

ABATS.—On distingue des *abats-rouges* : poumon, foie, rate, rein, et les *abats blancs* : ris, langue, mufle, estomac, tripes. Les abats rouges sont très nutritifs. Le cœur a une valeur nutritive supérieure à un poids égal de viande désossée. Le foie est plus nutritif encore ; il doit être fort peu cuit pour être facilement digéré. La rate et les rognons se rapprochent du foie comme qualité alimentaire. Les poumons (mou) quoique peu estimés, présentent des qualités nutritives incontestables. Les *abats blancs* sont moins nutritifs que les abats rouges, excepté la cervelle qui est légère et nourrissante.

ABLETTE.—Petit poisson d'eau douce, très commun dans la Seine, huileux et assez lourd. La *friture de Seine* se compose surtout d'ablettes.

ABRICOT.—Fruit de l'abricotier (famille des rosacées), les semences de l'abricotier de Briançon, fournissent une huile, appelée huile des marmottes, qui sert à falsifier l'huile d'amandes douces. L'abricot est un peu lourd et cause des diarrhées aux estomacs délicats, à jeun il est laxatif, en confiture, pâte et compote il se digère facilement.

ABSINTHE.—(Plante de la famille des composées) tonique et vermifuge, la teinture alcoolique d'absinthe est connue sous le nom d'absinthe suisse. Le vermouth est une infusion d'absinthe dans du vin blanc. L'absinthe est une essence dangereuse, qui produit chez les alcooliques des phénomènes très graves et mortels.

AGNEAU.—(Mouton qui n'a pas dépassé un an), sa chair est tendre, délicate, mais laxative et difficile à digérer comme toutes les viandes jeunes.

AIL.—(Famille des liliacées) condiment âcre, cru le bulbe de l'ail est un stimulant énergique, un antiseptique, un vermifuge. Ces propriétés sont dues à une huile volatile (essence d'ail à sulfure d'altyle) ; cuit, l'ail perd la plupart de ces propriétés. On l'a appelé, ce n'est pas sans raison, la thériaque du pauvre, jouit en réalité de réelles qualités antiseptiques, qui seraient plus appréciées s'il n'avait pas une odeur désagréable.

ALCOOL.—(Eau de vie), *liqueur alcoolique* liquide incolore, d'une odeur agréable, d'une saveur brûlante, produit par la fermentation des liquides sucrés. L'alcool peut venir du jus fermenté et distillé des raisins, des cerises, des cannes à sucres ; des grains : orge, maïs, etc. Il existe un grand nombre de boissons alcooliques : l'*arack* provient du riz fermenté, additonné de cachou ; le *kangangtsy-jen* boisson tartare, se fabrique avec de la chair d'agneau fermentée, du riz et des végétaux ; la *chicha* provient du maïs torréfié ; avec les divers poivres on compose des boissons alcooliques, excitantes. Les cosaques, pour donner des propriétés plus éivrantes au *koumys*,