

eul_wid: umi-aw

Ἀνώνυμοι Ἱατρικοί · Medical Writers Anonymous

On Foods

Περὶ Τροφῶν

Period: Ὀψιμαρχαία [Late Antique](#)
Dialect: Κοινή τεχνική [Technical Koine](#)
Domain: Ἱατρική [Medicine](#)
Format: Πραγματεία [Treatise](#)

ἘΞ ἹΑΤΡΙΚΗΣ ΒΙΒΛΟΥ ΠΡΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΝ ΒΑΣΙΛΕΑ ΤΟΝ ΠΩΓΩΝΑΤΟΝ ΠΕΡΙ ΤΡΟΦΩΝ.
ΣΥΝΤΑΓΜΑ. (Τυχάνει τόδε σαφῶς πονηθὲν παρὰ ἀνδρὸς σοφωτάτου). Γνωστὴ ἡ φύσις
καὶ ἡ δύναμις τῶν βρωμάτων καὶ πομάτων ἐκ τῆς αὐτῶν γεύσεως· αἱ δὲ γεύσεις
διαίρουνται εἰς ὀκτώ· γεῦσις γλυκεῖα· γεῦσις πικρά· γεῦσις ἀλμυρά· γεῦσις δριμεῖα·
γεῦσις λιπαρά· γεῦσις στυπτική· γεῦσις ὀξίζουσα· γεῦσις μὴ ἔχουσα αἴσθησιν.

- ¹ Καὶ ἡ μὲν γλυκεῖα γεῦσις ὑπάρχει θερμὴ καὶ ὑγρὰ, καὶ ἀρμόζουσα τοῖς ἔχουσι σύμμετρον, καὶ πλεονάζει εἰς αὐτοὺς αἷμα εὐχρηστον, ἔχον σύμμετρον κρᾶσιν. τοῖς δὲ σώματα ἔχουσι θερμὰ καὶ ξηρὰ καὶ χολώδη μετατρέπεται εἰς χολὴν ξανθὴν· πᾶσα δὲ ὑγρὰ ὁπώρα καὶ γλυκεῖα ἔχει ἐλαττοτέραν θερμότητα καὶ ξηρότητα παρὰ τὴν θερμότητα τοῦ σάκχαρος. πᾶσα δὲ βρῶσις καὶ πόσις ὅσον πλεονάζει εἰς αὐτὰς ἡ γλυκύτης, τοσοῦτον πλεονάζει καὶ ἡ θερμότης. Τὸ δὲ πικρὸν κέκτηται πλειοτέραν θερμότητα καὶ ξηρότητα τοῦ γλυκέος καὶ οὐχ ἀρμόζει τοῖς τὰ σώματα ἔχουσι θερμὰ καὶ ξηρὰ. λεπτύνει δὲ τὸ φλέγμα καὶ διαλύει αὐτὸ, καὶ πεπαίνει τοὺς παχεῖς χυμοὺς, καὶ ἀρμόζει τοῖς τὰ σώματα ἔχουσι θερμὰ καὶ ξηρὰ, ποιεῖ δὲ δίψαν καὶ πολυφαγίαν καὶ τέμνει τὸ φλέγμα καὶ διαλύει ἐκ τοῦ στομάχου τὰ παχέα περιττώματα καὶ σεσηπότα τὰ δὲ ἔχοντα ἐκκαυστικὴν δύναμιν εἰς γεῦσιν αὐτῶν, οἷον τὸ πέπερι, τὸ πύρεθρον, καὶ τὰ κρόμμου, καὶ τὰ σκόροδα, κέκτῃνται καὶ αὐτὰ πλείστην θερμασίαν, καὶ βλάπτουσι τὰ θερμὰ καὶ ξηρὰ σώματα καὶ γεννῶσι κεφαλαλγίαν ἐκ τῶν ἀναθυμιάσεων αὐτῶν, καὶ λεπτύνουσι τὸ αἷμα. χρὴ δὲ λαμβάνειν αὐτὰ τοῖς τὰ σώματα ἔχουσι καὶ ψυχρὰ καὶ ὑγρὰ, καὶ μάλιστα τοὺς καιροὺς τοὺς ψυχροὺς καὶ ὑγροὺς· διαλύουσι δὲ τὴν ὑγρότητα καὶ παχύτητα ἐκ τοῦ στομάχου καὶ ἐκ τῶν ἐντέρων. Τὸ δὲ λιπαρὸν ἔχει σύμμετρον θερμότητα καὶ ὑγρότητα· ἀρμόζει δὲ τοῖς τὴν κρᾶσιν ἔχουσι ξηρὰν. Τὸ δὲ στύφον ὑπάρχει ξηρὸν καὶ ψυχρὸν καὶ ἐστὶν ἐπιτήδειον τοῖς τὴν κρᾶσιν θερμότεραν ἔχουσιν· ἐνδυναμεῖ δὲ τὸν στόμαχον καὶ ἄγει αὐτὸν εἰς ὄρεξιν, καὶ παύει τὸν πόνον αὐτοῦ, καὶ ἐνδυναμεῖ τὴν αὐτοῦ ἐνέργειαν, καὶ καταπραΰνει τὴν δίψαν. ἔστι δὲ τὸ τοιοῦτον βλαβερὸν τοῖς τὴν κρᾶσιν καὶ τὰ σώματα ἔχουσι ψυχρὰ, ἀδυνατοὶ δὲ τὰ νεῦρα καὶ βλάπτει αὐτά. Τὸ δὲ ὄξος διὰ τὴν φυσικὴν ξηρότητα, ἣν κέκτῃνται κρᾶσιν ψυχρὰν καὶ ὑγρὰν. βλαβερὰ δὲ ὑπάρχουσι τοῖς τὰ σώματα ἔχουσι ξηρὰ. ἀρμόζουσι δὲ τοῖς τὰ νεῦρα τοῦ στομάχου ἔχουσι χαῦνα ἐκ πολλῆς ὑγρότητος, καὶ ὠφελοῦσιν ἐν τοῖς κοιλιακοῖς· τὰ δὲ ἐλαττοτέραν τὴν στυφότητα ἔχοντα, οἷον τὰ κυδῶνια καὶ

τὰ ἄπια καὶ τὰ μῆλα καὶ ὅσα τούτοις ὅμοια ἔχουσι σύμμετρον δύναμιν καὶ ἐνέργειαν εἰς τὸ δυναμεῖν τὸν στόμαχον καὶ τὴν κοιλίαν καὶ τὸ ἥπαρ καὶ εἰς τὴν ὄρεξιν τοῦ βρώματος.

1 (50) ἐσθιόμενα δὲ πρὸ τῆς βρώσεως κωλύουσι τὴν φύσιν, καὶ ἐσθιόμενα μετὰ τὴν βρώσιν ἄγουσι τὴν φύσιν. Ἡ δὲ γεῦσις ἢ μὴ ἔχουσα αἴσθησιν, οἷον τὰ λευκὰ τῶν ὠν καὶ τὸ ψύλλιον καὶ ὅσα τούτοις ὅμοια ὑπάρχουσιν, ὑγρὰ καὶ ψυχρὰ καὶ μετατρέπονται ταχέως εἰς τὴν ὑγρότητα, ἀρμόζουσι δὲ τοῖς ἔχουσι τὴν κρᾶσιν τῶν σωμάτων θερμὴν καὶ ξηράν. Περὶ τροφῆς σπερμάτων καὶ καρπῶν.

2 (1t) Ὁ σίτος πλεονάζει τῇ θερμότητι καὶ ὑπάρχει βελτιώτερος πάντων τῶν σπερμάτων, γεννᾷ δὲ αἷμα εὐχρηστον καὶ πάνυ καλόν. ἡ δὲ κριθὴ πλησιάζει τὴν ψυχρότητα καὶ ἐστὶν ἡ τροφή αὐτῆς ἐλαττοτέρα τῆς τροφῆς τοῦ σίτου, οὐχ ἀρμόζει δὲ τοῖς τὴν φύσιν ἔχουσι θερμότεραν. ἡ ὄρυζα σύμμετρος (μέσον) θερμότητος καὶ ψυχρότητος, ὑπάρχει δὲ κωλυτικὴ τῆς φύσεως· εἰ δὲ ἐψηθῇ μετὰ ἀρτύματος γίνεται εὐκοίλος. ὕοσκύαμος πλησιάζει τῇ ψυχρότητι καὶ τίκτει πῦσαν καὶ πνεῦμα ἐν τῇ κοιλίᾳ καὶ βάρος ἐν τῇ κεφαλῇ· ἐψηθεὶς δὲ μετὰ ὄξους κωλύει τὴν φύσιν. ἐρέβινθος ἔχει θερμότητα, γεννᾷ δὲ καὶ αὐτὸς φύσας ἐν τῇ κοιλίᾳ· ἄγει δὲ καταμήνια καὶ πληθύνει τὰ οὖρα καὶ τὴν συνουσίαν. ἡ φακὴ ψυχρὰ καὶ ξηρὰ, ξηραίνει τὸ σῶμα καὶ πλεονάζει μελαγχολικῶς χυμῶ. ποιεῖ δὲ καὶ ἀμβλυωπίαν καὶ ψύχει τὰ σώματα. θερμία θερμὰ καὶ ξηρὰ, δύσπεπτα, καταμηνίων ἀγωγικά. εἰ δὲ γλυκανθῶσιν ἐν ὕδατι χλιαρῶ, γεννῶσιν ἐλαφροτέραν τροφήν καὶ ἥσσον δύσπεπτον. φάσουλιν ἔχει κρᾶσιν θερμὴν καὶ ὑγρὰν· γεννᾷ ἀνέμους ἐν τῇ κοιλίᾳ, ἄγει τὴν φύσιν, πληθύνει τὰ οὖρα, ἄγει τὰ καταμήνια, ποιεῖ ἐνυπνιασμόν κακόν. ὁ κέγχρος ὑπάρχει ξηρὸς καὶ τρέφει τὸ σῶμα, κωλύει τὴν φύσιν. Ὁ δὲ ἄρτος ὁ γινόμενος ἐκ τοῦ σίτου ὑπάρχει βελτιώτερος πάντων τῶν βρωμάτων καὶ εὐτροφώτερος· μάλιστα δὲ ὁ καθαρὸς, ὁ ἔχων σύμμετρον ζύμην καὶ ἄλας καὶ πλασσόμενος μέσον ξηρότητος καὶ ἀπαλότητος σὺν ὀλίγῳ τῷ ἀνίσῳ καὶ σπέρματος μαλάθρου καὶ μαστίχης ἐστὶ κάλλιστος· ὁ δὲ ἔχων θερμότητα κράσεως ἐνώσατ' εἰς τὸ κατάπλασμα σήσαμον· εἰ δὲ θέλει τις προσθεῖναι (ἐν) τῷ ἄρτῳ πλείονα ὑγρότητα καταπλαστέτω τῷ ἄρτῳ ἔλαιον τῶν ἀμυγδάλων· κατάστατον ψυχρόν καὶ ξηρόν, ἀπαλύνει τὸ στῆθος καὶ τὸν τράχηλον, ἐψηθεὶς δὲ σὺν ἀμυγδαλοῖς τετριμμένοις καὶ σάκχαρι ὠφελεῖ δυσεντερικούς. Ὁ δὲ χυλὸς τῆς κριθῆς, (ὃ ἐστὶ πτισάνη) ὠφελεῖ εἰς τοὺς ὀξεῖς πυρετούς· πραῖνει δὲ τὴν θερμὴν καὶ δίψαν· ὠφελεῖ δὲ καὶ εἰς τὰ πάθη, τὰ γινόμενα ἐν τῷ θώρακι. Περὶ πόσεως ὑδάτων.

3 (1t) Τὸ ὕδωρ φυλάττει τὴν φυσικὴν ὑγρότητα τοῦ σώματος, ἐπισώζει δὲ τὴν τροφήν εἰς ἅπαν τὸ σῶμα καὶ εἰς τὰς φλέβας· ἀρμόζει δὲ τὴν κρᾶσιν ἔχουσι θερμὴν καὶ ξηράν, καὶ ἐν θερμοτάτῳ τοῦ καιροῦ καὶ τοῦ θέρους· τὸ δὲ γλυκὺ ὕδωρ καὶ ἐλαφρόν ὑπάρχει βελτιώτερον πάντων τῶν ὑδάτων· μᾶλλον δὲ τὸ μὴ ἔχον δυσωδίαν. Τὰ γένη δὲ τῶν ὑδάτων εἰσὶ πέντε· ὕδωρ πηγαῖον, ὕδωρ φρέατος, ὕδωρ ποταμιαῖον, ὕδωρ ὄμβριον, ὕδωρ τὸ ἐν ταῖς λίμναις. Τὸ δὲ πηγαῖον ὕδωρ, τὸ καθαρὸν καὶ γλυκὺ ἐστὶ τῷ χειμῶνι θερμόν. Τὸ δὲ ἀλμυρὸν ὕδωρ ὑπάρχει κατάξηρον πάν· ὡσαύτως δὲ καὶ τὸ στυπτικὸν ὕδωρ. Τὸ δὲ θερμὸν ὕδωρ πινόμενον πρὸ τῆς βρώσεως διαλύει τὰ φλέγματα καὶ λεπτύνει τὰ περιττώματα· ὁ δὲ λουόμενος τοῖς γλυκοῖς ὕδασι εὐθετεῖ τὴν κρᾶσιν τοῦ σώματος· τὸ δὲ χαλκὸν ὕδωρ ξηραίνει τὴν ψώραν τὴν ἔχουσαν πολλὴν ὑγρότητα καὶ ὠφελεῖ τὰ παχέα καὶ ὑγρὰ τῶν σωμάτων. Περὶ οἶνοποσίας.

4 (1t) Οἶνος ὁ γινόμενος ἐκ τῆς πεπανθείσης σταφυλῆς καὶ γλυκανθείσης πάνυ ὑπάρχει θερμὸς καὶ ὁ οἶνος ὁ γινόμενος—ὑπάρχει λεπτότερος τῇ θερμότητι· ὁ δὲ λευκὸς οἶνος καὶ αὐτὸς ἔχει ἐλαττοτέραν τὴν θερμὴν. ὁ δὲ ἐρυθρὸς οἶνος ὑπάρχει παχὺς διὰ τὸ πλεονάζειν τὴν γεώδη οὐσίαν εἰς τὴν μέλαιναν σταφυλὴν διὰ τὴν στυφότητα, ἣν κέκτηται. ὁ δὲ χρυσοειδὴς οἶνος καὶ αὐστηρίζων, σύμμετρος γλυκύτητος καὶ στυφότητος, ὑπάρχει θερμότερος παντὸς οἶνου· ἀρμόζει δὲ ὁ τοιοῦτος οἶνος τοῖς γέρουσι καὶ τοῖς τὴν κρᾶσιν ἔχουσι ψυχράν· οἱ δὲ κεκτημένοι

θερμότεραν κρᾶσιν, οὐχ ἀρμόζει αὐτοῖς· τοῖς δὲ κεκοπιακόσιν ἀνθρώποις ἀρμόζει οἶνος ὁ μελίας καὶ στυφίζων· καὶ ὁ μὲν νέος οἶνος καὶ γλυκὺς εὐτροφώτερός ἐστι, γεννᾷ δὲ πλῆθος αἵματος. Ὁ δὲ οἶνος θερμαίνει τὸν στόμαχον καὶ λεπτύνει τὰ περιττώματα καὶ ἀναζωπυρεῖ τὸ ἔμφυτον θερμὸν, καὶ ποιεῖ αἷμα πολὺ. ἡ δὲ εἰς πλῆθος πόσις τοῦ οἴνου καὶ ἡ συνεχὴς μέθη πάννυ βλάπτει τὰ μέρη τοῦ σώματος, οἶον τὸ ἥπαρ, τὸν ἐγκέφαλον καὶ τὰ νεῦρα καὶ ποιεῖ τρόμον εἰς τὸ σῶμα ἅπαν καὶ ποιεῖ καρδιωγμὸν καὶ ἀπεψίας καὶ παρεῖ τὰ ὄμματα καὶ παράλυσιν ἐργάζεται τοῦ παντὸς ὁ οἶνος· ὁ δὲ οἶνος ὁ πινόμενος ἐκ τῶν σταφίδων ὑπάρχει καλός, καὶ ἔχει πλειοτέραν θερμὴν καὶ ἀρμόζει τοῖς χρήζουσιν πολυσαρκίαν. Ὁ δὲ οἶνος ὁ σκευασθεὶς ἐκ τοῦ μέλιτος κέκτηται πλειοτέραν θερμὴν καὶ ξηρότητα ὑπὲρ πάντα οἶνον καὶ ὠφελεῖ τοὺς τὰς κράσεις ἔχοντας ψυχρὰς καὶ ὑγρὰς, καὶ εἰς τὴν ψυχρότητα καιρῶν καὶ τόπων. ἔστι δὲ ῥυπτικός καὶ καθαρτικός στομάχου εἰς τὰ παχέα περιττώματα καὶ φλεγματώδη, καὶ χωνεύει τὴν βρῶσιν καὶ ποιεῖ εὐχροίαν εἰς τὸ πρόσωπον. εἰσὶ δὲ τινες μιγνύοντες εἰς τὴν σκευασίαν τοῦ μέλιτος ἀρώματα θερμά. (καὶ ποιεῖ πλειοτέραν θερμὴν ὑπὲρ πάντα οἶνον καὶ ὠφελεῖ τοῖς τὰ σώματα ἔχουσι ψυχρὰ καὶ ὑγρὰ, καὶ εἰς τοὺς ψυχροὺς καιροὺς καὶ τόπους). Ὅσα εὐχυμα.

5 (1τ) Εὐχυμότατόν ἐστι τὸ ἄριστον γάλα σχεδὸν ἀπάντων, καὶ μάλιστα τὸ τῶν εὐεκτούντων ζώων, ὅταν ἀμελῇ πινόμενον εὐθέως. προλαμβάνειν δὲ τοῦτο χρὴ πρὸ παντὸς σιτίου καὶ ποτοῦ, καὶ μηδὲν ἕτερον μετ' αὐτοῦ συνεσθίειν ἕως ἂν πεφθῇ καὶ διακαταρῥυῇ εἰς τὰ κάτω. καὶ γὰρ εἰ καὶ μικρὸν οὐτινοσοῦν προσμιγείῃ, τοῦτο αὐτὸ τε διαφθείρεται καὶ τὸ ἐπ' αὐτῷ προσληφθέν. καλὸν οὖν ἐστὶν ἐκ πρώτης πίνειν τοῦτο εὐθὺς μέλγητον καὶ ἀσιτεῖν ἐπ' αὐτῷ ἡσυχῇ περιπατοῦντα. καταρχὰς μὲν γὰρ κινεῖ τὴν κοιλίαν καὶ μετὰ τοῦτο τρέφει μάλιστα καὶ οὐκέτι διαχωρεῖ ἄλλ' ἴστησι τὰ ἔντερα. Μετὰ δὲ τὸ γάλα εὐχυμὰ εἰσι καὶ τὰ ὠὰ τῶν ὀρνίθων, τὰ τρομητὰ, ἡγουν τὰ ῥοφητὰ, χείρονα δὲ τὰ τῶν χυτρῶν. Κρέατα δὲ εὐχυμα πρὸ πάντων ὀρνιθὸς οἰκιδίας καὶ φασιανοῦ καὶ οἱ ὄρχεις τῶν ἀλεκτορίων καὶ ἀπὸ τῶν λοιπῶν πετομένων, πέρδικός φημι τραγιναρίου, περιστερᾶς, κίχλης, κοσσύφων καὶ τῶν μικρῶν στρουθίων, ἐν οἷς εἰσιν οἱ τρωγλίται. Σκληρότερα δὲ τούτων καὶ δυσπεπτότερα καὶ νευρωδέστερα τὰ τοῦ ταῷ καὶ τῆς τρυγόνος καὶ ἔτι τούτων σκληρότερα τὰ τῆς φάττης καὶ τῆς νήσσης καὶ τοῦ γεράνου· περιττωματικώτερα δὲ τὰ τῶν χηνῶν καὶ κύκνων καὶ ὠτίδων. Τούτων δ' αὐτῶν εὐχυμότερά εἰσι τὰ τῶν ἔτι αὐξανομένων, βλαβερὰ δὲ τὰ παλαιὰ καὶ τὰ νεαγενῆ δὲ τούτων αὐτῶν. κάλλιστα ὀρνιθες οἰκίδιαι καὶ περιστερὰ αἱ κατ' αἰρῶν διαιτώμεναι· καθόλου δὲ τὰ γεγυμνασμένα καὶ τὰ ξηροτέραις τροφαῖς χρώμενα καὶ τὰ καθαρὸν καὶ λεπτὸν ἀναπνέοντα τὸν ἀέρα βελτίονα τῶν ἐναντίων, (τουτέστι τῶν ὑγροτέραις τροφαῖς χρωμένων καὶ τῶν ἀγυμνάστων), τῶν μέντοι τοιούτων εἰ καὶ μάλιστα μαλακὴν ἔχει τὴν σάρκα καὶ εἰς κόρον ἐσθίειν. Τῶν δὲ πεζῶν τῶν ἀρνείων κρείττους εἰσὶν ἔριφοι· βλαβερώτερα τὰ μετὰ τοῦ δέρματος ἐψόμενα. Ἰχθύων δὲ οἱ πελάγιοι καὶ πετραῖοι, ἐν οἷς ἐστὶ καὶ ὁ ἐκείθεν κρατούμενος κέφαλος καὶ ὁ λάβραξ· ἔτι τε καὶ τὰ σελάχια καὶ κωβιοὶ καὶ γαλία καὶ οἱ ἐφεξῆς τούτων πλὴν ὅτι σκληρότεραί εἰσιν αἱ μεγάλαι τρίγλαι. μέσοι δὲ εὐχύμων καὶ κακοχύμων εἰσὶν οἱ θάργοι, βουύλωσσα, ψισσίον. καὶ καθόλου τῶν ἰχθύων κάλλιστοι, ὅσοι μὲν γλισχρότητά τινα καὶ τινα μὲν γε ἀηδίαν ἔχουσιν ἐν τῇ γεύσει. Τῶν δὲ πεζῶν ζώων αἱ σάρκες τῶν τρυφερῶν χοιριδίων, οἶον τὰ ἐνιαύσια καὶ τὰ μήπω διετίαν πληρώσαντα, καὶ τὰ μαστάρια καὶ οἱ πόδες τοῦδε χείρους αἱ ῥῖνες καὶ τὰ ὦτα. τῶν δὲ ἀγρίων ζώων ἡ σὰρξ εὐχυμότερα τῶν ἡμέρων. Ἄρτος καθαρὸς καὶ καλῶς ἐσκευασμένος· χόνδρος (σίων), σῖτος ἀδρομερὲς ἀληλεσμένος, κριθαὶ ἀπολεπισθεῖσαι καὶ καλῶς ἐψηθεῖσαι. Τῶν δ' ὀσπρίων κύαμοι, τῶν δ' ὀπωρῶν σῦκα ὠριμα καὶ σταφυλαὶ ὠριμοὶ κρεμαστοῦσαι ἐπ' ὀλίγω· ἰσχάδες ταχὺ μὲν πεφθειραι εὐχυμοὶ, χρονίσασαι δ' ἐν τῇ γαστρὶ κακόχυμοι γίνονται, μετὰ δὲ καρῶν ἐσθιόμεναι κάλλιστα, ὅσοι δὲ μετ' ἄλλου τινὸς τῶν ἐδεσμάτων ἐσθίουσι τὰ σῦκα καὶ τὰς ἰσχάδας οὐκ ὀλίγα βλάπτονται.

- 5 (50) τὰ κάστανα οὐ κακόχυμα πλὴν δύσπεπτα, ἐφθὰ δὲ γενόμενα εὐπεπτα. ἐκ ὧν δὲ ἀλλιματων δὲ λαβάνι πιστακὶ καὶ ἀμύγδαλα. τῶν δὲ λαχάνων μαιούλια καὶ μετὰ ταῦτα ἴντυβα. τῶν δὲ οἴνων οἱ εὐώδεις καὶ εὐπεπτοί. Ὅσα εὐπεπτα.
- 6 (1t) Εὐπεπτοὶ εἰσιν ἄρτοι οἱ καλῶς σκευασθέντες ἐν τῇ ζυμώσει καὶ οἱ καλῶς ὀπτηθέντες καὶ ἀλῶν καὶ φυράματος καὶ ὕδατος δεξάμενοι συμμετρως. Πάντων δὲ πτηνῶν ἡ σὰρξ οἷον πέρδικος, τραγιναρίου, περιστερᾶς, ἀλεκτωρίωνος καὶ φασιανοῦ. εὐπεπτα καὶ τὰ πτερύγια τῶν χηνῶν· εὐπεπτα καὶ μάλιστα τῶν πίων καὶ νέων, τῶν δὲ ἰσχνῶν καὶ γεγηρακότων χεῖριστα, καὶ τῶν σιτευθέντων διὰ τυρογάλακτος χοιρίων τὸ ἥπαρ, καὶ τῶν ὁμοίως τραφέντων πετεινῶν οἱ ὄρχεις. κάλλιστοι δὲ τῶν βοῶν οἱ μόσχιοι καὶ τῶν αἰγῶν οἱ ἔριφοι καὶ τούτων αὐτῶν ὅσοι βόσκονται ἐν ξηροῖς τόποις. καὶ τῶν λαχάνων μαλάχη, κολοκύνθη, ἐκζέστη (ὅταν πεφθῇ). Τὸ λεπτοκάρυον καὶ οἱ γλυκεῖς οἶνοι ἔμπροσθεν πινόμενοι καλλίῳ τῶν αὐστηρῶν· ἕκαστον δὲ τῶν ἡδέως ἐσθιομένων εὐπεπτότερον τοῦ ἀνηδόου. Ὅσα δύσπεπτα.
- 7 (1t) Αἰγία κρέα, βόεια, ἐλάφεια· χεῖρονα δὲ τούτων τὰ τράγεια, ἐξῆς δὲ τὰ τῶν κριῶν, εἴτα τῶν ταύρων· καὶ πάντα τὰ παλαιὰ ζῶα δύσπεπτα καὶ τὰ τούτων μόρια, οἷον σκέλεα, ἔντερα, μήτρα, καρδία, ἥπαρ, ὦτα, νεφροὶ, σπλάγχνα πάντα, ἐγκέφαλος, οὐρά καὶ τῶν τελείων ζώων οἱ ὄρχεις. καὶ αἱ χῆνες πλὴν τῶν πτερύγων, φάσσαι, κίχλαι, κόσσυφοι καὶ αἱ τῶν μικρῶν στρουθίων σάρκες σκληρότεραι, καὶ ἔτι μᾶλλον τρυγόνος καὶ νήσσης καὶ πλέον ἢ τοῦ ταῶ καὶ αἱ τῶν ὠτίδων καὶ αἱ κοιλίαι πᾶσαι τῶν πτηνῶν. δύσπεπτοι οἱ κοχλῖαι, τυρὸς παλαιὸς, κογχύλη, ἄστακοι, παγουρία, καρκίνοι, καραβίδες, καρίδες, ὀκτάποδες, σηπία, μοσχίται, καλαμάρια, βάτοι, λειόβατοι, ῥῖναι, δρακόντιον, κοβίδια, σκορπίδια, τρίγλαι, ὄρφοι, φάγρια. ὡὰ ἐκζεστα, ὅπτα καὶ ταγηνιστά· σῖτος ἐφθός, φάβα, αὐχος, λόβοι τῶν φασουλίων καὶ αὐτά, λάθυρις, ἐρέβινθος, ὄρυζα, θερμία, σοῦρβα ἄωρα, σταφυλὴ ὀξύνη, φοίνικες πάντες, ξυλοκέρατα, κίτρον πλὴν τοῦ φλοιού, γογγυλὶς ὠμότερα, βολβοὶ οἱ ὠμότεροι, δαῦκος καὶ πᾶσαι αἱ ῥίζαι τῶν λαχάνων, καὶ αὐτὰ δὲ τὰ λάχανα, πάντα πλὴν μαιουλίων, καὶ ἴντύβου, καὶ τῶν οἴνων οἱ παχεῖς καὶ νέοι δύσπεπτοι καὶ τὸ ὕδωρ πάνυ. Ὅσα εὐστόμαχα καὶ ῥωστικά.
- 8 (1t) Φοίνικες οἱ στυφώτεροι, μῆλα κυδώνια, ἐλαῖαι κολυμβάδες καὶ μᾶλλον αἱ μετ' ὄξους συντιθέμεναι· σταφίδες αἱ στύφουσαι· σταφυλὴ ἡ ἐν τοῖς τράφοις ἀποτιθεμένη. κάρυα μετ' ἰσχάδων, σίνηπι, ῥάφανα, γογγύλια ἐφθὰ, κάρδαμα, ἐλαιοδάφνια, βολβοὶ, οἳ τι καὶ ὄρεξιν ἐμποιοῦσι, τοῦ κίτρον ὁ φλοιὸς ὡς βοήθημα λαμβανόμενα, οἶνος ὁ στυφὸς, ἀψίνθιον καὶ ἄλωή. Ὅσα κακοστόμαχα.
- 9 (1t) Σεῦτλον, ὡς καὶ δηγμὸν ἐμποιεῖν ὅταν πλέον βρωθῇ, γογγύλιν τὸ ὠμότερον κακοστόμαχον, ὡς καὶ τὸ γάρῳ ἐψόμενον εὐστόμαχον· βλίτον, χρυσολάχανον, ἐὰν μὴ μετ' ὄξους καὶ ἐλαίου βρωθῇ, σήσαμον. γάλα ψυχρὸν τοὺς μὲν ἔχοντας ψυχρὰν διάθεσιν τῆς κοιλίας ὀξύνειν ποιεῖ, τοὺς δὲ θερμὴν κνισσοῖ· βλαβερὸν ἐστὶν ἐν τοῖς πυρέσσουσιν. πεπόνια μὴ καλῶς πεφθέντα χολερικοὺς ἀποτελεῖ. καὶ γὰρ καὶ πρὶν διαφθορεῖν εἰς ἔμετον ἐπιτήδειά εἰσιν, καὶ πλείω βρωθέντα, ἐὰν μὴ τις αὐτοῖς τῶν εὐχύμων ἐδεσμάτων ἐπιφάγη. ἐγκέφαλος καὶ κακοστόμαχος, καὶ εἰς ἔμετον παρορμᾷ, ὥσπερ καὶ τῶν ὀστέων μυελός. οἶνος ὁ μέλας καὶ στυφὸς εὐκόλως ὀξίζει καὶ εἰς ἔμετον ὀρμᾷ καὶ ὁ παχὺς καὶ ὁ νέος. Ὅσα ῥύπτει, τέμνει καὶ ἐκφράττει.
- 10 (1t) Κριθή, τήλη, μηλοπέπων, σταφίδες γλυκεῖαι, φάβα, ἐρέβινθοι καὶ μᾶλλον οἱ μέλανες, κάππαρις, καὶ μᾶλλον ἡ δι' ὀξυμέλιτος ἢ ὀξελαίου ἔμπροσθεν ἐσθιομένη, σεύτλου χυλὸς καὶ αὐτὸ τὸ σεῦτλον, ὅταν μετὰ σινήπεως ἢ ὄξους ἐσθίηται, λάπαθον, βολβοὶ, κρόμμυα, σκόροδα, πράσα ἐψηθέντα δις ἢ τρίς ἀποτίθενται τὴν δριμύτητα· λεπτύνει δὲ ὁμοίως τυρόγαλα· καὶ σῦκα ῥύπτει, διὸ καὶ ψαμίθα οὐσα πολλὰ τοῖς νεφριτικοῖς ἐσθίουσι ταῦτα ἐκκρίνεται. ἰσχάδες, ἀμύγδαλα, πιστάκια, κράμβη, μέλι ὀξύμελι· οἱ λεπτοὶ τῶν οἴνων· ἂν δὲ καὶ ψυχροὶ τυγχάνωσιν

οἱ χυμοὶ, ἔστωσαν καὶ παλαιοὶ καὶ ὕδατῶδεις οἶνοι. Ἐμφράξεως δὲ συμβαινούσης λαμβάνειν τὸ ὕδωρ γάρου τῶν ζωμῶν· καὶ τῶν οἴνων τοὺς καλοὺς καὶ λεπτοὺς καὶ λευκοὺς· τὰ σκόροδα καὶ τὰ κρόμμυα ἐφθά· καὶ ὡς ἄρτυμα καὶ μάλιστα κατὰ τὸν χειμῶνα βάλλειν πέπερι, ὀρίγανον, θρύμβον, βλυσκούνην, σίνηπι, εὐζωμον, σέλινα, πετροσέλινα, ράφανα, ἡδύοσμον, πεντάρτυμα, ἄνηθον, κύμινον, ἄνισον, δαῦκον. ταῦτα πάντα ἀρτύματα ἔχειν τῶν δριμειῶν τροφῶν. Ὅσα ἐμφράττει.

11 (1t) Γάλα τὸ ἔχον ὀλίγον τυρόγαλα οὐκ ἀσφαλές ἐστι τοῖς ἐν αὐτῷ πλεονάζουσιν, ὡς βλάπτειν (καὶ) νεφροὺς καὶ σκληροὺς ποιεῖν· ἐμφράττει καὶ τὸ ἥπαρ ἰσχάδες καὶ σῦκα ἐπὶ τῇ τροφῇ λαμβανόμενα· μινγνύμενα δὲ ὀριγάνῳ, ἢ ὕσώπῳ, ἢ πεπέρῳ καὶ ἐσθιόμενα ἔμπροσθεν οὐ μικρὰν ὠφέλειαν ἔχουσιν. εὐκρατόμελι ἀνεπιτήδειον τοῖς κακοσπλάγχχοις· φοῖνικες οἱ χλωροὶ καὶ ὅσα δι' ἱτρίων καὶ σεμιδάλεως σκευάζονται ἐμφρακτικά καὶ σπληνὸς αὐξητικά, καὶ λίθων ποιητικά ὁμοίως. καὶ ἄλευρα μετὰ γαλακτὸς, καὶ οἶνος ὁ γλυκὺς ἐμφράττει καὶ τοὺς ὄγκους τῶν σπλάγχχνων αὐξάνει. Ὅσα ὑπάγει γαστέρα.

12 (1t) Φακῆς τὸ πρῶτον ἀπόζεμα ἐν τῇ ἐψήσει καὶ μάλιστα ἀρτυόμενον δι' ἐλαίου ἢ γάρου. καὶ τῶν ὀστρακοδέρμων ὁ ζωμός, οἶον ἀστακῶν τε καὶ παγουρίων καὶ τῶν ὁμοίων· καὶ γὰρ ἐψήσας αὐτὰ, εἴτα ἡδύνας τὸ ἀφέψημα δι' ἐλαίου ἢ γάρου, ὡς εἴρηται, καὶ πεπέρους ποιεῖ τοῖς εὐλυτον ἔχουσι τὴν κοιλίαν. ἀλλὰ καὶ τῶν θαλασσίων ἐχίνων καὶ τῶν κογχαρίων καὶ τῶν κοχλιῶν οἱ ζωμοὶ καὶ τῶν παλαιῶν ἀλεκτρυόνων. Ἄρτοι κυβαροὶ διὰ τὸ πλείστων μετέχειν πιτύρων, τήλεως ὁ ζωμός ἐψηθεὶς μετὰ μετρίου μέλιτος ἐπιτήδειός ἐστιν· ὑπάγει γὰρ τοὺς ἐν τοῖς ἐντέροις μοχθηροὺς χυμοὺς ἅπαντας. τὸ δὲ μέλι ὀλίγον ἔστω τῇ κράσει διὰ τὸ δακνῶδες, ἐλαῖαι κολυμβάδες μετὰ γάρου πρὸ τῶν σιτίων ἐσθιόμενα, τυρόγαλα μετὰ μέλιτος καλλίστου ὀλίγου. εἰ δὲ βούλει ὑπακτικωτέρους ποιῆσαι τοὺς χυμοὺς, οὓς εἵπομεν, ἄλας ἔμβαλλε πλέον. τὰ τῶν πάντων νέων ζώων κρέα τῶν παλαιῶν μᾶλλον ὑπάγει. σεῦτλον, λάπαθον, λινόζωστις καὶ τὸ ἀπόζεμα αὐτῶν σὺν ἀλσίν, νεαρὸς τυρὸς μετὰ μέλιτος, χρυσολάχανον, βλίτον, κολοκύνθη, πέπονες, σῦκα, σταφυλαὶ γλυκεῖαι, ὅταν ᾧσιν ὑγραί. συκάμινα καθαρὰ αἰεὶ ἐμπεσόντα τῇ γαστρὶ καὶ πρῶτον ἐσθιόμενα ὑπάγει τὴν κοιλίαν, εὐχυμότερα δὲ ὕστερον, καὶ κακοχυμίαν εὐρόντα ἐν τῇ γαστρὶ διαφθείρεται ὡσαύτως. καὶ ἡ κολοκύνθη ὡσαύτως ποιεῖ, καὶ τὰ κάρυα τὰ χλωρὰ, καὶ τῶν ξηρῶν τὰ ἐν ὕδατι βεβρεγμένα καὶ ἀπολελεπισμένα· δαμασκηναὶ τὰ ὑγρά καὶ τῶν ξηρῶν τὰ εἰς εὐκρατόμελι βεβρεγμένα κἂν μόνα τις αὐτὰ φάγῃ, ἐὰν δὲ ἐπιρρόφησιν καὶ ἀπὸ τοῦ εὐκρατομέλιτος πλέον ὑπάγει· οἷς ἂν γλυκὺν οἶνον ἐπιπιεῖν καὶ μὴ εὐθέως ἐπαριστῆσαι, ἀλλὰ διαλείπειν τινὰ χρόνον. κεράσια ἀπαλὰ, βερίκοκκα, ῥοδακινὰ ἀπαλὰ καὶ πάντα τὰ ὑγρά καὶ ὕδατῶδη πρὸς τὸν ἐπιτηδείως ἔχοντα τὴν γαστέρα εἰς διαχώρησιν ἀλλὰ καὶ διὰ τοῦτο μέσον πῶς ἐστι τῶν τοιούτων βρωμάτων ἢ ὕλη, διὰ τὸ μηδεμίαν αὐτοῖς ὑπάρχειν δριμύτητα ἢ νιτρώδη ποιότητα. ἀλλ' ὁ γλυκὺς οἶνος ἐπιτηδείως ἔχει πρὸς τοῦτο. Ὅσα ἐπέχουσι τὴν γαστέρα.

13 (1t) Φοῖνικες οἱ στυφοὶ, σταφίδες αἱ στύφουσαι, συκάμινα τὰ ἄωρα, βάτζηνα· ὁ δὲ τῆς λαγίνιδος καρπὸς, πλέον τὰ μυρσιόκοκκα, προῦνα, μῆλα τὰ στύφοντα, τὰ δὲ γλυκεὰ καὶ τὰ γλυκύτερα ἢ δριμύτερα κινεῖ, ταῦτα καὶ ἐπιρούδιον καὶ ἐπάπιον λέγεται. τὸ γάλα ἐὰν τις αὐτὸ ἐψήσῃ ὡς δαπανηθῆναι τὸ τυρόγαλα. οἱ ἀστακοί, παγούρια, καρκίνοι, καραβίδες, ἐὰν ἐψήσῃ τις αὐτὰ καὶ κενώσῃ τῶν ὑγρῶν αὐτῶν, κρατεῖ τὴν κοιλίαν, ὥσπερ καὶ ἐπὶ τῶν ὀστρουδίων καὶ ἐπὶ τῶν ὀμίδιων καὶ τῶν ὁμοίων· φακῇ καὶ ἡ κράμβη δεύτερον ἐψηθεῖσαι εἴτα ἐμβληθεῖσα θατέρω τούτων ἐν ἐτέρῳ θερμῷ καὶ ἰσχυρῷ ἐψηθεῖσα ἕως ἂν ἀπαλυνθῇ, καὶ ταύτης ὁ ζωμός ἐπέχει. ὀρίζιν, κεγχρίδιν, τὰ ταγηνιστὰ ὡὰ, οἶνος στυφὸς καὶ ξανθός. Ὅσα κακόχυμα.

14 (1t) Τῆς κακοχυμίας οὐχ ἐν εἶδος· ἢ μὲν γὰρ φλεγματικώτερα ὑπάρχει, ἢ δὲ χολωδεστέρα, ἄλλη μελαγχολικώτερα. ἀπέχεσθαι δὲ χρὴ πάντων τῶν κακοχύμων ἐδεσμάτων, κἂν εὐπεπτα γὰρ ᾧσιν, εἴεν τῷ χρόνῳ κακόχυμα θησαυριζόμενα ἐν ταῖς φλεψίν, ἐπειδὴν ἀφορμῆς ὀλίγης

ἐπιλαβομένη ἡ σῆψις πυρετοὺς χαλεποὺς ἀπεργάζεται. εἰσὶ δὲ κακόχυμα τάδε· τῶν προβάτων ἡ σὰρξ καὶ τῶν αἰγῶν ὁμοίως μετὰ δριμύτητος, ἡ δὲ τῶν τράγων χειρίστη ἐφεξῆς καὶ τῶν κριῶν, εἴτα τῶν ταύρων· ἐν πᾶσι δὲ τούτοις ἡ τῶν εὐνουχισθέντων καλλίστη, τὰ δὲ παλαιὰ χεῖριστα τῶν νέων· τῶν λαγῶν σὰρξ αἵματος μὲν ἐστὶ παχυτέρου γεννητικῆ· βελτίονες δὲ εἰς εὐχυμίαν βοὸς καὶ προβάτου· κακόχυμοι δὲ καὶ τῶν ἐλάφων οἱ νεφροί, κακόχυμοι καὶ οἱ ὄρχεις τῶν ἐπιπλέον ἠϋξημένων, πλὴν τῶν ἀλεκτρονίων, καὶ πᾶς ἐγκέφαλος καὶ ὁ τῆς ῥάχεως μυελὸς καὶ ὁ σπλήν· τὸ δὲ ἦπαρ ὀλίγω κακοχυμότερον. χεῖρω δὲ πάντα τὰ σπλάγχνα τῶν ζώων. Κακόχυμα ὡὰ ταγηνιστὰ, τυροὶ παλαιοὶ, βολβοὶ, ἀμανῖται, τήλη, φακῆ, τίφη, βρώμη, ἐλύμη, κέγχρος καὶ τὰ τοιαῦτα οὐκ εὐχυμα. τῶν δὲ ἰχθύων κοβία, γαλέαι, σκορπίδια, ὄρφοι, τρίγλαι, αἱ τὰς καρκινάδας ἐσθίουσαι, καὶ οἱ μεγάλοι τῶν ἰχθύων καὶ πάντα τὰ ὀπωρώδη. σῦκα δὲ ὀλίγα τῶν ἄλλων κακόχυμα, καὶ αἱ σταφυλαὶ ὁμοίως κακόχυμοι, ἰσχάδες τοῖς αὐτῶν πλεονάζουσιν, ἄπια ἄωρα, κινάρα, καὶ μᾶλλον ὅταν περὶ τὴν ἔψησιν σκληρότερα γένηται, ἀγγούρια, πεπόνια, ἡ δὲ κολόκυνθα τούτων μὲν ἐστὶ καλλίων ἐὰν καλῶς πεφθῇ. τῶν δὲ λαχάνων οὐδὲν ἐστὶν εὐχυμον. μέσον δὲ τῶν εὐχύμων καὶ κακοχύμων ἐστὶ τὸ μαιούλιον καὶ τὸ ἵντυβον καὶ μετὰ ταῦτα μαλάχη, εἴτα χρυσολάχανον, καὶ χοιροβότανον καὶ βλίτον καὶ λάπαθον. αἱ δὲ ῥίζαι τῶν λαχανωδῶν φυτῶν κακόχυμοί εἰσιν, ὅσαι δριμεῖαι. τὰ δὲ κρόμμυα καὶ πράσα καὶ σκόροδα καὶ κραύλων ὁ καυλός, δαῦκοι, γογγύλοι, βολβοὶ οἱ μὴ ἐψηθέντες καλῶς. τὰ κρόμμυα δὲ καὶ τὰ πράσα καὶ τὰ σκόροδα καὶ ἀμπελόπρασα δις ἐψηθέντα ἀποτίθενται τὴν κακοχυμίαν. τὰ δ' ἄγρια λάχανα κακόχυμα ἐσχάτως εἰσιν, οἷον ἀγριομαιούλιον, ζωχία, πικρίδες καὶ τὰ ὅμοια τούτοις. καὶ τῶν οἴνων οἱ παχεῖς καὶ δυσώδεις καὶ αὐστηροί. Ὅσα φλέγμα γεννᾷ.

- 15 (1t) Τῶν ζώων τὰ νευρώδη μόρια, ἥτοι πόδες καὶ τὰ δέρματα, ἐγκέφαλος, πνεύμων, ὁ μυελὸς τῆς ῥάχεως, ἡ τῶν ἀρνίων σὰρξ, ἀμανῖται, ἡ σὰρξ τῶν ὀστρακοδέρμων καὶ τῶν ἀπαλοσάρκων καὶ μῆλα ἄωρα. Ὅσα μελαγχολικὸν γεννῶσι χυμὸν.
- 16 (1t) Κρέα τὰ βόεια, αἴγεια καὶ μᾶλλον τὰ τῶν ταύρων καὶ τράγων καὶ λαγῶν, τὰ παστὰ κρέα τῶν τετραπόδων, τῶν δὲ θαλασσίων θύνναι, κοχλίας, τῶν δὲ λαχάνων κράμβαι. τῶν δένδρων οἱ βλαστοὶ δι' ἄλμης καὶ ὀξάλμης συντιθέμενοι. τῶν ὀσπρίων μελαγχολικώτερός ἐστὶ ὁ φακὸς τῶν ἄλλων καὶ μετ' αὐτὸν οἱ πιτυρίαι τῶν ἄρτων καὶ οἱ ἐκ τῆς τύφης καὶ κέγχρου καὶ βίκου, τῶν δὲ οἴνων οἱ παχεῖς καὶ μέλανες. Ὅσα χολῆς γεννητικά.
- 17 (1t) Ξυλοκέρατα, κινάρα, τὸ μέλι, πλὴν ἐκχολοῦται ἐπὶ τὰ θερμὰ σώματα, καὶ οἱ γλυκεῖς οἶνοι. Ὅσα γλισχροὺς χυμοὺς γεννῶσι.
- 18 (1t) Οἱ σεμιδαλῖται ἄρτοι καὶ αὐτὴ ἡ σεμιδαλῖς, τὰ τραγανὰ μόρια τῶν ζώων, αὐτῶν ὀστᾶ, ὠτία, μύτις καὶ τὰ περιτράχηλα τὰ χοιρίων, κρέας τὸ χοίρου, τὸ τῶν ἀρνίων. τοσισάκην οἱ βολβοὶ καὶ οἱ λιπαροὶ φοίνικες, οἱ χλωροὶ ὁμοίως καὶ οἱ γογγύλοι καὶ ἡ σὰρξ τῶν ὀστρακοδέρμων ἀποβαλοῦσα τὸν ζωμὸν ἐκ τῆς πολλῆς ἐψήσεως, καὶ τὰ μαλάκια καλούμενα, οἷον ὀκταπόδια, σηπία, καλαμάρια, μοσχῖται, τὰ μὲν ἄλλα ὀψάρια ὥσπερ θύνναι, σαῦροι, ξιφία. τῶν ζώων τὰ μόρια, κοιλία, ἔντερα, μήτρα, ὀξύγαλα, τυροὶ οἱ παλαιοὶ, τὰ δ' αὐτὰ καὶ ψυχροὺς τίκτει χυμούς· κύμινον, λιβυστικοῦ σπέρμα καὶ ἡ ῥίζα· λινόκομα· κανναβόσπερμα, φάβα φρυκτὸν, βολβοὶ ἐψηθέντες ἐν ἐλαίῳ καὶ γάρῳ μετ' ὄξους ἐσθιόμενα, μάλιστα ἀπαφρισθὲν ὀξύμελι, ὥστε καὶ τὰ πνεύματα καταρρήγνυσιν, ἄρτοι κρίθινοι. Ὅσα ὠμοὺς χυμοὺς γεννῶσιν.
- 19 (1t) Ἑρέβινθοι, λουπινάρια, φασιούλια, αὔχος, κέγχρος, κύαμοι, οἱ χλωροὶ φοίνικες· γάλα καὶ μάλιστα τὸ ψυχρὸν, βολβοὶ οἱ ὠμότεροι· μέλι, τὸ μὲν ἐψηθὲν· τῶν οἴνων οἱ γλυκεῖς ἅμα καὶ οἱ αὐστηροί· σῦκα· καὶ μάλιστα τῶν ὠρίμων καὶ ἰσχάδων ὀλιγοχρόνιος ἡ ἐμπνευμάτωσις. Ὅσα ἰξώδη χυμὸν γεννᾷ.

20 (1t)

Οἱ κλιβανῖται ἄρτοι, αἱ μουστόπιται, ἰτρία, τὰ πλακοῦντα, φακῆ, οἱ λοβοὶ τῶν φασουλίων, τὰ λουπινάρια, φάβα, οἱ κητώδεις τῶν ἰχθύων, σηπία, ὀκταπόδια, ὄστρουδια, ὀμίδια, κτένια, πίνναι, κηρύκια, χηβάδες, σωλῆνες, ἐγκέλυες, κοχλίας, ἐλάφεια κρέα, αἷγεια, βόεια, λάγεια, χοίρεια, ἥπαρ, νεφροὶ, ὄρχεις, ἐγκέφαλος, μαστοὶ, γλῶσσαι, γάλα τὸ ἐπίπλεον ἐψηθὲν, τυροὶ πάντες, ὀξύγαλα, ὡὰ ἔκζεστα, μᾶλλον δὲ τὰ ὀπτὰ σκληρὰ γενόμενα, καὶ μᾶλλον ἔτι τὰ ταγηνιστὰ, κάστανα, βαλάνια, βολβοὶ, γογγύλαι, ὕδνα, κούμαρα, σῦκα τὰ ὠριμώτερα, κίτρου σὰρξ, ἀγγούρια, πέπωνες, μῆλα τὰ ὠριμα· τῶν οἴνων οἱ γλυκεῖς, μᾶλλον δὲ τὸ ἔψημα καὶ ὁ μούστος. Ὅσα πολύτροφα.

21 (1t) Χοίρεια κρέα, βοῶν ἐγκέφαλος, ὄρχεις, καρδία, τῆς ῥάχεως ὁ μυελὸς καὶ ἄλλος πᾶς τὰ πτερύγια τῶν ὀρνίθων, καὶ τῶν χηνῶν καὶ πάντων πετεινῶν· καὶ τῶν ὀστρακοδέρμων τὰ σκληρότερα, οἷον κηρύκια, κοχλίας, ἀστακοὶ, παγούρια, καρίδια, ὀκταπόδια, σηπία, καλαμάρια καὶ τὰ τοιαῦτα· ναρκή, τρύγων, βάτοι, λειόβατοι, ῥῖναι, τρίγλαι· ὁ σεμιδαλίτης ἄρτος καὶ ὁ καθαρὸς ἀλευρίτης, σῖτος ἐψητὸς, σεμίδαλις, κύαμοι, ἐρέβινθοι, φασιούλια, αὔχος, τῆλη, βολβοὶ δις ἐψηθέντες· μέλι τὸ ἀπαφρισθὲν καὶ εὐκρατόμελι καλῶς ἐψηθὲν· λουπινάρια, κάστανα, φακῆ· γλυκεῖς φοίνικες, σταφίδες γλυκεῖαι καὶ λιπαραί· βαλάνια, γογγύλια· οἱ παχεῖς τῶν οἴνων καὶ ῥούσιοι, πλεόν δὲ τούτων οἱ μέλανες, γλυκεῖς καὶ παχεῖς, καὶ στύφοντες. Ὅσα ὀλιγότροφα.

22 (1t) Τὰ ἄκρα τῶν ζώων, μήτρα, κοιλία, ἔντερα, οὐρὰ, ὠτία, πιμελή· καθόλου πᾶν γένος τῶν ὀρνίθων ὀλιγοτροφώτερόν ἐστι τῶν τετραπόδων, καὶ τῶν γεγηρακότων ζώων ἤπερ τὰ ἔτι αὐξανόμενα. τῶν ἰχθύων ἡ τροφή αἱματός ἐστι γεννητικὴ λεπτοτάτου. τῶν ὀστρακοδέρμων τὰ μαλακόσαρκα οἷον τὰ ὄστρεα· ἄρτοι κρίθινοι, ἄρτοι πιτυρώδεις καὶ κυβαροὶ, βρώμη, κέγχρος, ἐλίμην, ὄρυζα, φάβα χλωρὸν, συκάμινα, ἀμύγδαλα, πιστάκια, κράνα, δαμάσκηνα, ῥοδάκινα, ματζάναι, βερίκοκκα, προῦνα, κάππαρις, σεῦτλον, λάπαθον, ὀξυλάπαθον, χοιροβότανον, ῥάφανον, γογγύλη, σίνηπι, κάρδαμον, ἀσπάραγοι, δαυκία· κρόμμυα, σκόροδα, πράσα, ἀμπελόπρασα ὡμὰ οὐδόλως τροφήν δίδωσι τῷ σώματι, ἐψηθέντα δὲ δις ἢ τρίς ὀλιγίστην, ῥόδια, ἄπια, κολόκυνθα, σταφίδες αἱ στύφουσαι καὶ μὴ λιπαραί· τὰ δὲ σῦκα ἔχει τὸ πολυτροφώτερον, χαύνην δὲ ποιεῖ τὴν σάρκα καὶ σομφώδη· ὁμοίως καὶ αἱ σταφυλαί· ἔλαττον δὲ τῶν σύκων αἱ σταφυλαὶ τρέφουσιν. Ὅσα περιττωματικά.

23 (1t) Φάσσαι, χῆνες πλὴν τῶν πτερύγων· σπλάγχνα πάντα· οἷον ἥπαρ, σπλὴν, ἔντερα, μήτρα, κοιλία, ὁ μυελὸς τῆς ῥάχης καὶ ὁ τῆς κεφαλῆς· τὰ ἐν ταῖς λίμναις βοσκόμενα ὄρνεα· ἐρέβινθοι, κύαμοι χλωροί· τὰ μικρὰ χοιρίδια, τῶν προβάτων ἡ σὰρξ καὶ πάντων τῶν ζώων τῶν ἀργῶς βιούντων· τῶν ἰχθύων οἱ ποτάμιοι καὶ λιμναῖοι, καὶ οἱ ἐν βορβόρῳ διαιτώμενοι καὶ πάντα τὰ κητώδη τῶν ἐν θαλάσῃ ζώων. Ὅσα λεπτύνει.

24 (1t) Σκόροδα, κρόμμυα, πράσα, κάρδαμα, σίνηπι, πέπερι, ὀρίγανον, ἡδύοσμος, ὕσσωπον, σφληκούνη, θύμον, θύμβρα χλωρὰ προσφερομένη, εὐζωμον, σέλινον, πετροσέλινον, ῥάφανον, κράμβη, σεῦτλον, σκόλυμον, κάρδαμον, μάραθρον, κορίανδρον, πήγανον, ἄνηθον, κύμινον, κάππαρις, ἄνισον, δαύκων σπέρμα· κριθή· οἱ πετραῖοι τῶν ἰχθύων, ἢ τῶν ὀρνίθων οἱ ἐν ξηροῖς διαιτώμενοι· τόποις τῶν ὀρνέων τὰ μικρὰ καὶ τὰ ἐν τοῖς ὄρεσι διαιτώμενα ζῶα· ὄψαροι, κίχλαι, κόσσυφοι, πέρδικες, τρωγλῖται καὶ τὰ ἐν τοῖς ἀμπέλοις εὐρισκόμενα στρουθία· αἱ περισσότεραι αἱ διαιτώμεναι ἐν τοῖς πύργοις· ἐκ τῶν πελαγίων αἱ νάρκαι καὶ αἱ τρίγλαι· τῆς αὐτῆς ἐστὶ δυνάμεως τὰ βούγλωσσα, καὶ τὰ παστὰ, ὅσα εἰσὶ μαλακά· τῶν ὀπωρῶν αἱ ὑγρότεραι καὶ εὐχυλοὶ ἰσχάδες μετὰ καρύων, πιστάκια, τῶν ἀμυγδάλων τὰ ὑπόπικρα· μέσαι δὲ πῶς εἰσιν αἱ ἐλαῖαι· τῶν οἴνων οἱ λευκοὶ καὶ λεπτοί· τὸ τυρόγαλα χρήσιμόν ἐστιν εἰς λεπτήν οὐσίαν καὶ δίαιταν, τὸ δὲ ὀξύμελι μᾶλλον τῶν ἄλλων. Ὅσα θερμαίνει.

25 (1t)

Σῖτος ἐψητὸς καὶ οἱ ἐξ αὐτοῦ ἄρτοι, ἤτοι αὐτόζυμοι, τήλη, οἱ γλυκεῖς φοίνικες μῆλα τὰ γλυκέα, σήσαμον, καναβοῦρι, σταφυλαὶ γλυκεῖαι, σέλινον, εὖζωμον, ῥάφανον, γόγγυλιν, σίνηπι, κάρδαμον, δαῦκος, σκόροδον, οἶνοι γλυκεῖς, θερμότεροι δὲ οἱ ξανθοὶ οἶνοι καὶ οἱ παλαιοί. Ὅσα ψύχει.

26 (1t) Κριθὴ κατὰ πάντων τρόπων τῆς ἐψήσεως· κέγχρος, ὕδνα, κολόκυνθα, ἐκζεστή, πέπων, μηλοπέπων, τετράγγουρα, συκάμινα, ὄξυναι σταφυλαὶ καὶ αἱ στύφουσαι σταφίδων.