

全食物搭配的智慧

郑育龙 / 著

食物搭配真经



全食物

搭配的智慧

郑育龙 / 著



图书在版编目 (CIP) 数据

全食物搭配的智慧 / 郑育龙著. — 青岛 : 青岛出版社, 2018.12
ISBN 978-7-5552-7750-7

I. ①全… II. ①郑… III. ①食品营养—基本知识 IV. ①R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第239901号

本书由汉湘文化事业股份有限公司授权, 同意由青岛出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

山东省版权局著作权合同登记图字: 2018-15-245号

书 名	全食物搭配的智慧
著 者	郑育龙
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址	http://www.qdpub.com
邮购电话	13335059110 0532-68068026
责任编辑	徐 瑛
封面设计	祝玉华
图片优化	祝玉华
特约审校	李 军 郭 勇
照 排	青岛艺非凡文化传播有限公司
印 刷	青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期	2019年4月第1版 2019年4月第1次印刷
开 本	16开 (890mm × 1240mm)
印 张	17
字 数	280千
图 数	1150
书 号	ISBN 978-7-5552-7750-7
定 价	48.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话: 0532-89083828

目录 Contents

Chapter 01 药食同源，天然食材即是保健佳品

五色蔬果的健康黄金搭配法则… 010

四季最佳饮食法则… 011

不同体质的人要如何吃… 012

不同人群该怎么吃出健康… 014

Chapter 02 蔬果的营养速配



01 大白菜… 18



02 小白菜… 20



03 卷心菜… 22



04 生菜… 24



05 绿花椰菜… 26



06 白苋菜… 28



07 芥蓝菜… 30



08 菠菜… 32



09 芹菜… 35



10 青江菜… 38



11 空心菜… 40



12 小黄瓜… 42



13 丝瓜… 44



14 南瓜… 46



15 苦瓜… 48



16 冬瓜… 51

Contents

	17	胡萝卜… 53		32	青葱… 84
	18	白萝卜… 55		33	韭菜… 86
	19	茄子… 58		34	姜… 88
	20	番茄… 60		35	大蒜… 90
	21	马铃薯… 62		36	黑木耳… 92
	22	地瓜… 64		37	香菇… 94
	23	山药… 66		38	洋菇… 96
	24	芋头… 68		39	绿豆芽… 98
	25	荸荠… 70		40	香菜… 100
	26	芦笋… 72		41	四季豆… 102
	27	竹笋… 74		42	金针菜… 104
	28	茭白笋… 76		43	苹果… 106
	29	玉米… 78		44	香蕉… 108
	30	辣椒… 80		45	葡萄… 111
	31	洋葱… 82		46	梨子… 114

	47	柠 檬… 116		53	柿 子… 128
	48	橘 子… 118		54	水蜜桃… 130
	49	奇异果… 120		55	木 瓜… 132
	50	西 瓜… 122		56	草 莓… 134
	51	风 梨… 124		57	杧 果… 136
	52	哈密瓜… 126		58	樱 桃… 138

Chapter 03 五谷杂粮的营养速配

	59	黑芝麻… 142		64	黄 豆… 153
	60	核 桃… 144		65	花 生… 156
	61	葵花子… 146		66	南瓜子… 159
	62	红 豆… 148		67	小 麦… 161
	63	绿 豆… 151		68	小 米… 164

Chapter 04 海鲜的营养速配

	69	黄 鱼… 168		71	鲫 鱼… 174
	70	鲢 鱼… 171		72	鲤 鱼… 176

Contents

	73	鳝 鱼… 178		79	鮰 鱼… 193
	74	白带鱼… 181		80	凤 螺… 195
	75	鲈 鱼… 183		81	海 参… 197
	76	泥 鳅… 185		82	海 带… 200
	77	螃 蟹… 187		83	海 蜇… 202
	78	白对虾… 190			

Chapter 05 肉类的营养速配

	84	猪 肉… 206		89	鸭 肉… 216
	85	猪 肝… 208		90	鸡 蛋… 218
	86	牛 肉… 210		91	鸭 蛋… 220
	87	羊 肉… 212		92	鹅 蛋… 222
	88	鸡 肉… 214		93	鸽子蛋… 224

Chapter 06 养生药膳和辛香料的营养速配

	94	竹 筴… 228		96	菊 花… 232
	95	红 枣… 230		97	甘 草… 234



98 薄 荷… 236



99 鱼腥草… 238



100 川 七… 240



101 罗汉果… 242



102 茴 香… 244



103 红 糖… 246



104 白胡椒… 248



105 九层塔… 250



106 肉 桂… 252



107 豆 蔻… 254



108 芥 末… 256

Chapter 07 饮品的营养速配



109 绿 茶… 260



110 蜂 蜜… 262



111 红 酒… 264



112 牛 奶… 266



113 酸 奶… 268



扫描二维码，解锁本书专属数字资源。

福利一：【专家推荐语音】

福利二：【测体质】

福利三：【获取更多营养速配救命食方】

全食物

搭配的智慧

郑育龙 / 著





目录 Contents

Chapter 01 药食同源，天然食材即是保健佳品

五色蔬果的健康黄金搭配法则… 010

四季最佳饮食法则… 011

不同体质的人要如何吃… 012

不同人群该怎么吃出健康… 014

Chapter 02 蔬果的营养速配



01

大白菜… 18



02

小白菜… 20



03

卷心菜… 22



04

生菜… 24



05

绿花椰菜… 26



06

白苋菜… 28



07

芥蓝菜… 30



08

菠菜… 32



09

芹菜… 35



10

青江菜… 38



11

空心菜… 40



12

小黄瓜… 42



13

丝瓜… 44



14

南瓜… 46



15

苦瓜… 48



16

冬瓜… 51

Contents

	17	胡萝卜… 53		32	青葱… 84
	18	白萝卜… 55		33	韭菜… 86
	19	茄子… 58		34	姜… 88
	20	番茄… 60		35	大蒜… 90
	21	马铃薯… 62		36	黑木耳… 92
	22	地瓜… 64		37	香菇… 94
	23	山药… 66		38	洋菇… 96
	24	芋头… 68		39	绿豆芽… 98
	25	荸荠… 70		40	香菜… 100
	26	芦笋… 72		41	四季豆… 102
	27	竹笋… 74		42	金针菜… 104
	28	茭白笋… 76		43	苹果… 106
	29	玉米… 78		44	香蕉… 108
	30	辣椒… 80		45	葡萄… 111
	31	洋葱… 82		46	梨子… 114

	47	柠 檬… 116		53	柿 子… 128
	48	橘 子… 118		54	水蜜桃… 130
	49	奇异果… 120		55	木 瓜… 132
	50	西 瓜… 122		56	草 莓… 134
	51	风 梨… 124		57	杧 果… 136
	52	哈密瓜… 126		58	樱 桃… 138

Chapter 03 五谷杂粮的营养速配

	59	黑芝麻… 142		64	黄 豆… 153
	60	核 桃… 144		65	花 生… 156
	61	葵花子… 146		66	南瓜子… 159
	62	红 豆… 148		67	小 麦… 161
	63	绿 豆… 151		68	小 米… 164

Chapter 04 海鲜的营养速配

	69	黄 鱼… 168		71	鲫 鱼… 174
	70	鲢 鱼… 171		72	鲤 鱼… 176

Contents

	73	鳝 鱼… 178		79	鮰 鱼… 193
	74	白带鱼… 181		80	凤 螺… 195
	75	鲈 鱼… 183		81	海 参… 197
	76	泥 鳅… 185		82	海 带… 200
	77	螃 蟹… 187		83	海 蜇… 202
	78	白对虾… 190			

Chapter 05 肉类的营养速配

	84	猪 肉… 206		89	鸭 肉… 216
	85	猪 肝… 208		90	鸡 蛋… 218
	86	牛 肉… 210		91	鸭 蛋… 220
	87	羊 肉… 212		92	鹅 蛋… 222
	88	鸡 肉… 214		93	鸽子蛋… 224

Chapter 06 养生药膳和辛香料的营养速配

	94	竹 筴… 228		96	菊 花… 232
	95	红 枣… 230		97	甘 草… 234



98 薄荷… 236



99 鱼腥草… 238



100 川七… 240



101 罗汉果… 242



102 茴香… 244



103 红糖… 246



104 白胡椒… 248



105 九层塔… 250



106 肉桂… 252



107 豆蔻… 254



108 芥末… 256

Chapter 07 饮品的营养速配



109 绿茶… 260



110 蜂蜜… 262



111 红酒… 264



112 牛奶… 266



113 酸奶… 268

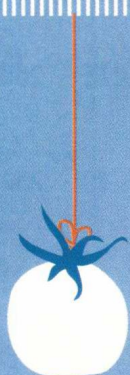


扫描二维码，解锁本书专属数字资源。

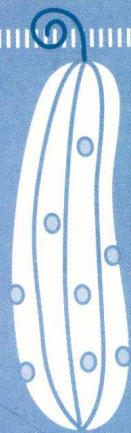
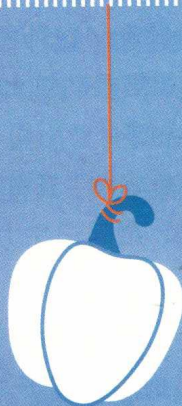
福利一：【专家推荐语音】

福利二：【测体质】

福利三：【获取更多营养速配救命食方】



Chapter *01*



药食同源， 天然食材 即是保健佳品

天然食材不仅可提供人体基本的五大营养需求，更具备人体健康所需的各种微量元素。同时，依其生长环境不同，也有不同的寒热属性；而中、西方医学研究表明，这些特质对于人体健康都具有非凡的意义。

简单来说，只要根据身体所需，吃对营养、吃对属性、吃对功效，我们就能从日常饮食中得到最佳的健康补给。在天然食物里，就有我们需要的健康地图。