

**LIÈVRE.**—Chair chaude, excitante ; ces propriétés sont communes à toutes les espèces de gibier, c'est une nourriture qui convient surtout aux gens menant une existence physique active.

**LIMONDE.**—Poisson ressemblant à la sole, la chair est blanche et ferme, mais doit être mangée très fraîche car elle prend vite une certaine âcreté.

**LIMONADE.**—Boisson acide, composée de jus de citron ou de limon, d'eau et de sucre ; elle se prépare à chaud en versant de l'eau bouillante sur un citron coupé en tranches, ou à froid en exprimant dans de l'eau fraîche le jus de citron ; la limonade est rafraîchissante et digestive ; on prépare au moyen du citrate de magnésic, une limonade purgative.

**LIQUEUR.**—Toute boisson alcoolique renfermant plus de 25 par 0/0 d'alcool ; les essences qu'elles contiennent les rendent particulièrement nuisibles et dangereuses.

**LOOCH.**—Boisson ou plutôt médicament qui a la consistance d'un sirop épais. Le *looch blanc*, le plus usité, est un lait d'amandes douces, mélangé de gommés et aromatisé d'eau de fleurs d'oranger. Dans le looch jaune, la gomme est remplacée par du jaune d'œuf, le looch vert est une émulsion faite avec des pistaches sèches, du sirop de violettes et de la teinture de safran.

**MACARON.**—Pâtisserie faite d'œufs, de sucre et d'amandes pilées qui la rendent assez difficile à digérer.

**MACARONI.**—Aliment complet surtout s'il est confectionné au moyen de parmesan.

**MACHE**, (foursette). — Salade d'hiver, légume herbacé assez riche en matière azotées et en substances alimentaires.

**MACREUSE.**—Oiseau du genre canard, aliment maigre, viande lourde et assez indigeste.

**MADÈRE.**—Vin alcoolique, chaud, stomachique.

**MAIGRE.**—Les aliments maigres sont les végétaux, les poissons, les animaux à sang froid et certains oiseaux se nourrissant de poissons et de plantes aquatiques : macreuses, poules d'eau, loutres, etc.

**MAIGREUR.**—Dans un dictionnaire des aliments, la question de la maigreur est à sa place. On distingue trois sortes de maigreur : la maigreur famélique, causée par la faim, les privations, la maigreur consomptive, convalescence, maladies chroniques, etc. ; la maigreur constitutionnelle, pour combattre ce dernier genre il faut éviter un travail intellectuel exagéré, le travail intellectuel étant une grande cause de dénutrition, dormir huit heures au moins. On a conseillé encore la flagellation, l'emploi du *fuseloir*, huile de grain contenant de l'alcool amylique en prendre 5 à 10 gouttes par jour ; enfin une