



用果蔬

YONG GUOSHU
ZHIZHI NINDE KECHUANBING

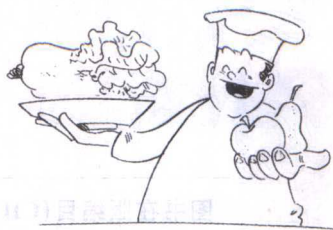
制止您的咳喘病

主编 谢英彪 黄志坚



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

用果蔬



制止您的咳

喘

病

主 编 谢英彪 黄志坚

编 者 蔡 鸣 黄志坚 刘欢团

张正松 任 杰 仇春江



人民军医出版社

Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

用果蔬制止您的咳嗽病/谢英彪,黄志坚主编. —北京:人民军医出版社,2005.3
ISBN 7-80194-588-3

I. 用… II. ①谢…②黄… III. ①润肺—水果—食物疗法②润肺—蔬菜—食物疗法③止咳—水果—食物疗法④止咳—蔬菜—食物疗法⑤平喘—水果—食物疗法⑥平喘—蔬菜—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 139111 号

策划编辑: 闫树军 加工编辑: 于晓红 责任审读: 黄栩兵
崔晓荣

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店
通信地址: 北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编: 100842
电话: (010)66882586(发行部)、51927290(总编室)
传真: (010)68222916(发行部)、66882583(办公室)
网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷: 后勤指挥学院印刷厂 装订: 新兴装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 12.375 字数: 235 千字

版次: 2005 年 3 月第 1 版 印次: 2005 年 3 月第 1 次印刷

印数: 0001~5000

定价: 23.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010)66882585、51927252

内 容 提 要

咳嗽、咳痰、喘息是急、慢性支气管、气管、肺疾病的主要症状,临床治疗方法虽多,但疗效往往不持久,且慢性患者长期应用药物止咳平喘,不良反应多。本书作者根据多年的实践经验,向您推荐了有止咳平喘作用的水果、蔬菜,以及治疗咳喘的果蔬食疗验方,每方均详细介绍了原料、制作、用法和功效。所介绍的食疗方选材方便,简单易做,效果可靠。本书语言简练,通俗易懂,可供广大群众,特别是咳喘患者及其家属一读。

责任编辑 闫树军 崔晓荣 于晓红

前 言

在天然食物中,蔬菜与果品是百姓最喜爱的食物,用蔬菜和果品防治常见病是广大群众的迫切愿望。当前,化学药物的副作用、医源性疾病、药源性疾病及现代病、富裕病的大量出现,使人们“回归自然”的要求日益高涨,简便、有效、安全的果蔬食疗越来越受到人们的欢迎。怎样用果蔬来防治疾病、减轻痛苦,已成为寻常百姓关心的话题。

为了满足群众用蔬菜(包括野菜)和果品(包括鲜果、干果)来解除病痛、促进健康的愿望,我们组织了一批医学专家、食疗专家编撰了这套《金葫芦系列丛书》。

本丛书除对相关疾病的基础知识做了介绍之外,还介绍了数十种价廉物美、疗效确切、安全可靠的蔬菜、果品及数百种果蔬食疗验方,可帮助广大患者在大饱口福的同时,选用适合病情的果蔬食疗方法战胜病魔,早日康复。帮助广大群众防病治病,延年益寿。

本丛书内容丰富翔实、通俗易懂,文字轻松活泼,使知识性与趣味性、科学性与可读性得到较好地结合,可满足不同文化层次、不同职业、不同年龄读者的需求。

愿《金葫芦系列丛书》成为您和家人防病、治病的良师益友!

南京中医药大学第三附属医院暨
南京市中医院教授、主任医师 谢英彪

2005年1月

目 录

一、咳喘病知识知多少	(17)
(一)咳喘病的临床表现	(2)
(二)咳喘病的发病原因	(11)
(三)咳喘病的综合治疗	(20)
(四)咳喘病患者的体育锻炼	(30)
(五)咳喘病患者的饮食原则	(39)
(六)咳喘病患者的预防方法	(46)
(七)咳喘病的冬病夏治	(50)
二、餐桌上的止咳平喘蔬菜	(52)
(一)顺气化痰小人参——萝卜	(52)
(二)用于痰热咳喘的家常瓜菜——冬瓜	(55)
(三)夏秋季的饭瓜——南瓜	(57)
(四)清热化痰佳品——丝瓜	(59)
(五)清补妙品——荸荠	(61)
(六)药食两用的家常菜——藕	(62)
(七)寒性咳喘的上品——生姜	(64)
(八)防治兼备的温性菜——大蒜	(65)
(九)虚证咳喘的良蔬——山药	(66)
(十)止喘佳蔬——苜蓿	(67)



- (十一)食药两用的野菜——车前草 (68)
- (十二)香味野蔬——马兰头 (70)
- (十三)镇咳化痰的妙蔬——清明菜 (71)
- (十四)海洋中的止咳平喘菜——海带 (72)
- (十五)性寒味咸的海洋蔬菜——昆布 (73)
- (十六)紫色的清热化痰菜——紫菜 (73)
- (十七)草原上的化痰菜——发菜 (75)
- (十八)清热化痰野菜——麒麟菜 (76)
- (十九)消食化痰上品——莱菔子 (77)
- (二十)润肺止咳干果——百合 (78)

三、茶几上的止咳平喘果品 (80)

- (一)祛痰解痉妙品——橘皮 (80)
- (二)顺气化痰佳果——金橘 (81)
- (三)润肺化痰止咳上品——罗汉果 (82)
- (四)全身是宝的水果——柑橘 (83)
- (五)水果中的佼佼者——沙棘 (84)
- (六)寒凉的止咳定喘果——柿子 (86)
- (七)民间常用的止咳化痰品——梨 (88)
- (八)痰热咳嗽的益友——枇杷 (90)
- (九)补肺定喘上品——白果 (91)
- (十)虚证咳嗽的良药——核桃仁 (93)

四、止咳平喘果蔬食疗良方 (95)

- (一)果蔬茶剂方 (95)
- 白果茶 (95) 百合款冬茶 (96)
- 鲜藕秋梨茶 (95) 百合芦根茶 (96)



百合蜜茶·····	(97)	橘味海带茶·····	(102)
茶树根姜蜜饮·····	(97)	罗汉果茶·····	(103)
陈皮茶·····	(97)	萝卜茶·····	(103)
陈皮凉茶·····	(98)	麻黄紫苏甘草茶·····	(104)
陈皮山楂乌龙茶·····	(98)	枇杷竹叶茶·····	(104)
川贝姜糖茶·····	(98)	生津茶·····	(104)
冬瓜子白果杏仁茶·····	(99)	柿饼百合枣茶·····	(105)
蜂蜜丝瓜花茶·····	(99)	丝瓜冰糖茶·····	(105)
干橘皮茶·····	(99)	丝瓜茶·····	(105)
橄榄萝卜茶·····	(100)	丝瓜葵花蜜茶·····	(106)
核桃人参茶·····	(100)	鲜藕百合枇杷茶·····	(106)
核桃仁茶·····	(100)	鲜藕茶·····	(107)
花生慈生姜茶·····	(101)	杏橘生姜茶·····	(107)
橘红茶·····	(101)	洋参核桃茶·····	(107)
橘红夏茶·····	(101)	止咳平喘茶·····	(108)
橘红竹沥茶·····	(102)	紫苏姜茶·····	(108)
橘皮茶·····	(102)		
(二)果蔬汁饮方·····	(109)		
八汁饮·····	(109)	荸荠无花果饮·····	(112)
白萝卜蜂蜜汁·····	(109)	荸荠汁·····	(113)
白萝卜橄榄汁·····	(109)	冰糖冬瓜汁·····	(113)
百部生姜饮·····	(110)	冰糖梨汁·····	(114)
百合鸡蛋糖水·····	(110)	冰糖萝卜汁·····	(114)
百合葡萄汁·····	(110)	菠萝梨汁·····	(114)
百合汁·····	(111)	参乳雪梨饮·····	(115)
荸荠蜂蜜汁·····	(111)	陈皮青皮饮·····	(115)
荸荠甘蔗汁·····	(111)	陈皮山楂饮·····	(115)



- | | | | |
|---------------|-------|-----------------|-------|
| 葱白梨饮 | (116) | 梨橘甘蔗饮 | (125) |
| 醋蒜红糖饮 | (116) | 梨藕荷梗饮 | (125) |
| 冬瓜苹果汁 | (117) | 梨藕汁 | (126) |
| 冬瓜子红糖汁 | (117) | 梨子菠萝汁 | (126) |
| 鹅肠菜昆布饮 | (117) | 灵芝沙参百合饮 | (127) |
| 蜂蜜萝卜汁 | (118) | 六汁柿霜膏 | (127) |
| 复合荸荠汁 | (118) | 芦根百合饮 | (127) |
| 甘蔗荸荠饮 | (118) | 罗汉果橄榄饮 | (128) |
| 橄榄白萝卜饮 | (119) | 罗汉果乌梅丝瓜叶饮 | (128) |
| 橄榄石斛梨藕饮 | (119) | 罗汉果饮 | (128) |
| 海藻饮 | (119) | 萝卜荸荠汁 | (129) |
| 核桃仁梨汁 | (120) | 萝卜川贝蜜饮 | (129) |
| 荷叶橘皮饮 | (120) | 萝卜姜枣饮 | (129) |
| 橙白萝卜汁 | (121) | 萝卜姜汁饮 | (130) |
| 黄梨生津饮 | (121) | 萝卜梨藕蜜汁 | (130) |
| 姜梨汁 | (121) | 萝卜梨汁 | (130) |
| 金橘萝卜饮 | (121) | 萝卜蜜饮 | (131) |
| 金橘饮 | (122) | 萝卜藕汁 | (131) |
| 金银花雪梨汁 | (122) | 萝卜生姜梨汁 | (131) |
| 橘红茯苓生姜饮 | (122) | 萝卜生姜汁 | (132) |
| 橘皮饮 | (123) | 萝卜汁 | (132) |
| 橘杏丝瓜饮 | (123) | 马兰头车前草汁 | (132) |
| 橘子草莓汁 | (124) | 南瓜红枣汁 | (133) |
| 橘子木瓜汁 | (124) | 南瓜生姜汁 | (133) |
| 苦杏仁鸭梨饮 | (124) | 藕节柏叶饮 | (133) |
| 梨贝桑杏饮 | (125) | 藕蜜汁 | (134) |
| 梨浆 | (125) | | |



- 枇杷黄瓜汁 (134) 丝瓜芹菜汁 (144)
- 枇杷雪梨饮 (135) 丝瓜莴笋汁 (144)
- 苹果枝杏仁陈皮饮 ... (135) 丝瓜香葱汁 (145)
- 清热五汁饮 (136) 丝瓜椰汁 (145)
- 秋梨鲜藕饮 (136) 丝瓜汁 (145)
- 祛痰止咳饮 (136) 甜萝卜汁 (146)
- 人参核桃饮 (137) 五汁饮 (146)
- 人参橘皮饮 (137) 西瓜雪梨汁 (147)
- 三子饮 (138) 鲜姜萝卜汁 (147)
- 桑白皮枇杷叶饮 (138) 鲜藕萝卜汁 (147)
- 桑白皮银花车前饮 ... (138) 香蕉莲藕桑白皮饮 ... (148)
- 桑菊梨皮饮 (139) 杏仁龟板白萝卜汁 ... (148)
- 桑杏饮 (139) 杏仁前胡饮 (148)
- 山楂根生姜饮 (139) 雪梨百合饮 (149)
- 山楂核桃饮 (140) 雪梨荸荠汁 (149)
- 生姜芥菜饮 (140) 雪梨川贝饮 (150)
- 生姜秋梨饮 (140) 雪梨番茄汁 (150)
- 生姜苏叶饮 (141) 雪梨浆 (150)
- 生梨皮饮 (141) 雪梨菊花饮 (151)
- 双百瓜萎茅根饮 (142) 雪梨橘皮饮 (151)
- 双百雪梨菠菜饮 (142) 雪梨莲藕乳汁 (151)
- 双子橘皮甘草饮 (142) 雪梨罗汉果沙参饮 ... (152)
- 丝瓜白萝卜汁 (143) 雪梨鲜藕汁 (152)
- 丝瓜根汁 (143) 雪梨银耳川贝饮 (153)
- 丝瓜花蜜饮 (143) 鸭梨枇杷饮 (153)
- 丝瓜猕猴桃汁 (144) 滋肺五汁饮 (153)
- 丝瓜嫩葫芦汁 (144)



(三) 果蔬豆奶方 (154)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 白果豆浆 (154) | 萝卜豆奶 (157) |
| 白萝卜豆奶 (154) | 萝卜梨乳汁 (157) |
| 荸荠豆浆 (155) | 苹果核桃奶 (158) |
| 冬瓜牛奶 (155) | 牛奶橘汁 (158) |
| 核桃豆奶 (156) | 沙棘蛋奶饮 (159) |
| 核桃仁酸奶 (156) | 丝瓜牛奶 (159) |
| 花生核桃豆浆 (156) | 香蕉酸奶饮 (159) |
| 橘子柠檬酸奶 (157) | |

(四) 果蔬粥饭方 (160)

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 白果糯米饭 (160) | 党参白术茯苓粥 (167) |
| 白果薏苡仁粥 (160) | 腐皮白果粥 (168) |
| 白果粥 (161) | 核桃仁百合粥 (168) |
| 白果猪脾粥 (161) | 萝卜海蜇粥 (168) |
| 白萝卜粥 (162) | 花生莱薏子粥 (169) |
| 百合干粥 (162) | 花生山药粟米粥 (169) |
| 百合花山药粥 (163) | 花生山药桃仁粥 (169) |
| 百合花生赤豆粥 (163) | 黄芪核桃仁粥 (170) |
| 百合绿豆粥 (163) | 黄芪橘皮粥 (170) |
| 百合桑白皮粥 (164) | 加味补虚正气粥 (171) |
| 百合杏仁粥 (164) | 加味参苓粥 (171) |
| 百合粥 (165) | 加味山药粥 (172) |
| 百玉二冬粥 (165) | 金橘饼粥 (172) |
| 贝母枇杷叶粥 (165) | 金银花薏苡仁粥 (173) |
| 车前叶萝卜粥 (166) | 桔梗益母粥 (173) |
| 车前叶粥 (166) | 陈皮粥 (174) |
| 赤小豆百合杏仁粥 (167) | 莱薏子粥 (174) |



梨生地粥	(174)	生姜红枣糯米粥	(182)
鲤鱼萝卜粥	(175)	柿饼山药粥	(183)
莲子百合粥	(175)	双姜粥	(183)
罗汉果粥	(175)	双仁粥	(183)
麦片百合粥	(176)	四仁鸡蛋粥	(184)
麦味地黄粥	(176)	四仁橘皮粥	(184)
牛肺姜汁粥	(177)	四味大米粥	(185)
藕冬百合粥	(177)	苏叶杏仁粥	(185)
枇杷叶杏仁粥	(177)	苏子降气粥	(186)
枇杷叶粥	(178)	鲜梨糯米饭	(186)
枇杷薏苡仁粥	(178)	鲜藕粥	(187)
芡实山药薏苡仁粥	(179)	鸭梨薏苡仁粥	(187)
芹菜陈皮粥	(179)	鸭梨粥	(187)
清肺粥	(180)	薏苡仁莲子百合粥	(188)
清明菜糯米饭	(180)	薏苡仁什锦饭	(188)
清明菜羊肝粥	(181)	竹沥核桃仁粥	(189)
清明菜粥	(181)	竹叶瓜蒌粥	(189)
山药茱萸粥	(182)		
(五)果蔬小吃方	(190)		
果仁蜜糕	(190)	花生苓术糕	(194)
白果山楂糕	(190)	花生蜜枣糕	(195)
白萝卜饼	(191)	橘红糕	(195)
百果油糕	(191)	橘子奶糕	(196)
荸荠糯米糕	(192)	烤柿饼	(196)
陈皮牛肉饼	(193)	梨豆饼	(197)
蛤蜊蒸饺	(193)	罗汉果炖柿饼	(197)
黑芝麻降糖糕	(194)	萝卜米饺	(197)



萝卜丝饼	(198)	山楂糕拌梨丝	(201)
玫瑰蒸饺	(199)	柿饼龙眼蜜饯	(201)
蜜果碗糕	(199)	四仁安神糕	(202)
藕梨蒸饼	(200)	四仁包子	(203)
藕米糕	(200)	玉米粉橘皮发糕	(203)
山药苡仁柿饼	(201)	楂糕莲藕	(204)

(六) 果蔬冷菜方

拌双色莴苣	(204)	芹菜拌梨片	(211)
拌丝瓜	(205)	琼脂麒麟菜凉粉	(211)
菠萝凉拌鸭	(205)	生梨拌牛肉丝	(212)
车前叶拌豆腐丝	(206)	蒜泥拌萝卜丝	(212)
海蜇皮拌萝卜丝	(206)	糖拌梨丝	(213)
黄瓜拌梨丝	(207)	糖拌两样	(213)
凉拌车前草	(208)	糖拌三丁	(214)
凉拌萝卜缨	(208)	香干拌马兰	(214)
凉拌马兰头	(209)	香瓜拌梨丝	(215)
凉拌丝瓜	(209)	杏仁拌苜蓿	(215)
马兰头拌豆干	(210)	芝麻酱拌萝卜	(215)
马兰头拌海带	(210)	芝麻酱拌小萝卜	(216)
枇杷拌鸡	(210)		

(七) 果蔬热菜方

八宝梨	(216)	白果炒腰丁	(220)
八宝梨罐	(217)	白果慈菇煲	(221)
扒干贝冬瓜球	(218)	白果豆腐	(221)
拔丝梨	(218)	白果炖乌鸡	(222)
拔丝杏	(219)	白果栗子贝母鸭	(222)
白果炒鸡丁	(219)	白果全鸭	(223)



白果肉丁	(224)	冰糖蒸鸭梨	(238)
白果西米	(224)	藏珍鸭	(238)
白果油面筋煲	(225)	炒白果	(239)
白胡椒核桃蛋	(226)	炒丝瓜	(240)
白萝卜煮豆腐	(226)	陈皮扒鸭条	(240)
百果豆沙藏枇杷	(226)	陈皮炖鸭	(241)
百果玫瑰球	(227)	陈皮鸡	(242)
百合炒芹菜	(228)	川贝冰糖梨	(242)
百合炖香蕉	(228)	川贝酿雪梨	(243)
百合发菜卷	(229)	川贝糯米梨	(243)
百合花鸽蛋	(229)	川贝雪梨炖猪肺	(244)
百合花煎蛋	(230)	葱菇牛肉	(244)
百合花鸭	(231)	葱油梨丝	(245)
百合梨	(231)	葱油萝卜丝	(245)
百合酿藕	(232)	大西瓜盅	(246)
百合西瓜	(233)	蛋炒萝卜干	(247)
百合腰花	(233)	丁香蒸梨	(247)
百合煮鸡蛋	(234)	豆沙枇杷	(247)
北杏炖雪梨	(234)	发菜百叶卷	(248)
荸荠蒸火腿	(234)	发菜鲍鱼	(248)
鳖炖淮山莲子	(235)	粉蒸萝卜	(249)
冰糖川贝梨	(236)	凤汁鱼翅萝卜	(250)
冰糖炖白果	(236)	复方川贝梨	(250)
冰糖炖金橘	(236)	干贝发菜	(251)
冰糖炖梨	(237)	干贝萝卜球	(251)
冰糖炖枇杷	(237)	干姜豆豉糖	(252)
冰糖核桃泥	(238)	柑橘鸭	(252)



- | | | | |
|----------------|-------|---------------|-------|
| 枸杞酿苹果 | (253) | 梨银耳 | (267) |
| 挂霜白果 | (254) | 梨汁杏桃仁 | (267) |
| 海带蛎黄蛋 | (254) | 梨烧蘑菇 | (267) |
| 海蜇炖荸荠 | (254) | 荔枝西瓜盅 | (268) |
| 核桃仁鸭卷 | (255) | 罗汉果炖猪肺 | (268) |
| 红糖梨 | (256) | 萝卜带鱼 | (269) |
| 琥珀核桃仁 | (256) | 萝卜肉圆 | (270) |
| 花椒炖梨 | (256) | 萝卜烧蘑菇 | (270) |
| 淮山百合炖白鳝 | (257) | 萝卜烧肉 | (271) |
| 淮山百合炖鳗鱼 | (257) | 萝卜杏仁炖猪肺 | (271) |
| 烩水果 | (258) | 莱菔子炖核桃仁 | (272) |
| 夹沙梨 | (258) | 蜜汁百合 | (272) |
| 姜麦炖羊肉 | (259) | 蜜汁百合梨 | (273) |
| 金橘酸甜肉 | (259) | 蜜汁百合西瓜 | (273) |
| 橘果糖浆 | (260) | 蜜汁荸荠 | (273) |
| 橘红冬瓜梨 | (260) | 蜜汁藕条 | (274) |
| 橘酪鸡 | (261) | 蜜汁山药 | (274) |
| 橘皮酱 | (261) | 蜜汁山药丸子 | (275) |
| 橘味海带丝 | (262) | 蜜汁香蕉段 | (276) |
| 橘汁鱼 | (262) | 蜜汁鸭梨 | (276) |
| 橘子炖鸭 | (263) | 木耳荸荠炒肉片 | (277) |
| 开洋萝卜 | (264) | 奶油萝卜球 | (278) |
| 昆布煮黄豆 | (264) | 酿柿子 | (278) |
| 莱菔子玉竹烩鸡蛋 | (265) | 藕团 | (279) |
| 冷片莲藕 | (265) | 枇杷白糖冻 | (279) |
| 梨脆双丝 | (266) | 枇杷莲枣梨 | (279) |
| 梨脯 | (266) | 枇杷桃泥 | (280) |



- 枇杷银耳 (280)
- 青椒炒丝瓜 (281)
- 清明菜炒鸡蛋 (281)
- 肉桂烤梨 (282)
- 赛香瓜 (283)
- 三色萝卜球 (283)
- 三色萝卜丝 (284)
- 沙参百合炖鸭肉 (284)
- 山药补骨脂炖紫河车
..... (284)
- 山药芝麻片 (285)
- 山楂板栗 (286)
- 山楂荸荠 (286)
- 山楂雪梨丝 (287)
- 什锦梨罐 (287)
- 什锦雪蛤 (288)
- 柿饼肉丝 (289)
- 柿饼蒸核桃仁 (289)
- 双仁红枣 (289)
- 丝瓜炖豆腐 (290)
- 丝瓜油面筋 (290)
- 四仁煮鸡蛋 (291)
- 素炒萝卜 (291)
- 蒜苗炒山药 (292)
- 蒜香萝卜干 (292)
- 太子参百合炖银耳 ... (293)
- 糖醋辣萝卜 (293)
- 糖醋心里美 (293)
- 糖丝包梨 (294)
- 糖汁梨饼 (294)
- 糖汁蜜梨 (295)
- 糖汁煨橘皮 (296)
- 糖渍橘皮 (296)
- 甜椒炒丝瓜 (296)
- 乌骨鸡炖虫草 (297)
- 香酥山药 (297)
- 蟹肉枇杷 (298)
- 绣球萝卜 (299)
- 雪梨贝母蒸冰糖 (299)
- 雪梨冰糖杏仁 (300)
- 雪梨炒兔肉片 (300)
- 雪梨川贝炖猪肺 (300)
- 雪梨瓜萎方 (301)
- 雪梨鱼片 (301)
- 鸭梨炒鸡片 (302)
- 鸭梨炒腰花 (303)
- 鸭梨鸡 (303)
- 洋参蒸鸭梨 (304)
- 银耳鹌鹑蛋 (305)
- 银耳炒花生仁 (305)
- 银耳陈皮炖乳鸽 (306)
- 银耳镶鸽蛋 (306)
- 油酥萝卜 (307)
- 鱼腥草炖雪梨 (307)



- 蒸百合片 (308)
- 芝麻梨 (308)
- (八) 果蔬汤菜方 (310)
- 白果仁麻黄甘草汤 ... (310)
- 白果银耳汤 (310)
- 白果枣汤 (311)
- 白萝卜补骨脂鹅肉汤
..... (311)
- 白萝卜虾皮汤 (312)
- 百合荸荠梨羹 (312)
- 百合蛤蜊肉汤 (313)
- 百合花鸡蛋羹 (313)
- 百合花杏仁羹 (314)
- 百合莲子肉汤 (314)
- 百合芦笋汤 (314)
- 百合枇杷羹 (315)
- 百合沙参汤 (315)
- 百合柿饼鸽蛋汤 (316)
- 百合鸭肉汤 (316)
- 百合银耳羹 (317)
- 荸荠海蜇羹 (317)
- 荸荠鸭汤 (318)
- 扁豆花粉山药羹 (318)
- 葱须梨白糖汤 (319)
- 冬瓜荷叶汤 (319)
- 复方雪梨羹 (319)
- 海带紫菜汤 (320)
- 珠形萝卜 (309)
- 猪肉炒白萝卜 (309)
- 海米紫菜蛋汤 (320)
- 海蜇荸荠汤 (321)
- 红橘羹 (321)
- 花生萝卜汤 (321)
- 烩什锦果羹 (322)
- 甲鱼贝母汤 (322)
- 姜汁北杏猪肺汤 (323)
- 橘瓣莲子羹 (323)
- 橘汁羹 (324)
- 昆布海藻瘦肉汤 (324)
- 梨果汤 (325)
- 梨藕荸荠汤 (325)
- 栗子百果羹 (325)
- 栗子荸荠猪肉汤 (326)
- 罗汉白果羹 (326)
- 罗汉果润肺汤 (327)
- 罗汉果猪肺汤 (327)
- 萝卜鲍鱼汤 (328)
- 萝卜蛤蜊汤 (328)
- 萝卜鲤鱼汤 (329)
- 萝卜绿豆鸡蛋汤 (329)
- 萝卜蜜汤 (330)
- 莱菔子薤白汤 (330)
- 牛肺白萝卜汤 (330)

