

ZHIKE
PINGCHUAN
SHILIAO FANG

蔡 鸣 主编

止咳平喘 食疗方



金盾出版社

止咳平喘食疗方

主 编

蔡 鸣

编著者

蔡 鸣	蔡树涛	李瑶卿	周凤兰
胡 泊	赵 东	沈维英	康 宜
穆 一	安宜仁	林 华	张 跃

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书介绍了 40 余种止咳平喘食物,共 600 多个止咳平喘食疗方,包括茶饮方、粥疗方、汤羹方、菜肴方、主食方、酒疗方和果菜汁等。每个食疗方均按原料、制作、用法、功效分别叙述。内容丰富,取材方便,制作简单,适合哮喘患者和基层医务人员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

止咳平喘食疗方/蔡鸣主编. —北京:金盾出版社,2003.8
ISBN 7-5082-2472-8

I. 止… II. 蔡… III. ①止咳-食物疗法②平喘-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 028054 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京天宇星印刷厂

正文印刷:北京万兴印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:7.5 字数:168 千字

2004 年 1 月第 1 版第 2 次印刷

印数:13001--24000 册 定价:9.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

咳嗽是常见的呼吸系统症状,许多人都曾有过这种痛苦的感受,进行适当的饮食治疗,将有助于症状的减轻和疾病的痊愈。

中医认为,喘证是以呼吸急促、张口抬肩、鼻翼翕动、不能平卧为主要临床特征的内科疾病。喘证在冬、春季发病率最高。患有此病的人除到医院治疗外,还应从饮食上加以调治。

食疗方治病、养生由来已久。它是我国传统医药学宝库中的一块瑰宝。为满足广大民众不断增长的自我保健需求,我们组织了相关食疗专家,精选了数百个止咳平喘的食疗方,以飨读者。本书收录的食疗方是根据前贤和作者自身的临床食疗经验选编的,包括茶饮方、粥疗方、汤羹方、菜肴方、主食方、酒疗方、果菜汁等。同时,还介绍了40多种止咳平喘的食物,供读者选用。本书突出体现了知识性、实用性和科学性,具有取材方便、制作方法简单、可操作性强等特点,适合咳嗽患者和基层医务人员阅读。

在医疗改革的今天,提倡小病自己医,除了合理选用非处方药物外,也可合理利用食物治疗,在确保安全的前提下实现健康自助。当然,对于咳嗽病情较重者,首先应去医院就诊,在正规治疗的同时,可选用适宜的食疗方作为辅助治疗。需要说明的是,食疗仅是正规治疗的有益补充,未必对每一个人都非常灵验,在使用后未见效果或病情加重的情况下,应停止使用,及时就医,切莫错过最佳治疗时机,那种以为食疗方能够

包治百病的看法是不正确的。我们认为,食疗方治病、养生是现代医学正规治疗的有益补充,既不能取代,也不宜对立。

本书在编写过程中参考了大量的文献资料,未能一一注明,在此谨向原作者致以衷心感谢。

蔡 鸣

2003 年 3 月

目 录

一、止咳平喘茶饮方

橄竹梅茶·····	(1)	萝卜茶·····	(6)
橘皮茶·····	(1)	银耳茶·····	(6)
芩苳茶·····	(1)	橘红竹沥茶·····	(6)
蒲公英茶·····	(1)	款冬紫菀甘草茶·····	(7)
鱼翅茶·····	(2)	车前子茶·····	(7)
风欢茶·····	(2)	甜杏仁茶·····	(7)
麻黄解表茶·····	(2)	荔枝绿茶·····	(7)
紫苏姜茶·····	(2)	荔枝红茶·····	(8)
杏仁茶·····	(3)	牛乳红茶·····	(8)
紫款百部茶·····	(3)	止咳平喘茶·····	(8)
苓桂术甘茶·····	(3)	僵蚕茶·····	(9)
紫枳茶·····	(3)	川贝姜糖茶·····	(9)
二前茶·····	(4)	陈皮茶·····	(9)
款冬花茶·····	(4)	茶叶冬花紫菀茶·····	(9)
远杏茶·····	(4)	菊花茶·····	(10)
归苏茶·····	(4)	六和茶·····	(10)
橘红夏茶·····	(5)	丝瓜茶·····	(10)
清气化痰茶·····	(5)	百合蜜饮·····	(10)
润肺化痰茶·····	(5)	百合芦根饮·····	(11)
橘红茶·····	(6)	罗汉果饮·····	(11)

车前草饮……………	(11)	杏仁奶饮……………	(19)
车前玉米须饮……………	(12)	党参大枣饮……………	(20)
五汁饮……………	(12)	五君子饮……………	(20)
罗布麻饮……………	(12)	浮小麦红枣饮……………	(20)
车前子饮……………	(12)	蜂蜜酥油饮……………	(20)
生津饮……………	(13)	柚子百合饮……………	(21)
白藕秋梨饮……………	(13)	丝瓜蜜饮……………	(21)
鲜藕百合枇杷饮……………	(13)	豆浆饴糖饮……………	(21)
陈皮凉饮……………	(13)	米汤仙人掌饮……………	(22)
石榴花饮……………	(14)	核桃补骨脂饮……………	(22)
核桃仁饮……………	(14)	人参核桃胎盘饮……………	(22)
虫草饮……………	(14)	胎盘枣饮……………	(23)
麻杏饮……………	(15)	鱼鳔虫草参芪饮……………	(23)
苏子麻黄饮……………	(15)	虫草灵芝饮……………	(23)
白萝卜麻黄饮……………	(16)	羊胎盘饮……………	(24)
枇杷竹叶饮……………	(16)	枣皮灵芝饮……………	(24)
罗汉果柿饼饮……………	(16)	莲子女贞银耳饮……………	(24)
桑菊杏仁饮……………	(16)	枸杞旱莲罗汉果饮	
皂荚芽饮……………	(17)	……………	(24)
杏仁白果奶饮……………	(17)	三子饮……………	(25)
蜜姜饮……………	(17)	萝卜姜汁饮……………	(25)
玄麦甘桔饮……………	(18)	灵芝沙参百合饮……………	(25)
山茶花饮……………	(18)	橘红茯苓生姜饮……………	(25)
木莲果饮……………	(18)	乌梅黄精糖醋饮……………	(26)
人参五味子饮……………	(18)	萝卜川贝蜜饮……………	(26)
太子参乌梅蜜饮……………	(19)	萝卜麻黄蜜饮……………	(26)
甘草黄芪饮……………	(19)	地黄蜜饮……………	(27)

桑菊枇杷叶饮····· (27)	菊花杏仁饮····· (34)
参麦乌梅饮····· (27)	白萝卜蜜饮····· (34)
瓜蒌饮····· (27)	桑白皮银花车前饮 ····· (34)
甘草醋蜜饮····· (28)	地龙款冬花饮····· (35)
双根饮····· (28)	金钱草饮····· (35)
梨藕荷橘饮····· (28)	滋肺五汁饮····· (35)
侧柏叶饮····· (29)	菊杏代茶饮····· (35)
菊花双叶饮····· (29)	银花杏仁饮····· (36)
薄荷甘草蜜饮····· (29)	复方蝉蜕蜜饮····· (36)
生姜芥菜饮····· (29)	露蜂房钩藤蜜饮····· (36)
橄榄萝卜饮····· (30)	双百瓜蒌茅根饮····· (36)
山楂根生姜饮····· (30)	露蜂房蜜饮····· (37)
桔梗甘草饮····· (30)	冬瓜子麦冬饮····· (37)
百部生姜饮····· (30)	醋蒜红糖饮····· (37)
生姜苏叶饮····· (31)	萝卜蜜饮····· (37)
满山红蒲公英饮····· (31)	葱汁蜜饮····· (38)
土豆胡椒饮····· (31)	石榴花饮····· (38)
双子橘皮甘草饮····· (31)	雪梨饮····· (38)
灵芝饮····· (32)	参乳雪梨饮····· (38)
三豆金银花饮····· (32)	雪梨菊花饮····· (39)
冬瓜仁红糖饮····· (32)	雪梨百合饮····· (39)
秋梨鲜藕饮····· (32)	西瓜雪梨饮····· (39)
棉花根饮····· (33)	金橘萝卜饮····· (40)
双根虎耳鱼胆饮····· (33)	陈皮青皮饮····· (40)
陈皮山楂饮····· (33)	橘杏丝瓜饮····· (40)
桑白皮枇杷叶饮····· (33)	橘核饮····· (40)
杏仁前胡饮····· (34)	

二、止咳平喘粥疗方

车前叶苋菜粥·····	(42)	白果核桃粥·····	(50)
车前叶西瓜粥·····	(42)	胎盘补骨脂粥·····	(50)
车前叶粥·····	(42)	沉香胎盘粥·····	(51)
车前子粥·····	(43)	白前粥·····	(51)
车前叶萝卜粥·····	(43)	桑白皮粥·····	(51)
白兰花蜜粥·····	(44)	葶苈子粥·····	(52)
罗汉果粥·····	(44)	贝母枇杷叶粥·····	(52)
花生猪骨粥·····	(44)	竹叶瓜蒌粥·····	(52)
花生粥·····	(45)	莱菔子粥·····	(53)
白果苡仁粥·····	(45)	蔗浆粥·····	(53)
白果腐皮粥·····	(45)	贝母粥·····	(53)
黑木耳粥·····	(46)	牛肺姜汁粥·····	(53)
银耳红枣粥·····	(46)	糯米阿胶粥·····	(54)
银耳豉汁粥·····	(46)	冬虫夏草粥·····	(54)
银耳花生衣粥·····	(47)	灵芝糯米粥·····	(54)
杏仁粥·····	(47)	百合花粥·····	(55)
杏仁粥·····	(47)	苏叶杏仁粥·····	(55)
百合杏仁赤豆粥·····	(48)	橘红粥·····	(55)
橘饼粥·····	(48)	陈皮半夏二仁粥·····	(55)
陈皮粥·····	(48)	芦根川贝粥·····	(56)
鸭梨粥·····	(49)	黄芪猪肺粥·····	(56)
梨子生地粥·····	(49)	加味参苓粥·····	(56)
鸭梨薏苡仁粥·····	(49)	干姜茯苓粥·····	(57)
冬瓜粥·····	(49)	杏苏二子粥·····	(57)
白萝卜粥·····	(50)	黄芪乳鸽粥·····	(58)

核桃杏仁粥·····	(58)	百玉二冬粥·····	(63)
姜枣糯米粥·····	(58)	核桃仁百合粥·····	(63)
芪枣糯米粥·····	(59)	白果粥·····	(63)
人参核桃粥·····	(59)	竹沥核桃仁粥·····	(63)
鹌鹑干姜粥·····	(60)	海参粥·····	(64)
苏子粥·····	(60)	石榴花粥·····	(64)
党参蛤蚧粥·····	(60)	花生红枣粥·····	(64)
核桃灵脾粥·····	(61)	木耳红枣粥·····	(65)
丝瓜蛋膜粥·····	(61)	核桃南瓜粥·····	(65)
猪肺粥·····	(61)	鲜藕粥·····	(65)
百合粥·····	(62)	百合花山药粥·····	(66)
麻黄干姜粥·····	(62)	酸梅粥·····	(66)
梨粥·····	(62)	百合杏仁粥·····	(66)

三、止咳平喘汤羹方

雪梨银耳汤·····	(67)	乌鸡大蒜汤·····	(71)
梨藕荸荠汤·····	(67)	虫草鸡汤·····	(71)
雪梨荸荠瘦肉汤·····	(67)	灵芝双耳汤·····	(71)
萝卜绿豆鸡蛋汤·····	(68)	灵芝银耳汤·····	(72)
金钱龟虫草汤·····	(68)	远志萝卜汤·····	(72)
雪梨黑豆汤·····	(68)	复方雪羹汤·····	(72)
黑豆莲藕乳鸽汤·····	(69)	鸽蛋银耳汤·····	(72)
冬瓜皮蚕豆汤·····	(69)	葱须梨白糖汤·····	(73)
海米冬瓜汤·····	(69)	猪肺川贝汤·····	(73)
玉竹猪肉汤·····	(70)	银耳汤·····	(73)
南瓜红枣汤·····	(70)	百合莲子肉汤·····	(73)
海蜇荸荠汤·····	(70)	杏仁猪肺汤·····	(74)

猪肺百合汤·····	(74)	杏仁鲫鱼汤·····	(83)
紫菜汤·····	(74)	杏仁葡萄汤·····	(83)
柿饼鸡血汤·····	(75)	黑木耳豆枣羹·····	(84)
高丽参鹌鹑蛤蚧汤 ·····	(75)	山药甘蔗羹·····	(84)
杏霜汤·····	(75)	松子鸭羹·····	(85)
橘饼汤·····	(76)	罗汉白果羹·····	(85)
小猪宰汤·····	(76)	百合羹·····	(85)
杏子苹果汤·····	(76)	百合荸荠梨羹·····	(86)
银耳蜜柑汤·····	(77)	生姜蜂蜜羹·····	(86)
银耳杏仁汤·····	(77)	灵芝银耳杜仲羹·····	(86)
白果银耳汤·····	(77)	蛋黄石榴羹·····	(87)
百合柿饼鸽蛋汤·····	(78)	百合花鸡蛋羹·····	(87)
银耳乌龙汤·····	(78)	鸡糜蜗牛羹·····	(87)
银耳枸杞汤·····	(79)	红橘羹·····	(88)
银耳百合鸡汤·····	(79)	芝麻豆腐羹·····	(88)
银耳莲蛋汤·····	(79)	银耳橘羹·····	(89)
枇杷银耳汤·····	(80)	杏子羹·····	(89)
双耳汤·····	(80)	银耳蛋羹·····	(89)
白果枣子汤·····	(80)	定喘羹·····	(90)
四仁蛋汤·····	(81)	白果石苇鸡肉羹·····	(90)
白果薏苡仁汤·····	(81)	银耳薏苡仁羹·····	(91)
白果桂花汤·····	(81)	荸荠黑木耳羹·····	(91)
紫菜淡菜瘦肉汤·····	(82)	酸辣黑木耳豆腐羹 ·····	(91)
蚝豉海带发菜汤·····	(82)	鱼腥草白芥猪肺羹 ·····	(92)
萝卜蛤蜊汤·····	(82)	橘汁羹·····	(92)
百合芦笋汤·····	(83)		

百合花杏仁羹.....	(93)	橘瓣莲子羹.....	(93)
-------------	------	------------	------

四、止咳平喘菜肴方

木耳海蜇丝.....	(94)	蜂蜜鸡蛋	(102)
萝卜海蜇皮.....	(94)	全瓜餐	(102)
凉拌车前草.....	(94)	蜂蜜炖番木瓜	(102)
车前叶拌豆腐丝.....	(95)	罗汉果炖肉	(103)
冷片莲藕.....	(95)	白果大米	(103)
黄瓜拌梨丝.....	(96)	麻酱白果	(103)
山楂糕拌梨丝.....	(96)	水煮白果	(104)
山楂糕桂梨丝.....	(96)	挂霜白果	(104)
葱油萝卜丝.....	(97)	白果炒腰丁	(105)
芝麻酱拌小萝卜.....	(97)	白果肉丁	(105)
凉拌萝卜缨.....	(97)	烧白果	(106)
芝麻酱拌萝卜.....	(98)	冰糖炖白果	(106)
醋泡大蒜.....	(98)	白果鸡丁	(106)
葱油白萝卜丝.....	(98)	白果全鸭	(107)
芥末海蜇.....	(99)	白果慈姑煲	(107)
马兰头拌五香干丝		冰糖银耳	(108)
.....	(99)	银耳蚕蛹	(108)
姜汁黑枣.....	(99)	银耳西兰花	(109)
白糖拌海带	(100)	银耳镶鸽蛋	(109)
凉泡花生米	(100)	蜜饯双仁	(110)
凉拌双耳	(100)	蜜饯白果	(110)
木耳拌芹菜	(101)	银耳鹌鹑蛋	(110)
鱼腥草烧猪肺	(101)	鸭梨炒腰花	(111)
松子仁烧香菇	(101)	银耳蒸干贝	(111)

虫草川贝炖瘦肉	(112)	虫草红参炖老鸭	(122)
鲜姜蒸西瓜	(112)	金橘酸甜肉	(123)
蜜烤萝卜	(112)	萝卜肉圆	(123)
拔丝杏	(113)	干贝萝卜球	(124)
糖水鲜杏	(113)	韭菜炒鸡蛋	(124)
清炖鹌鹑	(113)	仙灵脾蛤蚧炖仔鸡	(125)
杏仁银耳	(114)	参附牛胎盘煲	(125)
橘汁鱼卷	(114)	山药补骨脂炖胎盘	(126)
橘酪鸡	(115)	桑白皮麦冬猪肺煲	(126)
柚子炖鸡	(115)	蛤蟆乌梅烤鸡蛋	(126)
杏仁桂圆炖银耳	(115)	楂糕莲藕	(127)
杏仁玉枣	(116)	灵芝河蚌西米煲	(127)
柚皮花椒炖胎盘	(116)	杏仁萝卜猪肺煲	(127)
枸杞炖羊肾	(117)	藕团	(128)
生姜虫草炖鹌鹑	(117)	蜂蜜萝卜	(128)
山药冰糖炖蛤蚧	(118)	姜麦炖羊肉	(128)
蜜饯杏子	(118)	橘汁鱼	(129)
杏仁豆腐	(118)	陈皮鸡	(129)
杏仁蒸鸡	(119)	水晶蜜橘	(130)
杏仁酥鸭	(119)	拔丝梨	(130)
杏仁炖猪肺	(120)	梨脆双丝	(130)
拔丝蜜橘	(120)	芹菜拌梨片	(131)
冰糖炖橘瓣	(120)	八宝梨	(131)
橘味海带丝	(121)	梨脯	(131)
橘子炖鸭	(121)		
糖熘橘瓣	(122)		
陈皮炖鸭	(122)		

川贝梨	(132)	糖醋心里美	(143)
夹沙梨	(132)	奶油萝卜球	(144)
八宝梨罐	(132)	三色萝卜球	(144)
川贝酿雪梨	(133)	绣球萝卜	(145)
冰糖炖梨	(134)	凤汁鱼翅萝卜	(145)
三色紫菜卷	(134)	糖醋辣萝卜	(146)
赛香瓜	(135)	萝卜烧蘑菇	(146)
雪梨“鱼片”	(135)	三色萝卜丝	(147)
蒸鳖蛋	(135)	蒜香萝卜干	(147)
鸭梨鸡	(136)	素炒萝卜	(147)
焖发菜球	(136)	猪肉炒白萝卜	(148)
雪梨川贝煨猪肺	(137)	萝卜烧肉	(148)
鸭梨炒鸡片	(137)	珠形萝卜	(149)
冰糖炖金橘	(138)	麦冬蒸黑芝麻	(149)
冰糖炖橘饼桂圆	(138)	川贝炖豆腐	(150)
冬瓜蓉	(138)	沙参玉竹炖猪心猪肺	(150)
红烧冬瓜	(139)	棉花蕾炒鸡蛋	(150)
麻酱冬瓜	(139)	枇杷叶炖莲子	(151)
奶油冬瓜条	(139)	太子参百合炖银耳	(151)
扒干贝冬瓜球	(140)	沙参五味子炖猪肺	(151)
肉末冬瓜	(140)	北杏炖雪梨	(152)
酿冬瓜	(141)	萝卜子炖核桃肉	(152)
肉桂虫草鸡	(142)	四仁煮鸡蛋	(152)
附子生姜炖狗肉	(142)	红枣红糖煮南瓜	(152)
鲜汤冬瓜燕	(142)	甜杏仁煮鲫鱼	(153)
柿饼蒸核桃仁	(143)		
开洋萝卜	(143)		

山楂板栗	(153)	蒜蓉野菊叶	(164)
灵芝海参	(153)	虫草沙参炖龟肉	(164)
鲜熘海蜇丝	(154)	冬虫夏草炖鸭	(165)
海蜇炖荸荠	(155)	冰糖冬瓜	(165)
灵芝甲鱼	(155)	虫草炖鲜胎盘	(165)
灵芝鸭	(155)	贝母甲鱼	(166)
百合花鸽蛋	(156)	沙参百合炖鸭肉	(166)
百合花煎蛋	(157)	萝卜杏仁煮牛肺	(166)
百合花鸭	(157)	马兰炒鸡蛋	(167)
辛味莴苣	(158)	冰糖炖黄精	(167)
醋煮炸鸡蛋	(158)	糯米藕	(167)
百合鸡蛋糖水	(158)	芙蓉藕丝	(168)
杏仁蒸肉	(159)	蜜汁藕条	(168)
炒蚯蚓	(159)	豆沙藕丸	(169)
肉炒大蒜	(160)	煎藕夹	(169)
琥珀桃仁	(160)	糖醋藕片	(169)
猪肺川贝蛋	(160)	炒藕片	(170)
川贝蒸梨	(161)	酸梅藕片	(170)
冰糖核桃泥	(161)	拔丝莲藕	(170)
鲜橙炖冰糖	(161)	肉饼藕	(171)
柚子蒸冰糖	(162)	糖醋藕丝	(171)
雪梨冰糖杏仁	(162)	蜜汁甜藕	(172)
冰糖蒸柿饼	(162)	雪花果藕	(172)
冰糖双耳	(162)	泡藕	(172)
清炒鸭舌草	(163)	栗子猪肉	(173)
鸭舌草炖猪肘肉	(163)	杏仁拌苜蓿	(173)
清明菜炒鸡蛋	(163)	糖拌三丁	(173)

清炖黑木耳香菇	(174)	蜜汁鸭梨	(180)
黑木耳炖豆腐	(174)	刀豆猪肉	(181)
木耳荸荠炒肉片	(174)	腐竹蘑菇	(181)
木耳黄花炒虾仁	(175)	豆沙枇杷	(181)
木耳炖猪肺	(176)	蜜饯柚肉	(182)
核桃仁鸭卷	(176)	蜜饯萝卜	(182)
沙参玉竹煲老鸭	(177)	蜜饯白果百合	(182)
梨子蒸蜂蜜	(177)	百合荸荠川贝梨	(183)
蜜饯橘皮	(177)	花生灌大藕	(183)
糖渍橘皮	(178)	川贝糯米梨	(183)
蜜汁百合	(178)	丁香蒸梨	(184)
蜜饯百合	(178)	糖汁蜜梨	(184)
蒸百合片	(179)	山楂雪梨丝	(185)
蜜汁荸荠	(179)	糖拌梨丝	(185)
蜜汁百合西瓜	(179)		
蜜汁葫芦	(180)		

五、止咳平喘主食方

虫草米饭	(186)	蜜橘元宵	(189)
清明菜糯米饭	(186)	山药苡仁柿饼	(190)
蛤肉水饺	(186)	黑木耳豆面饼	(190)
松子仁肉饺	(187)	藕梨蒸饼	(190)
四仁包子	(187)	糖汁梨饼	(191)
烤杏仁糕	(188)	芝麻生姜糊	(191)
瓜蒌葛根糕	(188)	藕粉茯苓糊	(192)
白果山楂糕	(189)	核桃糊	(192)
橘子奶糕	(189)	芝麻杏仁蜜糊	(192)

六、止咳平喘果菜汁

北瓜生姜汁	(193)	白萝卜蜜汁	(195)
鱼腥草汁冲鸡蛋	(193)	藕蜜汁	(195)
杏芹萝卜汁	(193)	雪梨百合汁	(196)
杏仁牛乳汁	(194)	梨藕汁	(196)
雪梨番茄汁	(194)	橘子木瓜汁	(196)
冰糖萝卜汁	(194)	橘子草莓汁	(197)
萝卜梨藕蜜汁	(195)	橘子蛋蜜汁	(197)
红白萝卜汁	(195)	牛乳橘汁	(197)

七、止咳平喘酒疗方

金橘酒	(198)	百部根酒	(201)
山药蜜酒	(198)	冬虫夏草酒	(201)
蛾参酒	(198)	苏叶陈皮酒	(201)
复方蛤蚧酒	(199)	橘红酒	(202)
芝麻核桃仁酒	(199)	菖蒲酒	(202)
葶苈子防己酒	(199)	杜藿松萝瓜蒂酒	(202)
柚肉蜜酒	(199)	人参蛤蚧酒	(203)
紫苏子黄酒	(200)	雪梨酒	(203)
龟肉酒	(200)	蛤蚧参蔗酒	(203)
桑白皮酒	(200)	鼠李仁酒	(203)
映山红白酒	(201)	双仁人参酒	(204)

八、止咳平喘的食物

萝卜	(205)	丝瓜	(206)
南瓜	(205)	冬瓜	(206)