

美味素食



[美味素食_下载链接1](#)

著者:良品 著

[美味素食_下载链接1](#)

标签

评论

图片精美，操作简单，味道很棒！

帮助身体消化的同时还能清理肠道。不管你是否是素食主义者

看了很好，想不到还有这么多菜类。

挺好的一本素食菜谱，准备做一做

书里的内容很好！值得读者一看！

素食是最健康的饮食，我自己一年前开始吃素，在很短的时间内很多病都好了，也变年轻了，哈哈。

一本很好的书，非常喜欢

书是全彩图的,并且配有DVD可以不用看书了直接观看DVD，和容易学做素菜。

书配有DVD，现在还在看书中，还没看DVD，书中的素食看上去好好吃呢！书是全彩的。
。

还没有看完，感觉还不错

纸张装帧不错，内容也还挺多

封面很漂亮，包括里面的菜色图片都让人流口水。

不错不错不错不错不错不错

合乎需要！对餐厅经营很有帮助！

宅男必备书，宅女参考书

书的质量很好！！！！

全彩页的书，看着就舒服。

内容很详细哦~~菜色多种多样~~·

物流很好，东西也很好

很值得好好看的一本书

品相好，和书店一模一样，好评

还行，最近比较忙没时间评价

这本书本来也是买来凑数的，内容也的确不咋地，居然有肉类在里面还叫素食么？不建议购买，没啥实用价值～

随便看看，增长知识，增加生活情趣

我给粒淬多少颗心就代表我对这个产品的一个评价

装帧很不专业，翻了几页书快掉下来了，内容中有腥菜，完全做成光盘或许比做成书强！

美味素食在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味无论男女老少，第一印象最重要。从你留给别人的第一印象，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过知识就是力量。不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现,最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好

我看了这本书籍很好，有不错的感想。认真学习了这本书，给我几个感受

①多向互动，形式多样。互动的课堂，一定的活动的课堂，生活的课堂。互动的条件：平等、自由、宽松、和谐。互动的类型师生互动、生生互动、小组互动、文本互动、习题互动、评价互动。互动的形式：问题质疑、成果展示、心得交流、小组讨论、合作学习、疑难解析、观点验证、问题综述。

②民主平等是指在学术面前人人平等，在知识面前人人平等。不因家庭背景、地区差异而歧视，不因成绩落后、学习困难遭冷落。民主的核心是遵照大多数人的意志而行事，教学民主的核心就是发展、提高多数人。可是总有人把眼睛盯在几个尖子学生身上，有意无意地忽视多数学生的存在。“抓两头带中间”就是典型的做法。但结果往往是抓“两头”变成抓“一头”，“带中间”变成“丢中间”。教学民主最好的体现是以能者为师，教学相长。信息时代的特征，能者未必一定是教师，未必一定是“好”学生。在特定领域，特定环节上，有兴趣占有知识高地的学生可以为同学“师”，甚至为教师“师”。在教学中发现不足，补充知识、改善教法、提高效益，亦可谓“教学相长”。

③我们的教师为了控制课堂，总担心秩序失控而严格纪律，导致紧张有余而轻松不足。轻松的氛围，使学生没有思想顾忌，没有思想负担，提问可以自由发言，讨论可以畅所欲言，回答不用担心受怕，辩论不用针锋相对。同学们的任何猜想、幻想、设想都受到尊重、都尽可能让他们自己做解释，在聆听中交流想法、沟通中达成共识。

④关系和谐，才能有轻松愉快；关系融洽，才能够民主平等。生生和谐、师生和谐、环境和谐、氛围和谐，都需要教师的大度、风度与气度。与同行斤斤计较，对学生寸步不让，艰难有和谐的课堂。和谐的关键在于善待“差生”，宽容“差生”。

⑤教学生抓重点。教学难免有意外，课堂难免有突变，应对教学意外、课堂突变的本领，就是我们通常说的驾驭课堂、驾驭学生的能力。对教师来说，让意外干扰教学、影响教学是无能，把意外变成生成，促进教学、改进教学是艺术。生成相对于教学预设而言，分有意生成、无意生成两种类型；问题生成、疑问生成、答案生成、灵感生成、思维生成、模式生成六种形式。生成的重点在问题生成、灵感生成。教学机智显亮点。随机应变的才智与机敏，最能赢得学生钦佩和行赞叹的亮点。教学机智的类型分为教师教的机智、学生学的机智，师生互动的机智，学生探究的机智。机智常常表现在应对质疑的解答，面对难题的措施，发现问题的敏锐，解决问题的灵活。

教育智慧求妙点。从知识到能力，从情感到智慧，教育逐步进入它的最佳境界。教育智慧表现为对教育本

质的要求，对教育规律的把握，对教学艺术的领悟，对教学特色的追求。

书到用时方恨少，事非经过不知难。养成自己随时随地都能学习的习惯，你的一生就会受用无穷。事业的发展，生活的丰富多彩，爱情的幸福美满，身心的健康快乐等等，总之，生活工作中我们时时处处都在学习当中。也许你仅仅把在学校，从书本上的学习当成学习了，但实际上那只是人生学习旅程的一部分。处处留心，培养对许多事物的兴趣爱好，你就会不断丰富自己的心灵，增长见识，对生命和生活的意义也就会更为理解。其实，书对人的影响是逐步逐步积累的，就我的读书经验来说，一本书或是几本书对你影响深远那说明你读的书还不够多，古人云，开卷有益，就是说每本书里都有你值得吸收的东西，慢慢的，书读得多了，就会产生一种量变到质变的情况，书读得多了，才能有比较，才能升华。所谓腹有诗书气自华呀！高尔基说过书籍是人类进步的阶梯。在我看来，读书很重要。读书可以让我们学到丰富的知识，可以让我们开阔眼界，还可以使人进步。当我看到美味素食的标题时，我就决定买下来，良品的书每一本我都很喜欢，大家可以先看下这本书的简介！现今，食素作为一种健康、环保的生活方式被越来越多的人接受。不管是否食荤，素食都是我们日常饮食结构中不可缺少的部分。挑选新鲜应季的食材，使用简单但适宜的调料，通过简单的烹饪，就能保有食材清爽清净的口感，让营养不流失，保留素食繁多的花色，这样烹调出的素食端上桌，一定会成为餐桌上一道靓丽的风景线。本书甄选近百道好吃易做的家常素食，由星级大厨掌勺，向你传授美味素食的烹调秘技。精美图片配以细致的烹调步骤，同时提点素食烹调过程中的小窍门，告诉你鉴别食材、去除食材中毒素的好方法自己在家，就能打造出口感完美、色泽纯

正、营养绝佳的素食佳品。香菜莴笋丝、干煸四季豆、地三鲜、松仁玉米、农家三合菜、手撕包菜、凉拌大白菜、跳水花生、清炒上海青、酸辣藕丁、上汤苋菜、铁板茄子、桂花山药长沙臭豆腐、四川豆花、卤香干、腰果素鸡块、攸县香干葱油金针菇、鸡腿菇炒腐竹、炒罗汉斋、京葱烧木耳、鲍汁扒百灵菇、香脆素鳝剁椒芋头仔、桂花素鱼、酸菜粉丝、拔丝苹果本书详解五类素菜食材挑选的窍门，教你挑选新鲜应季食材。揭示甄别有毒食材的窍门，告诉你去除农药毒素的方法。提点食材保鲜的特殊处理技巧，介绍发制与清洗的方法。让你掌握更多保持食材鲜爽滋味的秘笈大厨放送烹调技艺，道道都有详细的烹调方法与步骤提点。教你更多让营养不流失及留住蔬菜鲜美颜色的烹调绝技，教你使用各式的调味料烹出丰富口感。利用备类食材搭配做出别具一格的菜肴。从这里面就能看出这是一本多么优秀的书！所以我立马就下单购买了，前一天下午下单的，第二天上午就收到了，物流速度那是一个赞！快递员的态度也很好，到之前先短信

很喜欢良品，他的每一本书几本上都有，这本美味素食很不错，现今，食素作为一种健康、环保的生活方式被越来越多的人接受。不管是否食荤，素食都是我们日常饮食结构中不可缺少的部分。挑选新鲜应季的食材，使用简单但适宜的调料，通过简单的烹饪，就能保有食材清爽清口的口感，让营养不流失，保留素食繁多的花色，这样烹调出的素食端上桌，一定会成为餐桌上一道靓丽的风景线。本书甄选近百道好吃易做的家常素食，由星级大厨掌勺，向你传授美味素食的烹调秘技。精美图片配以细致的烹调步骤，同时提点素食烹调过程中的小窍门，告诉你鉴别食材、去除食材中毒素的好方法自己在家，就能打造出口感完美、色泽纯正、营养绝佳的素食佳品。香菜莴笋丝、干煸四季豆、地三鲜、松仁玉米、农家三合菜、手撕包菜、凉拌大白菜、跳水花生、清炒上海青、酸辣藕丁、上汤苋菜、铁板茄子、桂花山药长沙臭豆腐、四川豆花、卤香干、腰果素鸡块、攸县香干葱油金针菇、鸡腿菇炒腐竹、炒罗汉斋、京葱烧木耳、鲍汁扒百灵菇、香脆素鳝剁椒芋头仔、桂花素鱼、酸菜粉丝、拔丝苹果本书详解五类素菜食材挑选的窍门，教你挑选新鲜应季食材。揭示甄别有毒食材的窍门，告诉你去除农药毒素的方法。提点食材保鲜的特殊处理技巧，介绍发制与清洗的方法。让你掌握更多保持食材鲜爽滋味的秘笈大厨放送烹调技艺，道道都有详细的烹调方法与步骤提点。教你更多让营养不流失及留住蔬菜鲜美颜色的烹调绝技，教你使用各式的调味料烹出丰富口感。利用备类食材搭配做出别具一格的菜肴。很喜欢良品，他的每一本书几本上都有，这本美味素食很不错，现今，食素作为一种健康、环保的生活方式被越来越多的人接受。不管是否食荤，素食都是我们日常饮食结构中不可缺少的部分。挑选新鲜应季的食材，使用简单但适宜的调料，通过简单的烹饪，就能保有食材清爽清口的口感，让营养不流失，保留素食繁多的花色，这样烹调出的素食端上桌，一定会成为餐桌上一道靓丽的风景线。本书甄选近百道好吃易做的家常素食，由星级大厨掌勺，向你传授美味素食的烹调秘技。精美图片配以细致的烹调步骤，同时提点素食烹调过程中的小窍门，告诉你鉴别食材、去除食材中毒素的好方法自己在家，就能打造出口感完美、色泽纯正、营养绝佳的素食佳品。香菜莴笋丝、干煸四季豆、地三鲜、松仁玉米、农家三合菜、手撕包菜、凉拌大白菜、跳水花生、清炒上海青、酸辣藕丁、上汤苋菜、铁板茄子、桂花山药长沙臭豆腐、四川豆花、卤香干、腰果素鸡块、攸县香干葱油金针菇、鸡腿菇炒腐竹、炒罗汉斋、京葱烧木耳、鲍汁扒百灵菇、香脆素鳝剁椒芋头仔、桂花素鱼、酸菜粉丝、拔丝苹果本书详解五类素菜食材挑选的窍门，教你挑选新鲜应季食材。揭示甄别有毒食材的窍门，告

读书心得：

天哪！逐字逐句地看完这本书以后，我的心久久不能平静，震撼啊，震撼！好书啊，好书！为什么会有如此好的书！面对此书，我震惊得几乎不能动弹了，那种裂纸欲出的大手笔，竟使我忍不住一次次的翻开这本书，久久不忍合上。在看完这本书以后，我没有立即来评论，因为生怕我庸俗不堪的回复会玷污了这本世间少有的书。能够在如此精彩的书后面留下自己的名字是多么骄傲的一件事啊

！请原谅我的自私！我知道无论用多么华丽的辞藻来形容这本书的精彩程度都是不够的，都是虚伪的，所以我只想说一句：这本书太好看了！我愿意一辈子不断地看下去！此书构思新颖，题材独具匠心，段落清晰，情节诡异，跌宕起伏，主线分明，引人入胜，平淡中显示出不凡的文学功底，可谓是字字珠玑，句句经典，是我辈应当学习之典范。就商业猎奇的角度而言，这篇书不算太成功，但它的实际意义却远远大于成功本身。正所谓：“一马奔腾，射雕引弓，天地都在我心中！”真不愧为游记界新一代的开山老怪！本来我已经对这个类别失望了，觉得这个类别没有前途了，心里充满了悲哀。但是看了作者这本书，我告诉自己这本书是一定要评论的！这是百年难得一见的好书啊！苍天有眼啊，让我在有生之年得以观得如此精彩绝伦的书！作者要继续努力啊！此书，就好比黑暗中刺裂夜空的闪电，又好比撕开乌云的阳光，一瞬间就让我如饮甘露，让我明白了永恒的真理在这个世界上是真实存在着的。

只有这样具备广阔胸怀和完整知识体系的人，才能作为这真理的唯一引言者。看了此书，让我陷入了严肃的思考中，我认为，如果不把此推荐给广大读者，就是对真理的一种背叛，就是对谬论的极大妥协。因此，我决定义无反顾的强推！真知灼见啊！此书实在是一语中的。子曰：三人行而必有我师焉。斯言善哉。不知不觉读书这么多年，好的书坏的书都看过了，看多了。渐渐的也觉得没什么意思了。

渐渐觉得自己已经达到奋斗的顶峰了。可是，第一眼看到这本书的时候，我的眼前竟然感觉一亮！仿佛看到了倾城倾国的美人，正轻摇柳步款款而行。正好似这本书，语态端正，论证从容。好书啊！只有那种真理在握，洞视这个世界真实本质的人，才能显示出这样惊人的笔力。在日益苍白肤浅的新书堆里，我从此书中不但看到了真理，更加看到了新书的希望。为表达我对的敬意，也是为了向作者学习。我决心要把这本书评论、强推！这本书实在是写得太好了。文笔流畅，修辞得体，深得魏晋诸朝遗风，更将唐风宋骨发扬得入木三分，能在有生之年看见的这本书。实在是我三生之幸啊。看完的这本书之后，我竟感发出一种无以名之的悲痛感，这么好的书，我内心的那种激动才逐渐平复下来。可是我立刻想到，这么好的书，倘若别人看不到，那么不是浪费作者的心血吗？经过痛苦的思想斗争，我终于下定决心，我要把这个书强推，使劲推！推到所有人都看到为止！看完，我的心情竟是久久不能平复，正如老子所云：大音希声，大象无形。我现在终于明白我缺乏的是怎么了，正是那种对真理的执着追求和那种对理想的艰苦实践所产生的厚重感。

[美味素食_下载链接1](#)

书评

[美味素食_下载链接1](#)