

غذاها و نوشیدنی های دارای مزاج سرد

ماهی، آش رشته، اسفناج و ماست، خورشت آلو، اسفناج، سفیده تخم مرغ، آبدوغ خیار، سالاد کاهو، گوشت گاو، سیرابی، پاچه، صدف، سوسیس و کالباس	غذاها
خیار، کدو، اسفناج، گشنیز، قارچ، خرفه، سیب زمینی، گوجه فرنگی، لوبيا سبز، بادمجان، ریواس، گشنیز	سبزیجات
هندوانه، توت فرنگی، کیوی، مرکبات، هلو، آلو، پرتقال شیرین، لیمو، انار ترش، پرتقال، گریپ فروت، سنجده، توت فرنگی، تمشک، زالزالک، زغال اخته، شاتوت، از گیل، به ترش	میوه ها
تخم خیار، تخم هندوانه، تخم کدو، تخم کاهو، نشاسته، تخم خرفه، ذرت، ارزن، جو، عدس، باقالی	دانه ها و حبوبات
شیر، ماست، پنیر تازه، دانه انگور، جو، کشک، روغن تخم کدو، روغن دانه انگور، شیر ترش سفید، کشک، پنیر کهنه	لبیات و روغن ها
آلو، کشک، سس گوجه فرنگی، تمر هندی، رب گوجه فرنگی، آب لیمو، آب غوره، لیمو عمانی و تخم گشنیز، زرشک، سماق	ادویه جات و چاشنی ها
آب، دوغ، شربت لیمو، شربت آبلالو، شربت عناب، چای بنفسه، ماء الشعیر طبی، شربت زرشک، شربت آلو، آب میوه ترش، شیر ترش، یخ، ترشی، سرکه، سس گوجه، آبلیمو	نوشیدنی ها و طعم دهنده ها