

健康生活系列：电锅炖补



[健康生活系列：电锅炖补_下载链接1](#)

著者:郭月英，陈丽玲 著

[健康生活系列：电锅炖补_下载链接1](#)

标签

评论

很好 炖锅必备 很好 炖锅必备

可以 不错

摆在书架上，还没看完，得慢慢看

这本书很实用,对于我们这些上班族,平时又不会做饭菜的人

健康生活，健康人生，首先从吃开始

内容挺好的，就是有些地方可以写得更详细点。不过够用了

书不错，内容正是我需要的。

不错不错，可以用来参考，

很好，很不错！很好，很不错！

现在看养生图书还来得及~~~~~

不错

重内容，重质量！！！！

质量真的很不错价钱给力

比较实用，已经推荐给朋友买了

学习学习啊，还可以。呵呵

很好，很有用的，很好，很有用的，

吃的笑啥，吃的高兴，吃的爽

跟电炖盅一齐买的，学做炖品

挺好用的东西,父母很喜欢

质量很好,没发现缺点

好好好好好好好好好好好好

值得拥有！！！！

有很多关于滋补类的汤品，挺实用的。药材也都是比较常见的，一般药店都有出售。写

的也详细，对我是挺实用的。

发货速度很快~！ 看起来很简单 不知道实际做起来怎么样！

有几个自己还是蛮感兴趣的，一个人在外面租房住的，自己没事可以试着学一下。

内容不是很多，不过说的还算详细

本书内容中有几十种汤的炖做方法，浅显易懂。

各种疗效调养，内容丰富，健康营养

书不错，有空试试看。

有外包装，是正品，以后还来的了

内容一般，没有什么特色

印刷还可以,效果有待实践

健康生活系列：用得不多，有的要中途加料，麻烦~

好 很好

还是比较喜欢，实用，价格也还可以。

买了以后就知道不后悔的呢

方便，用的还可以！！

凑单买的

因为买了一个电炖盅，所以才买了这个书，食谱挺好，就是很多食材不是太好准备

一般般，很多搭配的材料都比较难找，不是我们日常煲汤用的材料

买此书是买电炖盅的时候付款时跳出来的推荐书，说实话，拿到书后翻了一遍，很失望，太一般化了

小本，比较实用，可以便携。

里面的介绍有点太简单，好多小技巧都没说，不过失败几次就知道怎么做了。

图文并茂，不过说的并不详细，很多也需要自己摸索的

彩页插图比较好，可是书很薄，没有什么实质性的内容

good! good!

不记得这在是京东买的第几本书了。很满意。我会继续坚持学习。
媒体不时报道，现在国民的阅读量不断下降，其实从我们身边也可以看到，能够坚持读书、热爱读书的人越来越少。就拿我市的中心城区—海港区来说，拥有人口几十万，商业繁荣，但书店、图书馆明显要冷清得多，人们购买的也往往是各类考试辅导用书。书中有什么，读书能带给我们什么，除了应付考试之外还有其它用处吗？这些问题值得我们思考。古人云：书中自有颜如玉，书中自有黄金屋，书中自有千盅粟。古人对读书重视，因为一旦考取功名，自己的身份地位、生活状况都会发生翻天覆地的变化，可谓名利双收，这是一种封建时代功利性的读书。而现代社会，我们读书的目的是全面提高自身修养，紧跟时代发展变化的步伐，更好地履行自己的职责，无论是社会责任还是家庭责任。好书中，有先人深邃的思想，有富于哲理的人生格言，也有提高业务技能的科技知识。无功利读书对开启人的心智、陶冶各种情操是非常有益的。前不久，市城管局党委举办了一期“家教有方”大讲座，特别邀请了山海关区区委常委、纪委书记张椿林同志为大家现身说法，讲授家庭教育的方式方法，如何培养出优秀的孩子。张书记特别强调，家庭教育中最基本也是最有效的方法就是培养孩子的阅读习惯，大量读书，在各类书籍中汲取思想的精华，塑造健全的人格、打造丰富的精神世界。整堂讲座听下来，让我们受益匪浅，而张书记所传达的“读书重要”这一观点也令人心悦诚服，又唤起了我内心深处对于读书的热爱。

在各类书籍中，我最喜欢的是历史和哲理书籍，如《史记》、《孔子传》、《上下五千年》、《菜根潭》等。从一个个历史事件中了解社会的跌宕起伏、洞察人性的根本，从史书中了解中华民族五千年的灿烂文明，我为祖国感到骄傲，同时也倍加珍惜现在的幸福生活。近几年我一直反复读的一本书是明代洪应明所著的《菜根潭》。我喜欢《菜根潭》，因为它是一本历世阅人的书，充满哲理的味道，充满了富于通变的处世哲学，充满了诗情画意，让我在不知不觉中有收益。我想大家可能和我一样，在日复一日的工作与家庭琐事中，渐渐消磨了棱角，失去了生活的情致，有时难免心浮气燥。每当这时，我就用《菜根潭》中的有些句子来舒缓情绪，抚平心境，效果很好。儒家的中庸和道家的无为教给我们如何放下，如何舍得，而我们也就是在不断的受挫总结摸索中一步步走向成熟。

我们学习的最终目的是做事，而要会做事，必先会做人。用好书滋润心灵，增强修养，提高辨别力，树立正确的价值观，做一个对社会负责、对家庭负责的人，我想那样我们的人生会更有意义。

当前我局开展的百日阅读活动，激发了人们的读书热情，很多人重又捧起了久违的书本。古人讲：“外物之味，久则可厌；读书之味，愈久愈深”。让我们一起多读书，读好书，读出真理，读出乐趣，读出雅致，读出一个全新的世界。

随便翻了翻，还是不错的。图文并茂，分门别类，赞~

实惠，很有帮助，喜欢做菜、品菜的都可以看看

电锅炖补做起来简单的.

一天一个样 天天不一样 品种很多

有了电锅又有了这本食谱，想吃什么照着学就可以了，真是方便

好用极了！ 不锈钢的内胆用着非常放心

各种中药的功效介绍得很详细,挺不错的,简单明了,易学,适合懒人学炖汤

买了这本书，还应该在京东上再买一个电炖锅。

看评价以为会很差，收到后觉得还行，还是不错的，价格又不贵

实用易学值得拥有的一本书

价钱不贵就买几本看看,学炖汤还行

用起来很方便，老婆很喜欢。送货速度也快。定时功能特别好，还能保温

适合在家用电炖锅的朋友……

轻巧实用.若能附送食谱就更好了

这本书的材料简单，当然好用啦

主要是为了早上可以喝粥,很好!!!

帮妈妈购买的，她说不错的

有些用吧，从这本书里我知道了鸡腿是炖鸡汤的主要原料食材，呵呵呵！

很多靓汤，就是介绍稍短

书的内容有点少！还行吧！

用过了，觉得有点慢，但炖出来的东西还是营养好

很简单，挺实用的不知道效果怎么样

很实用，很好。不过还没炖过呢

刚买了电炖锅，正好搭配着一起来用，内容很实用，也学到了不少东西，图文并茂

还没开始用啊，但是看起来还不错哦

在家做饭的妈妈值得一看！

主要都是肉，各种肉，没有甜汤或清淡滋补汤，对于肉食者还是可以的

买了个电炖锅，也买了本书

书本是正版的，便宜质量好！比书店便宜多啦

非常实用，有每道菜的营养功效和健康小贴士

买几本书学习做菜，

阅读后发现原来做汤方便很多

不错，很不错.....

买了个电炖锅，买本书来学习

买了个电炖锅，想着不会煲汤的我也买了本书，还挺不错的，内容简单详细。

简单易操作，物超所值

凑单产品，有些菜式比较简单，材料也常见，还是有参考价值的。

还不错，有时候可以煲汤，两个人，刚好，就是时间长了一点。

买来看看,还不错,主要是里面的搭配很好

慢慢炖好汤，好汤有营养。

挺好的，不错而且性价比较高

还不错啦，但主要不是我在看。

菜式蛮多的，看书感觉做起来应该很容易。

非常满意非常满意非常满意

就是自己煮有点麻烦，不怎么实用

可以自己学习怎样炖肉和有营养的饮食

买了个电炖锅，来学习炖汤。

专门针对电锅制作，放多少水去蒸，调多少时间等都是按照电锅来制作，很方便。还有就是对素材介绍得比较详细。很好用的一本书

一些炖汤的配方书，照书做了，

书还没看完,感觉很不错

很好很好很好很好很好

食疗、养生、进补的好菜谱！非常实用！

还不错啊 图形解答清晰

书里面不仅包括一些食材的介绍，还有各种食材和炖汤的功效介绍，挺好的~

想买个电炖锅煲汤 所以买了这本书学习一下

还没看呢，有空再来补上评论

介绍详细，学炖汤很实用的

比较实用，照着做着吃，还可以

除了一些食谱还有一些关于食补的基础的东西，比如药材功效什么的，很不错，天冷了炖个汤很温暖

图书质量很好，快递第二天（10月28日）就送到。
同时分割的另一订单（104339423）也是当天（10月27日）出库，至今（11月8日）还未到，同城快递在京东没见过如此慢速。慢还可以忍受，关键是没有沟通平台，被拴在家中，无法安排正常生活。
网上信息滞住在28日，无法查询后续进程，中铁电话永远占线。秋日虽好，为等快递闷在家中不敢外出，没有被服务的感受，反而成了心病。如此物流太不给力。

帮同事买的，应该不错吧

朋友没说不喜欢……哈哈

家庭主妇非常适用。书里面介绍的比较清楚，每种药材的功效的介绍的清楚，可以根据自己的需要，自己做，很方便。

想买一本能够学习怎样滋补炖汤的书籍，这本书还可以吧，但是内容还是不够丰富。

比较实用。按菜谱做了，味道还可以。

图文并茂，好书。里面的材料也很简单，很容易搭配。

好书，我爸爸很喜欢！

给家里人买的书,比较容易看懂！

这东东特别好，赞一个，以后还会来的

比较容易看懂，质量一般般

给家里人买的书呢，让他们也注意下饮食了啊

与在网上浏览的预期一般

实用，做菜有参照。。。。

还不错，很详细，还不错，很详细，还不错，很详细

书还没仔细研究，送货很快。

还算比较实用的一本书，哈哈

这本书介绍了很多炖品的制作过程~~不过用到了很多草药~~~还不错~~学习中

这么一本小册子，可以满足至少好几个需求：1.图片漂亮 看着就赏心悦目，不吃也饱了
2.材料简单 至少大部分在超市或者菜市场都可以买到 可操作性高
3.对成品的功效有短小的介绍
让人一目了然，对于我这样的懒人来说还有什么比这更好的呢。

看着就觉得很好，彩页很漂亮，不错！

里面的内容讲解的很详细，注意每种食材的注意事项，很不错

非常喜欢,个人觉得非常好，很方便

不错！是正品！值得购买！

电锅炖补,只要按下启动键,省时,省力.无油烟,零污染,省能源,高安全,低难度.只要按照本书,可以优雅地下厨,即使新手上路也轻松.

让朋友学着怎么补身体吧，其实我也不懂

还不错~~~~~

正在研究学习！简单，易做，一锅多用！

贤妻良母必备菜谱，花样多，有新鲜感

用着很好，很环保，性性价比高。

书的内容很简单，比较适用，就是太薄了点。

很不错的一本书,值得买

跟别人买的！跟别人买的！

汤粥目录混在一起，最好能把汤、粥、咸品、甜品区分开，就更清楚了。

妈妈不用再为每天的菜谱而伤透脑筋了！

还不错的书，就是太薄了点……

看完这本书，高压锅的价值被我利用到最大了，哈。
照着菜单，每周炖补一回，哦也！！！！

经济实惠，外观精美，非常喜欢

书挺好，写的很细致的

图文并茂。有用。老婆喜欢

不错，印刷精美，内容很好

前半部相对实用，后半部全是中药材，不太实用

在看.感觉实用.京东的书包装好.比dd包装好.

有了慢炖锅，再用这本书，可以做很多喜欢的汤啦

很好，很棒的炖锅，我经常用！给你们看看我的炖锅！189买的！

很实用的一本书，煲出好汤

炖品妙炖预防常见疾病，还有一些好的炖品配方教你如何爱护自己和家人的健康，写得恰到好处

[健康生活系列：电锅炖补_下载链接1](#)

书评

[健康生活系列：电锅炖补_下载链接1](#)