

编著 / 卢祥之 郭维峰

中华养生 汤

吃饭先喝汤，胜似良药方

修订版



《黄帝内经·素问》曰：『毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。』



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中华养生汤

ZHONGHUA YANGSHENG TANG

(修订版)

编 著 卢祥之 郭维峰

协 编 卢紫晔 郭 凌 李 哲 李静媛



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

中华养生汤/卢祥之, 郭维峰编著. —修订版. —北京: 人民军医出版社, 2013. 5
ISBN 978-7-5091-5753-4

I. ①中… II. ①卢… ②郭… III. ①食物养生—汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 111072 号

策划编辑: 任海霞 文字编辑: 梁雅慧 刘新瑞 责任审读: 陈晓平

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8201

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/16

印张: 20 字数: 462 千字

版、印次: 2013 年 5 月第 2 版第 1 次印刷

印数: 0001—4000

定价: 46.00 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

中医养生经典 中华养生汤



内 容 提 要



谷物汤类 • 蔬菜汤类 • 果品汤类 • 海味汤类 • 药草汤类 • 调味汤类 •••

养生汤是选择美味的食物或药食兼用之物，或者加上某些滋补药品，经特殊方法加工成汤，其味美、色鲜、气香，具有滋补、健身和治病的作用，既可以佐餐，又可以治病。正如唐代“药王”孙思邈所言，“人之安身之本，在饮食也”。本书收集了历代汤膳名方，按汤物选择，分为谷物汤类、蔬菜汤类、果品汤类、家禽汤类、畜肉汤类、海味汤类、山珍野味汤类、药草汤类和调味汤类，详细介绍了近1000种养生汤用料的选择、作用及适应证，尤其制作方法科学、简单、实用。本书融入中医学知识与中国文化内容，不仅告诉读者怎么做，而且追本溯源，告诉读者为什么这样做，可以帮助您在家做出美味汤膳！本书内容丰富、实用，实为广大读者养生保健必备的参考书。





前言



谷物汤类 • 蔬菜汤类 • 果品汤类 • 海味汤类 • 药草汤类 • 调味汤类 •••

中国的食疗方法，源远流长。早在2 000多年前的周朝，即设有“食医”之职，中医最古老的经典著作——春秋战国时期的《黄帝内经》记载道：“谷肉果菜，食养尽之。”“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”意思是说，药物（古代统称为“毒药”）是攻邪、治病的物质；食物可以补益养正，也可以预防疾病、治疗疾病和减轻疾病症状，帮助患者早日康复。

人体正气就是抵抗能力，如果强盛了，疾病就会减轻，小病也不会造成大的危害，无病可以预防。宋代有位名士叫王介甫，了解了这一点后说：“味，养精者也；谷，养形者也；药，则治病者”。

历史上许多著名的医学家都很善于用饮食代药。唐代“药王”孙思邈认为，“人之安身之本，在饮食也。”人如果一旦患病，服药若多，胃肠消化功能就会受到影响，这种影响一大，成为障碍，即中医所谓之“败胃”，这个时候，用药疗就不如用食疗。我的老师，近百岁的著名中医顾兆农先生用鲜藕榨汁治疗妇女吐血，用苹果和绿茶煎汤治疗胃肠炎、腹泻，用香油拌粥治疗习惯性便秘，用石榴治疗妇女月经过多。患者不受任何痛苦，在品味饮食、水果当中，疾病豁然得愈。这样的治病方法很值得提倡。

汤膳是中华民族美食文化中的重要组成部分，有着悠久的历史。人自降生之后，就和汤类营养剂结下了不解之缘。婴儿天天要吃奶，成年人每日三餐要用汤，老年人保健要滋补，其实都是和汤打交道。从平民百姓到达官贵人，无不知汤，无不用汤，无不研究汤。从而，在漫长的岁月中积累了丰富的经验，创造了大量的汤方，编写了宝贵的著作，留下了大量赞美的诗文，为中国饮食文化史增添了光彩。正如人们所说，中国菜的盛誉，一半要分给中国的汤。

随着社会的发展，物质生活的改善，以及文化素质的提高，人们不仅要求“填饱肚子”，而且还要讲究营养科学。一个饮食热的高潮逐渐在全世界兴起。中国饮食文化也由此走出家门，走出国门，誉扬全球。特别是改革开放以来，许多专家和文人都挥毫著书，在继承、整

理、发展、提高的原则下，为中国饮食文化的历史谱写了新的篇章。

在这个大潮中，笔者从辅助医疗需要出发，搜求、拜读、浏览了古代的有关著作和现代的研究成果，诸如饮食大全、宝典、汇编、汇集、选编、资料、食谱、菜谱、汤方、验方、偏方等巨著、名著及小册子等，共百余部，深感中国饮食文化之浩瀚博大，从而驱动心灵，摘录归类，综合整理，数易其稿而成此撰。在此，向曾参阅、引用、转录的各位原作者表示衷心的感谢！

本书在编写过程中十分重视“文化”的成分。凡历代对于汤物或汤方有诗文、书画记载者，尽量搜求，录入有关部分，增加可读性和怡情性。

书中每一汤方都尽可能注明出处。凡能查出原作者的，都尽量注明原著，以求归源。原引用著作中未注明出处者，一般都以引用之著作为出处，以尊重作者，同时也便于读者查阅。

汤方后一般都有“注释”。其中对汤物（包括药物）的说明，多采自《中药大辞典》或其他辞书、手册等公开出版物。

汤物中绝大多数是亦食亦药之品，凡此者，在归类汤物、汤方时，通常归入食部，如薏苡仁归入谷物类，山楂归入果品类；凡食物之壳、须、络、瓢、芽或其加工品，为药而非作食者，为了叙述方便，分述于相应的食物项下，如玉米须、大麦芽、丝瓜络、鸡内金等，分别在玉米、大麦、丝瓜、鸡肉项下述之。

古籍引文中，有些出自文人的小说、笔记，其治疗论述不一定精当，应明理而行，不可照搬套用；不少引文虽出自医家著作，而汤物用量，如两、斤、升等，皆系当时度量衡单位，用时须与当今度量衡（克、千克）换算。

笔者水平所限，书中疏漏、失当、失误之处，祈请专家、同道、读者指正。

卢祥之

2013年5月1日于北京



目 录



谷物汤类 • 蔬菜汤类 • 果品汤类 • 海味汤类 • 药草汤类 • 调味汤类 • ...



汤膳概述

- 2 汤的涵义
 - 2 羹
 - 2 饮
 - 3 汁
- 3 汤的源流和发展
- 5 汤的组成
 - 5 液体为主
 - 6 调配食物
 - 6 特技烹制
- 6 汤料的选择
 - 6 确保货真
 - 9 力争质量上乘
 - 13 符合辨证要求
 - 14 务必新鲜洁净
- 14 汤料的制备
 - 14 禽鱼类的宰杀
 - 15 干品类的泡发
 - 18 原料的洗涤
 - 19 食物异味的去除
- 20 汤的制作
 - 20 料汤的制备
 - 20 溶剂的运用
 - 20 火候的掌握
 - 21 调味的技巧
 - 22 药食的共用
- 22 汤的花样
 - 22 从汤料类属上区分
 - 23 从汤料味数上区分
 - 23 从汤的滋味上区分
 - 23 从汤的功用上区分
 - 23 从汤的制法上区分
- 23 汤的命名
 - 24 以汤中内容物命名
 - 24 以汤的功用命名
 - 24 以汤的功用和主要汤物关联命名
 - 24 以汤物的味数及属性关联命名
 - 25 以汤的典故命名
 - 25 以人名命名
- 25 汤的功效
 - 26 刺激食欲



- 26 助食消化
- 26 益于健康
- 27 促进康复
- 27 防治疾病
- 27 增雅助兴
- 28 汤的应用

- 28 汤的辨证施用
- 29 汤食变化“三宜”
- 30 注意禁忌
- 30 药膳配伍禁忌
- 30 服药服食禁忌
- 31 诸类病症食忌



谷物汤类

- 32 小麦汤
- 33 小麦百合汤
- 33 小麦枣芪牡蛎汤
- 34 白面糯米大枣汤
- 34 四和汤
- 35 珍珠疙瘩汤
- 36 皮儿汤
- 36 甘麦大枣汤
- 37 金球银丝汤
- 37 大麦汤
- 38 大麦姜汁饮
- 38 加味甘麦大枣汤
- 39 麦芽青皮饮
- 39 麦芽山楂饮
- 40 糯米山药汤
- 40 八仙茶
- 41 焦米茶
- 41 杏霜汤
- 42 一味薯蓣饮
- 42 粟米山药糊
- 42 山药汤
- 43 党参黄米汤
- 43 半夏秫米汤
- 44 黄豆浓汤
- 44 芫荽黄豆汤

- 45 黑豆小麦莲枣汤
- 45 杞豆汤
- 46 豆麦汤
- 46 黑豆浮小麦汤
- 46 黑豆红糖汤
- 47 黑豆圆肉大枣汤
- 47 黑豆红花汤
- 48 豆汁饮
- 48 红糖乌豆蛋汤
- 49 麻黄连翘赤小豆汤
- 49 绿豆汁
- 50 生绿豆浆
- 50 绿豆汤
- 50 绿豆车前子汤
- 51 冰冻绿豆汤
- 51 绿豆白菜心汤
- 52 马齿苋绿豆汤
- 52 绿豆丝瓜花汤
- 53 生津滋胃饮
- 53 酸菜青元汤
- 54 豆腐锅巴汤
- 54 豆腐红糖汤
- 54 豆腐石膏汤
- 55 萝卜豆腐汤
- 55 芝麻乌梅汤



56 芝麻糖浆

56 观音茶

57 玉米蘑菇饮



蔬菜汤类

58 芹菜汤

58 芹菜蜜汁

59 菠菜猪血汤

60 荠菜坤草汤

60 荠羹

61 荠菜猪肝汤

62 白菜绿豆芽饮

62 韭菜汁

63 韭姜糖汁

63 五汁液

64 葵菜血脏羹

64 葵菜羹

64 鲜番薯叶汤

65 番薯叶猪腩肉汤

65 萝卜明矾汤

66 通结汤

66 白萝卜叶汁

67 白萝卜汁

67 白菜萝卜汤

68 酸辣汤

68 萝卜饮

69 胡萝卜红枣汤

69 马蹄薤菜汤

70 荸荠红糖汤

70 甘蔗马蹄饮

71 荸荠海蜇汤

71 马蹄玉带汤

71 芋荠茅根物

72 芫荽荸荠饮

72 甘蓝汁

73 藕汁饮

73 二鲜饮

74 鲜藕柏叶汁

74 藕地甘蔗汁

74 苓藕饮

75 荠菜蜜枣藕节汤

75 白菜根姜糖饮

75 白菜根绿豆芽饮

76 黄豆芽汤

76 豆芽豆腐汤

77 翠衣番茄开洋汤

77 冬瓜汤

77 冬瓜瓢汤

78 冬瓜皮汤

78 冬瓜皮蚕豆汤

79 冬瓜橘饼汤

79 冰糖冬瓜饮

79 瓜蒌根冬瓜汤

80 冬麻冬瓜汤

80 荷花冬瓜汤

81 冬瓜番茄汤

81 丝瓜饮

81 丝瓜桃仁汤

82 番茄丝瓜汤

82 西红柿苦瓜汤

83 虫笋蒲瓜汤

83 瓢子汤

84 莼菜肉丝汤



- 84 山药汤
- 85 甜酒酿山药羹
- 85 资生汤
- 85 山药车前汤

- 86 山药半夏汤
- 86 三宝汤
- 87 土豆汁
- 87 姜橘土豆汁



果品汤类

- 88 苹果汤
- 88 山楂汤
- 89 桂皮山楂饮
- 89 楂菊淡菜羹
- 90 杏汤
- 90 桑杏汤
- 91 姜杏汤
- 91 冰糖乌梅汤
- 91 恢复声带汤
- 92 杏梨饮
- 92 藕梨荸蔗生地汁
- 93 五汁饮
- 93 加减古方五汁饮
- 94 红枣汤
- 94 枣姜汤
- 95 大枣葱白汤
- 95 红枣花生汤
- 96 红枣地葵荆芥汤
- 96 红枣知母汤
- 96 黄芪红枣汤
- 97 红枣芹菜汤
- 97 红枣胡萝卜汤
- 97 红枣枸杞汤
- 98 葶苈大枣汤
- 98 橄榄汤
- 99 生津代茶饮
- 99 橄榄罗汉果汤

- 100 姜葱苏叶橄榄汤
- 100 清热代茶饮
- 100 槟榔饮
- 101 木瓜汤
- 101 葡萄浆
- 102 核桃人参汤
- 103 核桃山楂汁
- 104 胡桃栗子糖羹
- 104 核桃糖浆
- 105 板栗糖浆
- 105 凤髓汤
- 105 莲子芡实汤
- 106 枳椇汤
- 106 橘饼汤
- 106 八仙醒酒汤
- 107 罗汉果饮
- 107 桂圆肉汤
- 108 圆肉花生汤
- 108 桂圆红枣汤
- 109 龙眼枣仁饮
- 109 龙眼生姜汤
- 109 桂圆大枣生姜汤
- 110 桂圆洋参饮
- 110 白果冬瓜饮
- 111 白果发菜汤
- 111 莲肉羹
- 111 莲子山药汤



- | | |
|------------|-----------|
| 112 冰糖莲子汤 | 116 桑椹冰糖汤 |
| 112 莲肉银耳蛋汤 | 117 姜柿刀豆饮 |
| 113 莲子桂圆汤 | 117 钩藤荔枝饮 |
| 113 红藤莲子汤 | 117 西瓜饮 |
| 113 桂花莲肉羹 | 118 西瓜白虎汤 |
| 114 八宝莲子汤 | 119 赤豆西瓜饮 |
| 114 枸杞莲子汤 | 119 沃雪汤 |
| 115 八珍醒酒汤 | 120 宁嗽定喘饮 |
| 115 百合枇杷藕羹 | 120 扶中汤 |
| 115 百合红枣汤 | 121 八宝人参汤 |
| 116 百合芦笋汤 | |



家禽汤类

- | | |
|-------------|---------------|
| 122 乌鸡汤 | 132 荠菜鸡蛋汤 |
| 123 乌鸡补血汤 | 132 白及蛋羹 |
| 123 西瓜鸡汤 | 132 马齿蛋羹 |
| 124 茄根乌鸡汤 | 133 蛋清一羹 |
| 124 雪花鸡汤 | 133 鸡冠花蛋汤 |
| 125 辣椒根鸡脚汤 | 134 鸡蛋萝卜汤 |
| 125 首乌鸡汤 | 134 鸡子羹 |
| 126 人参鸡汤 | 134 参银鸡蛋羹 |
| 126 银耳枸杞鸡肝汤 | 135 银耳蛋羹 |
| 126 鸡血豆腐汤 | 135 香花菜蛋花汤 |
| 127 鸡肉葱花汤 | 136 辣椒叶鸡蛋汤 |
| 127 八宝鸡汤 | 136 二红冲蛋花 |
| 128 香菇鸡肝汤 | 136 卷柏芹菜鸡蛋汤 |
| 128 鸡肝蛋花汤 | 137 蔷薇根七叶莲鸡蛋汤 |
| 129 青头鸭汤 | 137 茼蒿菜鸡蛋白汤 |
| 129 青鸭羹 | 138 猪肉鸭蛋汤 |
| 130 益胃全鸭汤 | 138 鸭蛋银耳汤 |
| 130 虫草炖鸭汤 | 138 大蒜鸭蛋汤 |
| 131 全鸭冬瓜汤 | 139 姜汁鸭蛋汤 |
| 131 鹅肉补阴汤 | |



畜肉汤类

- | | |
|-------------|-------------|
| 140 莲子芡实猪肉汤 | 153 姜汁杏仁猪肺汤 |
| 140 蘑菇猪肉汤 | 154 滋阴补肺汤 |
| 141 千车蛇猪肉汤 | 154 猪胰汤 |
| 141 玉竹猪瘦肉汤 | 154 猪胰菠菜汤 |
| 142 苦瓜猪瘦肉汤 | 155 猪胰淡菜汤 |
| 142 丝瓜猪瘦肉汤 | 155 磁石猪腰子汤 |
| 142 辣椒头猪瘦肉汤 | 156 猪酥萝卜汤 |
| 143 节瓜猪瘦肉汤 | 156 猪腰杞子汤 |
| 143 蚌花猪瘦肉汤 | 157 猪睾汤 |
| 144 紫菜猪瘦肉汤 | 157 猪肠葱汤 |
| 144 生蚝猪瘦肉汤 | 157 无花果猪大肠汤 |
| 144 白兰花猪瘦肉汤 | 158 白果小肚汤 |
| 145 肉丁黄豆汤 | 158 猪肤汤 |
| 145 山药板栗瘦肉汤 | 159 花椒火腿汤 |
| 146 天麻猪脑羹 | 159 猪蹄汤 |
| 146 紫菜猪心汤 | 160 当归猪蹄汤 |
| 147 沙参心肺汤 | 160 芪归猪蹄汤 |
| 147 菠菜猪血汤 | 161 猪蹄花生汤 |
| 147 火炭母猪红汤 | 161 猪蹄漏芦汤 |
| 148 猪肝羹 | 161 灵芝蹄筋汤 |
| 148 黄芪猪肝汤 | 162 排骨汤 |
| 149 枸杞叶猪肝汤 | 162 土茯苓猪骨汤 |
| 149 珍珠草猪肝汤 | 163 清炖羊肉汤 |
| 150 明砂肝膏汤 | 163 羊肉羹 |
| 150 猪肝菠菜汤 | 164 羊肉补阳汤 |
| 151 桑叶猪肝汤 | 164 当归生姜羊肉汤 |
| 151 猪肝枸杞汤 | 165 参归羊肉汤 |
| 151 葱白猪肝鸡蛋汤 | 166 当归羊肉羹 |
| 152 萝卜猪肺汤 | 166 黄芪桂圆羊肉汤 |
| 152 苍耳猪肺汤 | 167 附片羊肉汤 |
| 153 柠檬叶猪肺汤 | 167 山药羊肉汤 |



- | | |
|------------|-------------|
| 168 羊肉西红柿汤 | 177 牛肉香菇汤 |
| 168 冬瓜羊肉汤 | 178 麻黄牛肉葱姜汤 |
| 168 羊肉温补汤 | 178 南瓜牛肉汤 |
| 169 萝卜羊肉汤 | 179 枸杞牛肝汤 |
| 169 浮小麦羊肚汤 | 179 清炖牛髓汤 |
| 170 党参黄羊肉汤 | 180 当归牛尾汤 |
| 170 四仙羊肉汤 | 180 五色牛尾汤 |
| 171 豆腐羊肉虾汤 | 181 桃仁牛血汤 |
| 171 葵菜羊肉羹 | 181 杞鞭壮阳汤 |
| 172 八珍汤 | 182 双鞭壮阳汤 |
| 172 羊肝汤 | 183 柚皮牛胎盘汤 |
| 173 羊肝平肝汤 | 183 驴肉汤 |
| 173 羊脏羹 | 183 驴头汤 |
| 173 羊肚羹 | 184 狗肉汤 |
| 174 羊肚汤 | 184 姜附狗肉汤 |
| 174 羊脊骨汤 | 185 狗肉黑豆汤 |
| 175 白羊肾汤 | 185 狗肉茴香汤 |
| 175 五子羊肾汤 | 186 地豆狗肉汤 |
| 176 羊肾苁蓉羹 | 186 壮阳狗肉汤 |
| 176 羊外肾猪骨汤 | 187 胡萝卜狗肉汤 |
| 177 羊杂汤 | 187 狗肾汤 |
| 177 牛肉汤 | 188 附片狗肉汤 |



海味汤类

- | | |
|--------------|------------------------|
| 189 鲤鱼汤 | 193 豆豉鲤鱼汤 |
| 189 鲤鱼羹 | 193 鲫鱼汤 |
| 190 鱼头汤 | 194 鲫鱼羹 ⁽¹⁾ |
| 190 鲤鱼菠菜汤 | 194 鲫鱼羹 ⁽²⁾ |
| 191 蕺菜鲤鱼汤 | 195 鲫鱼通乳汤 |
| 191 冬瓜鲤鱼汤 | 195 鲫鱼赤小豆汤 |
| 192 赤小豆鲤鱼汤 | 196 肉糜鲫鱼汤 |
| 192 赤小豆冬瓜鲤鱼汤 | 196 鲫鱼赤小豆商陆饮 |
| 193 黑豆鲤鱼汤 | 197 鲫鱼莼菜羹 |



- | | |
|-------------|-------------|
| 197 姜橘椒鱼羹 | 213 带鱼益气汤 |
| 197 鲜笋鲫鱼汤 | 213 鲨鱼归芪汤 |
| 198 砂仁鲫鱼汤 | 213 章鱼花生汤 |
| 198 鲫鱼薏米汤 | 214 鲢鱼健脾汤 |
| 199 香菇鲫鱼汤 | 214 鲳鱼补血汤 |
| 199 鲢鱼汤 | 215 鳊鱼补养汤 |
| 199 鲢鱼丝瓜汤 | 215 黄鱼汤 |
| 200 鲢鱼肉丸汤 | 216 鲈鱼五味子汤 |
| 200 鳢鱼汤 | 216 鱼鳔汤 |
| 201 鳗鱼圆汤 | 216 菜心鱼汤丸 |
| 201 鳗鲡山药汤 | 217 鲍鱼芦笋汤 |
| 202 鳝鱼汤 | 217 萝卜鲍鱼汤 |
| 202 鳝鱼强筋健骨汤 | 218 鲜虾汤 |
| 203 鳝鱼辣汤 | 218 海米萝卜汤 |
| 203 归参鳝鱼羹 | 219 河虾汤 |
| 204 余鳝鱼汤 | 219 龙井对虾汤 |
| 204 猪肉黄鳝羹 | 219 虾仁豆腐汤 |
| 205 香菇鱿鱼汤 | 220 米酒虾米汤 |
| 205 酸辣鱿鱼汤 | 220 虾米冬瓜汤 |
| 205 冬瓜鲩鱼汤 | 221 虾干紫菜蛋汤 |
| 206 白鱼枸杞汤 | 221 虾米紫菜萝卜汤 |
| 206 白鱼过江汤 | 222 余虾片汤 |
| 207 冬瓜草鱼汤 | 222 海参汤 |
| 207 沙锅鱼头汤 | 223 海参羹 |
| 208 生鱼葛菜汤 | 223 海参瘦肉汤 |
| 208 刀鱼丸子汤 | 224 红花海鲜汤 |
| 209 沙苑蒺藜鱼胶汤 | 224 海参冰糖饮 |
| 209 天麻鱼肚汤 | 225 野参群鲜汤 |
| 210 沙锅鱼翅汤 | 225 海参猪肉汤 |
| 210 凤翅汤 | 226 海蜇马蹄汤 |
| 211 青鱼头尾汤 | 226 干贝汤 |
| 211 党参青鱼汤 | 226 干贝萝卜球汤 |
| 212 乌鱼冬瓜汤 | 227 江珧柱猪瘦肉汤 |
| 212 黑鱼冬瓜汤 | 227 木耳白条鱼汤 |



- | | |
|-------------|-------------|
| 228 龟羊汤 | 236 三丝参燕汤 |
| 229 八卦汤 | 237 燕窝汤 |
| 229 甲鱼淡菜汤 | 237 白及燕窝汤 |
| 230 甲鱼补肾汤 | 238 泥鳅汤 |
| 230 甲鱼猪髓汤 | 238 泥鳅豆腐汤 |
| 230 淮杞鳖肉汤 | 239 泥鳅虾肉汤 |
| 231 团鱼汤 | 239 泥鳅芪参汤 |
| 231 滋阴化液汤 | 239 海带蚝豉汤 |
| 232 生地煲蟹汤 | 240 海带薏苡仁蛋汤 |
| 232 白玉山药蛤蜊汤 | 240 海带玉米须汤 |
| 233 蛤笋汤 | 241 海带紫菜汤 |
| 233 蛤蜊蛋汤 | 241 海带萝卜汤 |
| 234 灵芝河蚌汤 | 241 消瘦汤 |
| 234 竹荪红螺汤 | 242 海带肉丝汤 |
| 235 茵陈蚬肉汤 | 242 海带排骨汤 |
| 235 冰糖鲜螺汤 | 243 海带决明汤 |
| 235 猪肉蚝豉汤 | 243 萝卜海带汤 |
| 236 一品燕菜 | 243 紫菜汤 |



山珍野味汤类

- | | |
|------------|-------------|
| 245 银耳冰糖饮 | 251 白木耳鹿角胶汤 |
| 245 冰糖银耳汤 | 251 木耳红糖饮 |
| 246 银耳羹 | 252 木耳当归汤 |
| 246 百合银耳羹 | 252 木耳桂圆汤 |
| 247 云片银耳汤 | 252 红枣木耳汤 |
| 247 鲜莲子银耳汤 | 253 柿饼木耳羹 |
| 248 双耳汤 | 253 木耳肉片汤 |
| 248 三耳汤 | 254 中山四物汤 |
| 249 益寿银耳汤 | 254 黄芪猴头汤 |
| 249 银杞明目汤 | 255 蘑菇饮 |
| 250 银耳鸡汤 | 255 蘑菇健康饮料 |
| 250 银耳鸭蛋羹 | 256 香菇汤 |
| 250 银耳乌龙汤 | 256 香菇香蕉汤 |



- | | |
|-------------|-------------|
| 257 清炖冬菇汤 | 268 枸杞杜仲鹌鹑汤 |
| 257 冬菇豆腐羹 | 268 益智强心汤 |
| 258 竹笋汤 | 269 明月映牡丹汤 |
| 258 竹笋肝膏汤 | 269 鹌鹑枸杞汤 |
| 258 桂花二笋汤 | 270 鹌鹑健脾益气汤 |
| 259 双菇竹笋汤 | 270 当归山鸡汤 |
| 259 二冬汤 | 271 雁肉汤 |
| 260 黄花鲜根饮 | 271 鹿头汤 |
| 260 金针白茅饮 | 272 人参鹿肉汤 |
| 261 金针苋菜饮 | 272 人参鹿尾汤 |
| 261 马齿苋黄花汤 | 273 鹿肾羹 |
| 262 石耳豆腐汤 | 273 补肾阳汤 |
| 262 灵芝大枣汤 | 274 鹿鞭壮阳汤 |
| 262 灵芝饮料 | 275 雪凤鹿筋汤 |
| 263 鸽子羹 | 275 野猪肉羹 |
| 263 枸杞雏鸽汤 | 276 参归野猪肉汤 |
| 264 白鸽杞精汤 | 276 精杞野猪肉汤 |
| 264 凤片鸽蛋汤 | 276 野猪肉十枣汤 |
| 265 益寿鸽蛋汤 | 277 野猪肉槐花汤 |
| 265 五丝鸽蛋汤 | 277 兔肉汁 |
| 266 银耳鸽蛋汤 | 278 獐肉羹 |
| 266 麻雀菟丝枸杞汤 | 278 獐肝羹 |
| 267 益气促精汤 | 278 田鼠黄精汤 |
| 267 雀蛋羊肉汤 | 279 蛇肉汤 |



药草汤类

- | | |
|-------------|-----------|
| 280 人参莲肉汤 | 283 双花饮 |
| 280 安心绝梦汤 | 284 玉米须饮 |
| 281 十全大补鸡鸭汤 | 284 五味子汤 |
| 282 复元汤 | 285 菟丝子饮 |
| 282 五神汤 | 285 胖大海饮 |
| 283 马齿苋阿胶汤 | 285 清燥救肺汤 |
| 283 仙鹤红枣汤 | 286 香薷饮 |



- 286 三妙汤
287 三汁饮
287 黄连阿胶鸡子黄汤

- 288 茅根藕汁饮
288 滋阴乌发汤
289 桑寄生鸡蛋汤



调味汤类

- 290 葱豉黄酒汤
290 葱豉茶
291 姜枣花椒汤
292 姜糖茶
292 姜糖葱白饮
292 生姜饴糖饮
293 生姜橘皮汤
293 姜茶饮
294 生姜芥菜汤
294 姜茶乌梅饮
294 佛手姜汤
295 醋浸生姜茶
296 生姜萝卜汤
296 绿茶干姜饮

- 297 茉莉饮
297 梅花汤
297 椒面羹
298 胡椒葱汤
298 茴香汤
298 麻仁茴香汤
299 茴姜糖水
299 冰糖酸醋饮
300 冰糖黄精汤
300 糖醋姜汤
300 蜂蜜香油汤
301 大蒜糖浆
301 酸辣汤
302 升压茶