

Tableaux de la répartition des aliments selon l'intensité de leurs qualités premières, basé sur le *Tacuinum Sanitatis* (XIV^e siècle)

				SEC	←		→	HUMIDE				
		4	3	2	1	0	1	2	3	4		
	4								Oignon, Aubergine		4	
	3		Moutarde, Hysope, Marjolaine, Menthe, Poisson frais	Câpre, Poireau, Souchet, Fenouil, Raifort			Noisette	Aunée			3	
CHAUD	2		Sel, Viande séchée salée, vin vieux	Amande, Aneth, Persil, Ache bouillie de froment, eau d'orge, Blé bouillit, coq, gazelle, lièvre, vache, cœur, rate, poisson salé, vin nouveau, miel	Basilic citrin, Pignon	Pois rouge, Pain blanc, pain noir, perdrix, faisan, viande frite fraîche	Vinaigre d'Inde, banane, panais	Datte mûre, pomme douce, froment, pâtes, tourterelle, canard, oie, paon, béliet, tête, tétines, testicules, foie, graisse	Canne à sucre		2	CHAUD
	↑	1		Châtaigne, datte mûrissante, chou, sauge, rave	Blette, Cèleri, safran, figue sèche		Figue, asperge, roquette, cresson, réglisse, pois chiche, dolique, raisin sec, chèvre, veau	Raisin, grenade douce, noisette, navet, fromage sec, sucre			1	
	0				Olive	Épeautre, lait doux					0	
	↓	1	Vinaigre	Millet, fève	Tripes		Épinards, poisson bouillit mariné	Prune, poire, porc			1	
FROID	2		Cédrat, gland, citron	Datte sauvage, coing, pomme acide, nèfle, orge, riz, galantine, poisson frit mariné		Pain azyme, viande frite salée	Crabe, basilic, girofle	Abricot, melon vert, gourde, concombre, truffe, laitue, cervelle, lamproie, eau chaude	Pêche, cerise douce, melon doux, grenade acide		2	FROID
	3		Camphre	Cerise aigre, verjus					Melon d'Inde, neige, glace		3	
	4								Eau de source de pluie		4	

Tiré de : LAURIOUX, Bruno, *Manger au Moyen Âge : pratiques et discours alimentaires en Europe au XIV^e et XV^e siècles*, Paris : Hachette Littératures, 2013, p. 140.

Qualités des divers aliments végétaux selon Aldebrandin (XIII^e siècle)

SEC ↓ / CHAUD →

				4			Ail, Poivres, Pouliot sauvage	
		Lentilles		3		Genièvre	Clou de girofle, Cardamome, Garingal, Sauge, Curcuma, Persil, Pouliot, Poireau, Cresson de jardin, Hysope de montagne	
	Raisins verts	Pois chiches ? Nèfle	Poivres, Millet	2		Cubèbe, Cannelle, Muscade, Cumin, Pignon, Fenouil, Cerfeuil, Menthe, Roquette, Cresson de rivière, Amande amère	Noix sèches, Carvi	
			Sorgho, Orge, Avoine, Lupin, Pois, Épeautre, Fèves sèches	1		Vescs	Sel	
-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4
			Laitue, Eau, Fève fraîches, Épinards, Blettes	-1	Froment, Amandes douces, Safran, Radis, Canne à sucre	Lait frais, Panais	Gingembre, Semence de radis	
	Pourpier	Citrouille, Concombre, Courge, Abricot, Jus de citron		-2		Fasoies, Dattes	Échalote	
Champignons vénéneux	Champignons comestibles	Prunes		-3				
				-4			Oignon	

FROID ← / HUMIDE ↑

Tiré de : FLANDRIN Jean-Louis, *Chronique de Platine. Pour une gastronomie historique*, Paris : Edition Odile Jacob, 1992, p. 132.

Tempérament des viandes selon Aldebrandin de Sienne (XIII^e siècle)

Viandes	Chaud / Froid	Sec / Humide
Porc salé d'un an Veau de lait Agneau d'un an Mouton jeune	Chaud Chaud Chaud Chaud tempérément	Sec Moite Moite Moite tempérément
Chevreau	Tempéré (le plus qui soit)	Chair la plus tendre
Brebis Bouc Bouc castré Vieux bouc Chèvre Cerf Porc domestique Porc sauvage Porcelet de lait Bœuf Vieux bœuf	Froid (moins que le porc / chèvre) Froid (plus que brebis) Froid (plus tempéré que le bouc non castré) Froid Froid Froid Froid Froid (la plus froide des chairs) Froid (moins que le porc domestique) Froid (moins que le porc adulte) Froid Froid	Moite (moins que le porc) Sec Plus tempéré Chair sèche Chair sèche Moite La plus moite Plus sec que le domestique Plus moite que l'adulte Sec Sec

Tiré de : FLANDRIN Jean-Louis, *Chronique de Platine. Pour une gastronomie historique*, Paris : Edition Odile Jacob, 1992, p. 177.

Tableau de la théorie des humeurs et des complexions

Complexion	Humeur	Qualités	Élément	Saison	Âge
sanguine	sang	humide et chaud	air	printemps	enfance
colérique	bile jaune (lat. <i>colera rubea</i>)	sec et chaud	feu	été	adolescence
mélancolique	bile noire (lat. <i>melana colera</i>)	sec et humide	terre	automne	adulte
flegmatique	flegme (lymphe, pituite)	humide et froid	eau	hiver	vieillesse

Glossaire médical

Coction :	Transformation par la chaleur, synonyme de cuisson et parfois de digestion. Par son usage médical, le terme définit aussi une transformation des humeurs avant leur élimination.
Complexion :	Prédominance d'un couple de qualités premières et, par extension, d'une humeur. Généralement utilisé pour les humains
Élément :	Matériau des choses. Chacun des quatre éléments est associé à une complexion.
Humeur :	Terme décrivant l'un des fluides corporels majeurs : sang, bile jaune, bile noire et phlegme. Utilisé comme synonyme de complexion.
Qualité première :	Propriété constitutive de toute chose. Les qualités premières vont toujours par deux : chaud/froid et sec/humide.
Tempérament :	Synonyme de complexion.

Termes chez Aldebrandin de Sienne

Ewe : Eau

forcele : Creux de l'estomac, concavité du sternum

Physiciens : Médecin