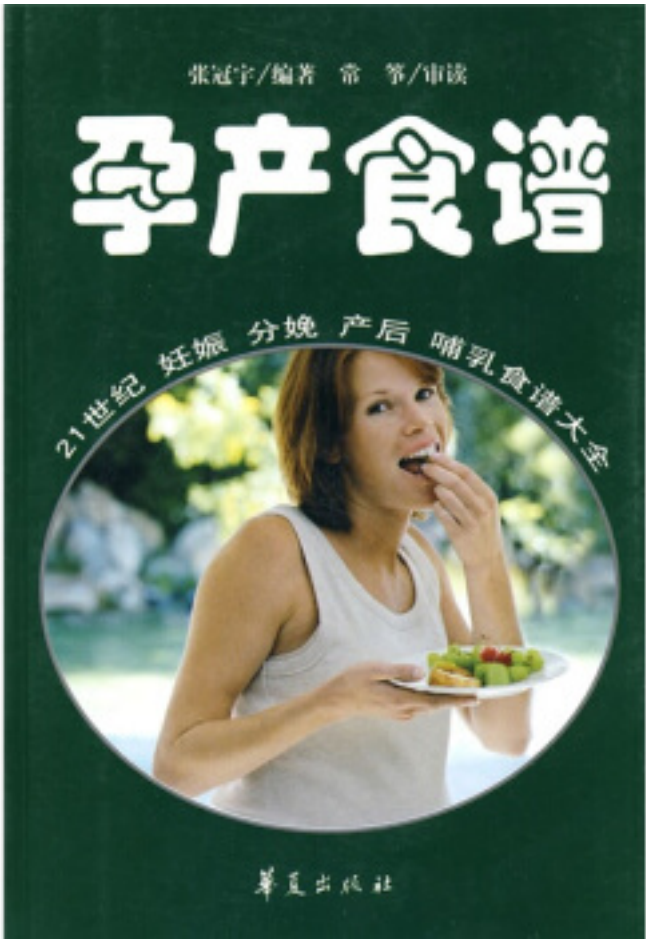


孕产食谱



[孕产食谱_下载链接1](#)

著者:张冠宇 著

[孕产食谱_下载链接1](#)

标签

评论

孕妇要注意营养均衡，少吃多餐，什么都吃，不挑食，才能让宝宝健康成长

孕产妇的营养要求严格，本书提供了孕产妇的食谱，做到营养均衡全面，是孕产妇的选择。

不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，
真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真
正看不错，真正看不错

印刷不错 讲得很全面的

很好，很实用,里面的内容很丰富，

很有指导性的一本书，讲解得还行，慢慢再研究吧

给朋友买的，朋友很喜欢这本书。

看起来是正版，挺好的

书还没正式看，不过书中涵盖的食谱知识真的很丰富，对孕妇老公帮助很大。

我没怎么看，感觉还可以

准妈妈必备用书，实用简单。

内容详细，天天在看呢

帮朋友买的，书不错，价格优惠

相当不错的书，值得购买

内容倒是挺多的，就是不够详细，实用性不够

正在学习当中，不错~

准爸爸必备,给老婆好好做饭吧

很厚 相对比较全面吧 就是里面的食谱感觉不太适合北方人的饮食习惯 拿来做参考吧

书里有介绍不同阶段的食谱，但我们还是要结合个人实际情况批判的阅读。

还挺不错的 买来参考一下 有一定的参考价值 呵呵

内容丰富，插图较少，还行

书很厚，内容多，但绝大部份是用不上了。

看上去应该还不错，回家学着做

质量不错

与补品搭配的菜品较多，有些食材较难买，不过后面的烹饪技巧还值得一读。

这本书内容有待商榷吧，好像有些介绍得不太对。。。好像是这本。

很厚的一本书，插图太少了，都是黑白文字，看起来比较费劲！

说明的很仔细，还是挺好！

一般

比较具有参考价值，可以学到很多新的东西，很不错。近年来电脑科技的极速成长，网上资讯发达，令人误以为一个无纸时代真的来临了，新世代的人无须阅读书本。事实上，在无边的网上虚拟世界，图像音效和文字符号，是组成信息的两类大不相同的构成元素。前者是吸引使用者眼球的“必杀”手段；後者则是内容的表达和掌握之根本功夫，必不可无。艾杰奇（John Eldredge）在其著作《起死回生》（Waking the Dead）的第1章里提醒读者，基督徒的人生，其实是一场长期争战，是前往应许之地的长期战争，上帝应许信他的人得生命，就是得丰盛的生命；问题是，我们也当好好地把自己武装起来，就如同使徒保罗所教导的，信徒要穿戴全副的军装，包括真理的腰带（《弗》6：10-18）。除了读圣经外，也要好好读属灵书籍，使生命成长。基督徒必须早日养成主动、广泛和有规律阅读的良好习惯，以免在後现代的“现实”世界中，因“落伍”、欠缺“根基”而随“流”失去。新约圣经“门徒”一词，希腊文源於“学习”的字根，即指被教导及学习的人。作耶稣门徒，除了该认真地效法基督外，更应是个学习求知、求真的信徒，让信仰有根又有基。阅读其实是对外在世界的探索，使我们可以因掌握充足资讯和知识，知所决断，知所应对。阅读又是对自身生命的潜藏素质进行开发。当我们读到书中作者的某些思想，并顺著生命的地脉去搜寻，我们内里蕴藏的宝藏就有可能被发现，生命中的“兴奋神经系统”也得以被启动。这是一种生命与生命、心灵与心灵间的感应和互通。阅读能帮助人扩充和集中本身所具备的潜能。一个人藏书的累

积，也标抑他生命成长的演化过程，他的气质和性格特质也会在其中呈现出来。阅读也是在旅途中寻觅向导和良伴的过程。著名英国神学家麦格夫（Alister E. McGrath）称这样的基督徒生命成长探索过程为“搭便车”。在教会历史的进程里，历代属灵伟人如同云彩般围绕著我们，在信仰之旅的每个重要站口前，藉著他们的先行经验、著作、生平和思想，成为我们旅途的陪伴和激励，帮助我们越过顶峰和低谷，让我们知道如何应付疲倦、消极、茫然和无所适从的情境。斯托得（John Stott）在他的小书《别埋没你的头脑》（Your Mind Matters）中指出，理性发展对基督徒生命十分重要，而开发头脑的重要途径之一就是透过阅读。保罗提醒提摩太：“你要以宣读、劝勉、教导为念-----这些事你要殷勤去作，并要在此专心，使众人看出你的长进来。”（《提前》4：13-15）一个真正有智慧的基督徒，能思想所阅读的书籍，然後将其中道理付诸行动，使从阅读得来的知识变为自己的一部分，使生命得以长进。阅读又深又广的牧者，他们的讲道多是内容丰富，所举的例证和应用都是很能切合时代的。

接着你再回想过去，从你童年到现在，有哪些你曾经怀抱过的理想、梦想未完成的，把它们一条条列出来，然后继续在你刚画的生命蓝图中补充，勾画出主线与支线，并依年龄阶段规划出多层次的人生版图，比方我们可以从趋势与变化中找到自己可以大展身手的施力点；比方有些职业比较适合年轻的时候去试，有的适合在成熟的前中年期去做，有的则适合在经验老道的中晚年时完成，所以要想远一点儿，并把社会变迁的变量，考虑进你中长期的人生规划里，免得自己好不容易刚入行，进入的却是一个已经开始走下坡的夕阳产业——除非你对这工作有极大的兴趣，你可以一路执着，随时创新，突破重围，开展新希望，否则时势比人强，越走越近尽头，到时候要转换就很困难了。当你把中长期的板块移动也思考进你的人生规划中，你才可以在后有追兵、前有断崖时，瞬间启动早已准备好的能量，一跃跳进新的版图。◎在碰触世界之前，先端详自己老天生你，让你与别人的长相不同、生日不同、家庭不同、个性不同……就是要让你与众不同。你必须找出自己的独特之处，一定有什么是只有你能做，而别人做不来的，就像马库斯·巴金汉、唐纳德·克利夫顿所提到的：“如果某人天生有强烈的好奇心，这就是一种天赋；迷人，是一种天赋；有恒心，是一种天赋；有责任感，也是一种天赋……当你发现自己对某件事物有特别的渴望，能快速学习，完成后自我满意度很高时，那就是你天赋之所在。”（引自《现在，发现你的优势》）以前的我不是像你们现在所看到的样子，我以前很怕人、怕说话，对自己没有自信，对环境没有安全感，对世界充满敌意，人缘差到不行，连上厕所、睡觉都得拉着自己的好友或家人陪我，不敢一个人做事，更不要说自己去看电影或是去旅行了。我把自己关在房间与书本里很长一段时间，不晓得外面的世界是什么模样。直到爸妈把我一人丢到美国游学两个月，让我不得不离开笼子，逼得我非得自己出去觅食、自己去选课找教室，学会看地图、认路、搭车……我在大二暑假的那次游学中，才开始和世界接触。自此之后，我被迫面对更多必须一个人的时刻、更多次的分离（以前参加夏令营到最后一天欢送会时，我通常是哭得最惨的那个）、更多回的人生转弯，直到养成坚毅而独立的自己为止。

我必须说，我过去在学校里根本没想过关于“自己”的事，直到与外界碰撞，才开始迷惑人生究竟为何、自己是谁、我能做什么……这些很基本的问题，我整整花了八年的时间，直到28岁才找出一点儿端倪；这期间当然也通过很多书籍，如《生命数字全书》《生命密码》《荣格与占星学》《私密的神话：梦之解析》《梦的智慧》《爱与意志》《自由与命运》《躁郁之心》《通往哲学的后门阶梯》《聪明人的哲学指南》《从已知中解脱》《大脑的秘密档案》《禅与脑》……像是多面镜般地来辅助了解自己。我30岁以前的人生，完成度只有70%，30岁以后的人生一边要补足前30年未完成的计划，一边还要开展未来10年的新版梦想——过了30岁后，我像是挖到了第二条坑道，两条互通，让我同时看到双边的人生宝藏，以后每3~5年我还要再挖出新的矿脉坑道，彼此相连，就像展开的扇骨，众多向外延伸的骨架，撑起更大的扇面，直到死去为止。因为我相信过去生命中诸多累世的经验，已经帮自己存下很多的生命宝藏，就像《哈利·波特》里的古灵阁银行，等我自己打造出钥匙后，一一打开每个天地，人生就越老越富有，这让我觉得自己越来越有趣，一点儿也不觉得累；我醒来不是又老了一天，而是又发现了一个新生的自己，一个与昨天又很不一样的自己，所以我一点儿也不担心老，因为每过一天，就多了一天的生命质地，我越来越喜欢与自己相处。你们花越多的时间了解自己、开发自己，你就会发现自己是一个开挖不尽的巨大矿坑，而不是人家给你什么，你就吃什么的垃圾场。你们现在才刚开始要挖第一个坑道，请自己拟订开挖进度。记得，自己跟自己比，自己跟自己挑战，请保持绝对的专注，千万不要分心，专心致志才能“至”——每一个生命阶段，就会让你发现新的人生穴脉，你会发现自己的宝藏其实很多，只是你得尽快打造出开启各宝库的钥匙，用好奇的心——去发掘。

[孕产食谱_下载链接1](#)

书评

[孕产食谱_下载链接1](#)