی^(۷)
 کتاب الطبخ و اصلاح الاغذیه الماکولات و طب الاطعمة المصنوعات از ابن سیار وراق^(۸)

الکبیر، کتاب العطر، او ایرانی تبار و از خاندان امارت پیشه گرگان و به گفته بیرونی لقب امیران گرگان صول بوده .
 الآثار الباقیه ص ۴۸۴ تحقیق پرویز اذکاری نشر میراث مکتوب ۱۳۸۰.

۱- ایرانی تباری رازی و از درباریان و نزدیکان هارون عباسی آواز خوان مطرب و فرزندش محمد دارای اخبار بسیاری در این باره.

۲- ابن خصیب انباری معروف به نطاحه دیوانی منشی دبیر شاعر راوی پیشگام فن بلاغت و اخوانیات و فن خط نویسنده کتاب طبقات الكتاب و صفة النفس وابسته به دربار طاهریان.

۳- الفهرست ابن ندیم ج مصر ص ۳۲۳.

۴- چاپ بولاق ۱۳۰۵ ق نیز به ترجمه علوی نائینی به سال ۱۳۴۲ نیز به تصحیح فرزانه غفاری ۲۰۱۲ م. تهران. المعی.

۵- ریاضی دان منجم مورخ پزشک و کاتب دستگاه قولونیون مصر ترجمه نگارش های او در تکمیل دانش ریاضیات سده های میانی تاثیر زیادی نهاد و لئونارد و فیبوناچی پیزایی و یوردانوس نموداریس از او بهره گرفته و ستوده و با اقلیدس و بوئتیوس همپایه دانسته از تالیفات احمد رساله فی النسبة و التناصب رساله فی القسی المتشابه (الاقواس المتماثلة) شرح کتاب الثمر بظلمیوس رساله در اسطربال اليهود اليونانیه یا السیاسة لافلاطون. پدر یوسف نیز ادیب و حاسب و نویسنده و دیوانی دربار عباسی و به سبب مادرش دایه ابو اسحاق ابراهیم بن مهدی خلیفه عباسی بوده ملقب به ابن دایه گشته او صاحب کتاب اخبار ابراهیم بن مهدی و اخبار ابی نؤاس اخبار الطب یا اخبار الاطبا یا اخبار المتطببن مع الملوک است و شاگرد اسماعیل بن ابو سهل نوبخت از مشایخ امامیه و دو فرزندش احمد و قاسم امامی بودند. رجع دائره ج ۳ ص ۴۸۶.

۶- کتابی در چهل باب قواعد و پخت انواع غذا. کشف الظنون ج ۲ ص ۸۶.

۷- او و فرزندانش طبیبان دربار فاطمی بودند وی این کتاب را برای معز لدین الله خلیفه فاطمی (متوفی ۳۶۵ ق) مؤسس الازهر نگاشت. رجع عیون ۳۷۵ نیز قفطی ص ۲۱۰.

۸- به تحقیق کای اورنبری و سحیان مروه هلسنکی (فنلاند) ۱۹۸۷ م. نسخه خطی منحصر به فرد آن محفوظ در اکسفورد. رج به المشرق سال ۱۹۴۱ مج ۱ نیز ج ۱ ص ۲۶ الوصله الی الحیب.

- فضالة الخوان فی طبیات الطعام و الالوان علی بن ابن رزین تجیبی (ق ۴) ^(۱)
رسالة فی انواع الاطعمة و کیفیة طبخها از تاج الدین بن زکریا نقشبندی (متوفی ۱۰۵۰ ق) ^(۲)
رسالة فی استعمال الاغذیة از یحیی بن عیسی بن جزله (متوفی ۴۷۳ ق) ^(۳)
کتاب الطبخ فی المغرب و الاندلس ^(۴)
کتاب الطبخ شمس الدین محمد بن الحسن بغدادی (متوفی ۶۳۷) ^(۵)
الوصله الی الحیب فی وصف الطعام و الطیب ابن عدیم (متوفی ۶۶۰ ق) ^(۶)
کنز الموائد فی تنويع الموائد از مولفی ناشناس ^(۷)
کتاب الاغذیه ابن زهر (متوفی ۵۵۷ ق) ^(۸)

۱- در آشپزی منطقه اندلس که مؤلف برای حکام بنی مرین نوشته که به عنوان پایان نامه دکترا از دانشگاه مادرید به سال ۱۹۵۹ م توسط محمد شقروان استاد دانشگاه محمد پنجم و با همکاری د. احسان عباس در رباط مراکش چاپ شده است.

۲- نواده سلطان عثمانی صوفی و از مشایخ سلسله نقشبندی هندوستان.

۳- طبیب المقتدی بالله عباسی و شاگرد سعید بن هبة الله و در ادب نیز دستی داشت دارای تالیفاتی ارزشمند از آن دسته تقویم الابدان که بیماری‌ها و علایم و اعراض و درمان را مجدول نوشته و منهاج البیان فی ما يستعمله الانسان.

۴- تحقیق امبروزیو اویسی میراندا. مجله معهد مصری مادرید ۱۹۶۱ م. شماره ۹ و ۱۰.

۵- به تحقیق د. داوود چلبی. موصل ۱۹۲۳ م.

۶- تاریخ‌نگار برجسته محدث ادیب زاده حلب به سال ۵۸۸ ق از خاندانی آوازمند در دانش او در یورش مغول منصب قضا را از سوی هلاکو نپذیرفت و به سوی فلسطین و مصر گریخت و آنجا درگذشت نگارنده افزون بر ده نگارش از آنها بغیة الطالب فی تاریخ حلب در چهل جزء نیز ترجمه الامام الحسین علیه السلام. الوصلة به سال ۱۸۸۶ م به تحقیق سلیمی محجوب و دریة الخطیب توسط معهد التراث العلمی العربی حلب چاپ شده است و ترجمه فرنیسی آن به همراه فهرست لغات و اصطلاحات به سال ۱۹۴۹ در جمله مطالعات اسلامی چاپ شده است.

۷- کتابی ارزشمند در بیست و سه باب که به جز غذاها مباحث داروها و شربت‌ها و بخورهای طبی را نیز شامل بر اساس نسخه‌ای نفیس مورخ ۵۷۵ ق توسط جمیعت شرق‌شناسان آلمان با همکاری انستیتو آلمانی مباحث شرقی در بیروت به تحقیق مانویلا مارین و دیوید وایز در استوتگارت چاپ شده است. بخشی از آغاز کتاب: باب اول در سفارش‌هایی که باید آشپز بدان پایبند باشد. آشپز باید ماهر و خوش اخلاق آگاه به قوانین طبخ بصیر در کارش و همواره ناخن‌هایش را بگیرد نه کوتاه کوتاه باشد که انگشت زخم شود نه بلند که چرک در زیر ناخن گرد آید و از دیگ‌ها نخست سنگی پس سفال و در نزد ضرورت مسی قلع‌اندود باشد که بدترین پخت در دیگر مسی است که سفیدی‌اش رفته باشد و هیزم خشکی را برگزیند که به سبب رطوبتش دودزا نباشد مانند زیتون و دقلی و درختان شیرهدار و هر آنچه در او تری باشد و بر مقدار افروختن آگاه باشد و نمک اندرانی اختیار کند پس اگر نمک سفید خالص از خاک و سنگ نبود نمک حل شده پس بلور شده به کار گیرد و ... ص ۹.

۸- ابو مروان عبد الملک سرآمد خاندان پزشکی ابن زهر زاده اشبیلیه اسپان و وزیر دربار و کتاب التریاق السبعین را برای سر سلسله دولت موحدون عبد المومن اهدا کرد وی دارای چندین اثر پزشکی که اشهر آنها التیسیر فی المداواة و التدبیر که به درخواست ابن رشد نوشته که به عبری ایتالی و لاتین ترجمه و مکرر در ونیز و لیون چاپ

- المختار من الاغذیه ابن نفیس (متوفی ۶۸۷ ق) (۱)
 کتاب الطبیخ ابن مسکویه (متوفی ۴۲۱ ق) (۲)
 رساله فی ترتیب الاغذیه اللطیفه و الکثیفه فی تناولها از ابو الحجاج یوسف اسرائیلی (۳)
 کتاب الطبیخ ابن خردادبه (د ح ۳۰۰ ق) (۴)
 اغذیه المرضی نیز اغذیه و اشریه الاصحاء از سمرقندی (۵)
 وصف الاطعمه المعتاده (۶)
 الطبایحه جمال الدین یوسف بن عبد الهادی صالحی دمشقی (۹۰۹ ق) (۷)
 کتاب الاغذیه محمد ابن ابراهیم رندی (ق ۹) (۸)

شده. او دارای تحقیقات و اکتشافات ارزنده در طب می باشد. متن عربی الاغذیه توسط میشل خوری ۱۹۸۳ م دمشق نیز توسط محمد امین الضناوی با نام النشاط و القوه و الشفا فی الاغذیه ۱۴۱۹ ق. دار الکتب العلمیه بیروت چاپ شده است.

۱- ابوالحسن علاء الدین علی بن ابی الحزم القرشی ملقب به ابن نفیس طبیب فقیه ادیب کاشف گردش ریوی شارح آثار ابن سینا و صاحب تالیفات تحقیقی از آن دسته الشامل.

۲- از برترین مفاخر تمدن ایرانی اسلامی ادیب فیلسوف ریاضی مورخ مهندس طبیب کیمیاگر نگارنده کتاب های بسیار ارزشمند در علوم و فنون از آن دسته تجارب الامم جاودان خرد که تاکنون هیچ مولف علم اخلاق نتوانسته افزون بر آنچه وی در تهذیب الاخلاق ننوشته بیاورد. وی دارای جایگاه در دستگاه آل بویه و پیرو ارسطو و افلاطون و آرامگاهش در اصفهان. نسخه ای گزیده از الاشریه او در کتابخانه صائب آنکارا و نسخه ای از الطبیخ (ترکیب الباجات من الاطعمه) در کتابخانه احمد ثالث استانبول نگهداری می شود.

۳- شاگرد موسی بن میمون قرطبی و طبیب و معتمد دربار ایوبی مدرس طب و در هندسه و نجوم نیز دستی داشت. عیون ج ۴ ص ۲۵۵.

۴- خراسانی زردشتی که به دست برمکیان مسلمان شد ادیب جغرافی دان موسیقی شناس از نزدیکان الواثق و المعتمد عباسی نگارنده المسالک و الممالک و اللہو و الملاهی. کتاب ادب السماع، کتاب جمهره انساب الفرس و النواقل، کتاب الشراب، کتاب الانوار و کتاب الندام و الجلساء.

۵- ابو حامد نجیب الدین محمد بن عمر سمرقندی طبیب داروشناس که در یورش مغول به سال ۶۱۷ به قتل رسید نگارنده چندین اثر طبی اصول التراکیب الادویه قراپادین علی ترتیب العلل ادویه مفرد که شهر آنها الاسباب و العلامات می باشد و نفیس بن عوض گرمانی به سال ۸۲۷ شرح مبسوطی بر آن نگاشت و همواره از مستندات طب و طبیب به شمار می آید. نجیب الدین سمرقندی در آغاز اغذیه المرضی می نویسد چون اطبا زمانش در معالجه مریض فقط به داروها توجه دارند و از غذاها که تاثیر کلی در بهبودی مرض دارند غافل هستند لذا غذاهای مناسب برای دردها را بیان نموده است. او ابتدا نام درد و پس از آن غذاهای مناسب آن را بیان می نماید.

۶- این نگارش در طرز پخت و پز ممالیک است.

۷- در جزء ۲ مجموعه خزانه الشریقه به سال ۱۹۳۷ م چاپ شده است.

۸- چاپ شده در الاغذیه و الادویه عند مؤلفی الغرب الاسلامی محمد عربی الخطابی. دار الغرب ۱۹۹۰ بیروت.