

- قال مسلمة بن عبد الملك لأليون، ملك الروم : «ماتعدون الأحق فيكم؟» قال : الذى يملأ بطنه من كل ما وجد.

- رأى أعرابى رجلاً سمينا فقال له : أرى عليك قطيفة من نسج أضراسك.

- قال الحجاج بن يوسف لطيبه : صف لى صفة آخذ بها نفسى ولا أعدوها .

قال له : لا تتزوج من النساء إلا شابة ، ولا تأكل اللحم إلا فتيًا ولا تأكله حتى تنعم طبخه ، ولا تشرب دواء إلا من علة ، ولا تأكل من الفاكهة إلا نضيجها ، ولا تأكل طعاما إلا أجدت مضغه ، وكل ما أحببت من الطعام واشرب عليه ، فإذا شربت فلا تأكل . ولا تحبس الغائط ولا البول . وإذا أكلت بالنهار فتم . وإذا أكلت بالليل فامش ولو مائة خطوة .

ومن موضوعات هذا الكتاب أيضًا :

- ما يصلح لكل طبيعة من الأغذية .
- الحركة والنوم مع الطعام . .
- تقدير الطعام وما يقدم منه وما يؤخر .
- الأوقات التى يصلح فيها الطعام .
- الأطعمة اللطيفة .
- الأطعمة الغليظة .
- الأطعمة الحارة .
- الأطعمة الباردة .
- الأطعمة اليابسة .