

30分钟做营养晚餐



[30分钟做营养晚餐_下载链接1](#)

著者:胖星儿 著

[30分钟做营养晚餐_下载链接1](#)

标签

评论

塑封包装是破的，但书没得损坏，幸好我也不打算退货，不然退不了。书的内容还可以，以中餐为主，步骤方法也不难，初学者也能学会，适合单身、过2个人一起住的上班族（初学者）。

在京东购物不算多年，不知不觉，京东成了我的购物首选。闲来逛逛，几乎成瘾，却疏于评价，为了提高效率，我将这段话作为对这次购物的肯定好评，感谢京东！

是一本非常好的书，是一本大众都需要的书，是一本非常实用的书。只要拥有这本书'你的烹调技术肯定上一等级。抓紧买吧。我已买了三本了。

快递来的很快，对喜欢做饭的朋友还是有些帮助的

还没读，没有具体的菜谱，练基本功

看起来还不错，不知道有没有简单易学的菜品

看了介绍来买的，感觉很实用的菜谱

感觉很不错的一本家常书，喜欢

感觉自己要变身厨神啦！

不错菜式挺多。快递也挺快的。喜欢。

非常实用 图片精美

很喜欢胖星儿，之前看过他的书，书里不仅是简单的做菜步骤，更多的事对生活的感悟！

很不错，活动价格很划算

好，真货品，下次还会继续光顾！

很实用，特别适合双职工

300-130买的，还没来得及仔细研究，但是淡了一下里面图片什么的挺好的，自己做饭是老大难问题，按照这个希望比较快的解决晚饭。

万能调味汁部分挺不错的，其他还好，可能不适合我们家吧

很不错，送货快～

一如既往的好，物流很快

书的内容实用，操作简便，非常有收获。非常喜欢。超赞。??????

书很好，对生活质量的提高很有帮助，给赞。

每天做饭，也就意味着每天都有回家陪你一起吃晚餐的家人，这就是幸福的一种最真切形式和感受——全家人能够每天围坐在一起晚餐，那正符合了幸福的所有要素：和谐的关系、安稳的生活、淡定的心态、朴素的价值观。
希望能和每一个热爱回家吃饭的人一起分享事半功倍轻松做晚餐的一点体会，让更多的人愿意快乐地下厨做晚餐，也能让更多的人享受每天回家同家人一起吃饭的幸福。

买回来，都还没实践·····

还不错哦 准备按照食谱坐

好好，好真的很实用…

不错的喜欢不错的喜欢

看到别人推荐买的，买回来大概翻了下，还可以吧

好用的食谱，常见食材，推荐大家购买

记得儿时就有这么这么一句老古话：“早饭吃得好，中饭吃得饱，晚饭吃得少。”事实上，我们其实应该注意的是三餐皆重要，三餐都应该吃得有营养

读碟能力强读盘不错东西不错DVD很好画面清晰功能齐全超强纠错支持格式

还好吧，快递很好

信任京东，也很好用，没什么问题。送货快。

质量可以，内容一般，随便看看

很好，很不错的几本书，好喜欢！

很好 ,买了vb 好几个了 ,送朋友也不错

对于不会做饭菜鸟级别的人来说，还是很实用

试了那个豉汁和芝麻花生酱汁，感觉不错，简单易学，涨姿势

简单实用，直读台湾的快适生活，推荐给馋嘴的单身汉和年轻夫妻。

很喜欢的书非常好发货很速度买了好多本要是用纸箱装就好了

书很不错，配送很及时。

做出来的菜省事好吃 还不错

以后买书就在京东了，活动给力，速度给力，质量也没的说，很赞

很好看的书！很好看的书！

一直想买这本书，一直没货，周年庆竟然到货，果断购入

网上推荐的，照着做了几个菜，很容易上手

一口气买了好几本胖星的书。实用，喜欢

给父亲买的，他说书还行

被“30分钟”吸引了，我做饭每天都要1小时到1个半小时，买来借鉴下。

很好 不错*

原来30分钟的奥秘在于，先把勾芡、汤底什么的预先做好，呵呵

挺好挺好挺好挺好挺好挺好

挺好，实用的书，内容不错

正版图书，很好用的书，真的不错呢

很实用，很给力，谢谢京东，谢谢物流

图文并茂，印刷质量好，正在学!

还没看，学学做饭呢，还不错

在微博上看到推荐买的，确实不错，简单快速有营养。

已经开始看了，书的质量也很好

关组胖星儿有几年了，很喜欢她有儿有女的生活~幸福，满足

之前买过一本胖星儿教你学做菜，现在买她的第二本

留着备用，偶尔做做。

我很喜欢这本书。在里面能学到好多新鲜的做菜的知识。

不錯。好好學學。。。。。。

内容非常丰富，便捷的酱料，菜的品种也也就多了。

这本书确实不错，周末实践了一下，操作说明很详细

重内容，重质量！！

从中学到很多做菜的知识，一本很实用的书！

书很好，是正版图书，写的也很好，支持京东

非常好，支持京东，图书是正版

很好，很实用，里面的食材都找得到，方便。很好，很实用，里面的食材都找得到，方便。很好，很实用，里面的食材都找得到，方便。

积极学习做个开心的主妇，做美味给大宝吃

内容新颖，内容不错，学习尝试中！

送给朋友的，感觉还好

留着以后用。

卖回来慢慢学，简单易学，挺好

很不错，值得推荐给大家阅读

看着很喜欢，希望很实用。

非常实用的，很好很强大

非常实用的书，值得购买

非常好！质量也很好！

价格比较实惠，正在实践中

书质量很不错，内容很实用

她说很喜欢 买了也不看

很好很好很好很好很好很好

不错不错不错不错不错不错

非常满意，五星

可以?????????

很好很好很好很好很好很好很好

还行，不错，看起来还是可以的，

书很实用，好多图，不是铜板纸的彩页，但是纸张色彩还行，看起来没有铜版纸清晰，图片上看起来很厚的一本书，但是买回来较薄。回来就试着做了，不错。

能30min做好 真是太厉害了

朋友推荐的书，还不错，已经照着做了好几样

书里面提供其他各种风味的中餐样式，不知道该吃什么的时候，就试试其他的味道吧！

还不错。。。。。。。。。。

很好的书啊内容相当丰富

闲来常翻的书，也很实用。

介绍做菜很详细，比较实用，但是网上博客也有相同内容，有书方便一些

据说很适合我这种做饭白痴,试试.

印刷质量好，内容很丰富，受益匪浅！

支持正版，快递果然很快，不错哦

正版，质量没问题，好书！

书的质量不错，介绍也挺详细的

看起来还可以，书很厚

很好还不错

还好.....

毫无疑问这是一本好书，京东送货也很快，我很满意!开卷有益，读书好处多，陶冶情操，修身养性，还会再来的哦。一本书有一个故事，一个故事叙述一段人生，一段人生折射一个世界。“读万卷书，行万里路”说的正是这个道理。读诗使人高雅，读史使人明智。读每一本书都会有不同的收获。“悬梁刺股”、“萤窗映雪”，自古以来，勤奋读书，提升自我是每一个人的毕生追求。读书是一种最优雅的素质，能塑造人的精神，

升华人的思想。

慢慢实践，自己做晚饭.....

多数菜色对于新手或者不太喜欢厨房的各位们根本不可能30分钟搞定。

可以的

可以

好好

蛮好

不错

好吃。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

tingbucnode

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

我是个爱做饭的人，所以对“饭圈儿”的事特别关注。一直以来就喜欢看胖星儿的博客，看她把普通的食材做成精美的菜式，看她的儿子克拉的精彩每一天。胖星儿是个名人，也是个很容易让人亲近的人。怀孕时我曾经对做月子的吃饭问题特别纠结，因为胖星儿比我早生产，还给她发过一封Email去询问。本以为她那么忙，还要照顾孩子，不知什么时候才能给我回信。没想到不过几天时间，她的信就静静的躺在我的邮箱中了。胖星儿是个勤于写作的人，关于做饭的书已经出了好几本。这本《30分钟做营养晚餐》是她的新作。拿到这本书，给了我一个极大的惊喜。这本书的制作极其精美，书大且厚，采用全彩色印刷。书中菜式之多之全更是让人满意。看来在很长的一段时间内，我都不用为晚餐吃什么而发愁了。

在这本书中胖星儿和我们分享了私藏的八大烹饪秘籍。这八大烹饪秘籍，从做出万能调味汁让菜式更有味道，到N种百变基础快手菜；从自制宜储藏速食拌饭酱，到营养丰富的美味一锅出；从速冻DIY到储备品也能做大餐；从一菜两吃，到合理安排烹饪顺序，无所不包，无所不有。拿万能调味汁为例，在这一章中，胖星儿给我们介绍了蒜蓉甜辣汁、韩辣汁、鱼香汁、宫保汁、传统京酱汁、糖醋汁、照烧汁、中式黑椒汁、芝麻凉拌汁等等酱汁的做法。用这些美味的酱汁，我们可以做出N种好吃的菜肴。比如用韩辣汁可以做韩酱鱿鱼，用鱼香汁可以做出鱼香肉丝，用宫保汁可以做出宫保鸡丁、宫保虾球、宫保排骨等让人垂涎三尺的美味。书中对于制作每种菜肴所需要的主料、配料、调料、做法都有详细的描述，特别是调料的用量，没有用少许、适量等等让新手望而生畏的字眼，而是都有非常具体的计量。书中对于菜肴的做法也特别照顾到新手厨师，每一个制作步骤都有文字介绍和配图。看着五颜六色的原料一点点被加工成色香味俱佳的菜，真是让人觉得做饭也是一种艺术，更是一种文化。

曾经在胖星儿的博客中学会做了很多菜，大多时候都是留言对胖星儿表示感谢。第一次通过写评的方式夸胖星儿，想到哪儿写到哪儿啦。一本书翻到结尾，看到胖星儿和克拉在厨房里甜蜜的哈哈大笑，感觉真是非常幸福。祝福可爱的胖星儿新书大卖，祝克拉快高长大，健健康康，永远纯真快乐。

胖星儿而优雅却可以通过后天的努力来达成优雅不是30女人的专利也不是名门望族女子的专利而是每个女人一生的功课每个女人都有过优雅生活的能力30分钟做营养晚餐如果

上帝没有给你美貌那何不努力做到优雅来超越美貌呢如果你已经幸运地拥有美貌那何不用优雅来超越时光让这美貌历久弥新呢说到优雅再没有比法国女人尤其是巴黎女人更有资格诠释的而只有深谙法式优雅之道的中国女人别拿忙碌当借口，想想你多久没有和家人一起吃晚餐了其实，30分钟做好晚餐一点都不难！时尚主妇胖星儿教你巧安排，秒统筹在30分钟内轻松烹饪丰盛晚餐12种举一反三的调味汁、8类百变基础快手菜、6种自制速食拌饭酱、6类简单美味又营养的一锅出、4类自制速冻食品、家藏调料的4种用法、一菜两吃法，等等，共计150道基础菜的精心演绎，让每个女人都可以烹饪出美好的生活味道，让家人感受到无限温暖与甜蜜。更懂中国女人的内心需求石楠曾在巴黎待过很长一段时间前后有八年之久所以对法国女人的时尚装扮以及为人处世之道了解得甚为透彻如果你像我一样看过石楠出国之前的照片那么石楠站在你面前的时候你一定认不出她来完全变了一个人——从略带些婴儿肥的青涩少女一下子蜕变成了一位装扮得体谈吐风趣顾盼生姿的优雅熟女时间的原因固然存在但也不能否认漫长的法国生活对她的影响有多深远从外在到人生观幸福观希望每一个看到这本书的人都能通过这本小书一步一步从内到外走向优雅并从此改变自己枯燥乏味一成不变的生活拥抱完美幸福的人生自序让我们回家吃饭小时候，家里住的不算宽敞。那个年代的住房，都是爸爸妈妈单位按照家里的人口数给分的宿舍，大人、孩子和老人能各有卧室就很让人满足了，根本没有客厅、餐厅、书房之类的划分。在我很多同学家里，多半都是把最大的那间房既当父母的卧室，也做一家人的起居室、餐厅、书房，餐桌常常身兼书桌的功能，吃完饭要立刻收拾干净，摆上作业本便是小孩的学习桌。那时，我家房子也是没客厅、没餐厅的老式格局，可我爸爸却坚持要有一张专门的餐桌、一个专门用餐的小角落。于是爸爸在过道的一个地方放了一个刚好能坐下四五个人的小圆桌，专为餐桌之用，所以狭小的空间被挤得满满，但这样全家人每天都可以围坐在餐桌边上享受着虽不丰盛、但很温暖的食物，尤其是每天的晚餐。因为不用急于腾出餐桌让我写作业，也不用腾出房间来让父母工作或者全家看电视，所以我们都会慢悠悠又从从容容地一边吃着晚饭，一边聊着家常。这时候，桌上没有我的作业本，也没有爸爸妈妈的报纸，当然也看不到电视，一家人的心思在此刻会专注在彼此身上、关心着家里的事情。我常常是在餐桌上给爸爸妈妈讲学校里发生的事，爸爸妈妈也会和我们聊起时事或者身边无关痛痒的

别拿忙碌当借口，想想你多久没有和家人一起吃晚餐了其实，30分钟做好晚餐一点都不难！时尚主妇胖星儿教你巧安排，秒统筹在30分钟内轻松烹饪丰盛晚餐12种举一反三的调味汁、8类百变基础快手菜、6种自制速食拌饭酱、6类简单美味又营养的一锅出、4类自制速冻食品、家藏调料的4种用法、一菜两吃法，等等，共计150道基础菜的精心演绎，让每个女人都可以烹饪出美好的生活味道，让家人感受到无限温暖与甜蜜。...胖星儿1.胖星儿的书是朋友推荐的，很满意，会继续购买印刷精致得很，而我则喜欢翻翻书、读读报，一个人沉浸在笔墨飘香的世界里，跟智者神游，与慧者交流，不知有汉，无论魏晋，醉在其中30分钟做营养晚餐别拿忙碌当借口，想想你多久没有和家人一起吃晚餐了其实，30分钟做好晚餐一点都不难！时尚主妇胖星儿教你巧安排，秒统筹在30分钟内轻松烹饪丰盛晚餐12种举一反三的调味汁、8类百变基础快手菜、6种自制速食拌饭酱、6类简单美味又营养的一锅出、4类自制速冻食品、家藏调料的4种用法、一菜两吃法，等等，共计150道基础菜的精心演绎，让每个女人都可以烹饪出美好的生活味道，让家人感受到无限温暖与甜蜜。大体看了一下，阅读了一下，写得不错，别拿忙碌当借口，想想你多久没有和家人一起吃晚餐了其实，30分钟做好晚餐一点都不难！时尚主妇胖星儿教你巧安排，秒统筹在30分钟内轻松烹饪丰盛晚餐12种举一反三的调味汁、8类百变基础快手菜、6种自制速食拌饭酱、6类简单美味又营养的一锅出、4类自制速冻食品、家藏调料的4种用法、一菜两

吃法，等等，共计150道基础菜的精心演绎，让每个女人都可以烹饪出美好的生活味道，让家人感受到无限温暖与甜蜜。讲的都是精华，别拿忙碌当借口，想想你多久没有和家人一起吃晚餐了其实，30分钟做好晚餐一点都不难！时尚主妇胖星儿教你巧安排，秒统筹在30分钟内轻松烹饪丰盛晚餐12种举一反三的调味汁、8类百变基础快手菜、6种自制速食拌饭酱、6类简单美味又营养的一锅出、4类自制速冻食品、家藏调料的4种用法、一菜两吃法

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中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，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

胖星儿写的的书都写得很好，别拿忙碌当借口，想想你多久没有和家人一起吃晚餐了其实，30分钟做好晚餐一点都不难！时尚主妇胖星儿教你巧安排，秒统筹在30分钟内轻松烹饪丰盛晚餐12种举一反三的调味汁、8类百变基础快手菜、6种自制速食拌饭酱、6类简单美味又营养的一锅出、4类自制速冻食品、家藏调料的4种用法、一菜两吃法，等等，共计150道基础菜的精心演绎，让每个女人都可以烹饪出美好的生活味道，让家人感受到无限温暖与甜蜜。还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。30分钟做营养晚餐，很值得看，价格也

非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读，阅读了一下，写得很好，别拿忙碌当借口，想想你多久没有和家人一起吃晚餐了其实，30分钟做好晚餐一点都不难！时尚主妇胖星儿教你巧安排，秒统筹在30分钟内轻松烹饪丰盛晚餐12种举一反三的调味汁、8类百变基础快手菜、6种自制速食拌饭酱、6类简单美味又营养的一锅出、4类自制速冻食品、家藏调料的4种用法、一菜两吃法，等等，共计150道基础菜的精心演绎，让每个女人都可以烹饪出美好的生活味道，让家人感受到无限温暖与甜蜜。，内容也很丰富。，一本书多读几次，自序让我们回家吃饭小时候，家里住的不算宽敞。那个年代的住房，都是爸爸妈妈单位按照家里的人口数给分的宿舍，大人、孩子和老人能各有卧室就很让人满足了，根本没有客厅、餐厅、书房之类的划分。在我很多同学家里，多半都是把最大的那间房既当父母的卧室，也做一家人的起居室、餐厅、书房，餐桌常常身兼书桌的功能，吃完饭要立刻收拾干净，摆上作业本便是小孩的学习桌。那时，我家房子也是没客厅、没餐厅的老式格局，可我爸爸却坚持要有一张专门的餐桌、一个专门用餐的小角落。于是爸爸在过道的一个地方放了一个刚好能坐下四五个人的小圆桌，专为餐桌之用，所以狭小的空间被挤得满满，但这样全家人每天都可以围坐在餐桌边上享受着虽不丰盛、但很温暖的食物，尤其是每天的晚餐。因为不用急于腾出餐桌让我写作业，也不用腾出房间来让父母工作或者全家看电视，所以我们都会慢悠悠又从从容容地一边吃着晚饭，一边聊着家常。这时候，桌上没有我的作业本，也没有爸爸妈妈的报纸，当然也看不到电视，一家人的心思在此刻会专注在彼此身上、关心着家里的事情。我常常是在餐桌上给爸爸妈妈讲学校里发生的事，爸爸妈妈也会和我们聊起时事或者身边无关痛痒的小八卦，一顿晚餐常常一吃、一聊便是一两个小时。等我后来长大离开家自己独住的时候，每次想家，最惦记的就是一家人一

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。

轻松“可乐”法 三文鱼炒什锦 什锦蔬菜鸡蛋沙拉 30分钟的幸福晚餐b
这是我出版的第8本书了，感谢并怀念我的爸爸，让我成为c一个热爱家c庭的人，从d中得到人生最大的幸福，并能用文字和很多相识、不相识的人e一起分享我e对幸福的感受。1114条 2965条 肉末芹菜 鱼香三文鱼 照烧鸡翅 麻酱g冷切鸡 红g酒汁烧鱼
新手不败的厨艺入门 椒盐小排 辣炒菜心 炆拌h土豆丝 番h茄意面酱h 肉臊白菜炒饭
老北京炸酱的基础做法 芝麻海苔鱼松酱 虾j仁蔬菜蛋饼 烤三文鱼j杂拌 茄汁猪排
卤肉拌青瓜 蔬菜虾仁泡饭 西餐冷冻汤的k妙用 常备k菜的超简做法 烧鸡巧变鸡丝白菜心
大葱土豆汤&雪菜炒土豆泥 干贝萝卜汤
小时m候，家里住m的不算宽敞。那个年代的住房，都是爸爸妈妈单位按照家里的o人口数给分p的宿舍，大o人、孩子和老人能各有卧室就很让人满足了，根本没有客厅、餐p厅、书房之类的划分。q在我很多同学家里，多半都是把最大的那间房既当父母的卧室r，也做一家r人的起居室、餐厅、书房，餐桌常常身兼书桌的功能，吃完饭要立刻收拾干净，摆上作业t本便是小孩t的学习桌。¥ 3.00(2.5折) 蒜薹炒蘑菇 鱼香肉u丝
照烧鳕u鱼 豆豉蒸u汁 茄香酱 低热可乐蚝油鸡翅 酥香炸鸡 上汤红苋菜
洋w口味的中式料理酱 肉臊w拌饭 炸酱三丁 芝麻海苔鱼松酱的基础做法
土豆鸡蓉菠菜x饼 蔬菜奶y酪烤面 肉y丸子的百变出场 速冻主食 蔬菜煎米饼 奶油蘑菇汤
甜辣虾z仁 黄瓜拌z鸡丝&什锦蔬菜汤 炆拌鸡丝豆芽菜
那时，我家房子也是没客厅、没餐厅的老式格局B，可我爸爸却坚持要有一张专门的餐桌、一个专门用餐的小角落。于是爸爸C在过道的一个地方放了一个刚好能坐下四五个人的小圆桌，专为餐桌之用，所以狭小E的空间被挤得E满满，但这样全家人每天都可以围坐在餐桌边上享受着虽不丰盛、但很温F暖的食物，G尤其是每天的晚餐。因为不用急于腾出餐桌让我写作业，也不用腾出房间来让父母工作或H者全家看电视，所以我们都会慢悠悠又从从容容地一边吃着晚饭，一边聊着J家常。蔬菜的100种做法 (96%好评) 韩酱汁 宫保汁 老少皆爱的家常味K道 让蒸菜L也有滋有味
浓郁又清爽的酸甜滋味 可乐辣猪手 豆豉炒苦瓜 全营养煲M汤法 意面M沙拉 炸酱生菜包
鱼松酱拌饭 一锅炖 鳕鱼丝瓜双味蒸 糖醋小丸子 发面团演绎中O西主食 万能速冻高汤
蚝油芝香芹菜 酸菜炒培根 番茄炒蛋&番茄蛋P花疙瘩汤
所以，当我结婚后，我最在意的就是有一个便利的厨房、一个舒服的餐厅，能R够和我小时R候一样，每天和我最爱的家人围坐在一起

真的是很好的一本书！

我是从2011年8月开始网络购书的，算起来快5年了。师傅是我的女友“好梦”，她是个样样时尚都能搞懂的女子，若干年前我看她拿了一摞书在付款，才知道还有这等方便之事：网上选书，书到付款。于是赶紧回家登录京东书城，挑选，下单。果然，很快书就送到了。从那时起到现在，我不知在京东下了多少订单，四五十次应该有了吧，因为我早已是VIP钻石用户啦。好了，废话不多说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。一直想买这书，又觉得对它了解太少，买了这本书，非常好，喜欢作者的感慨，不光是看历史或者史诗书，这样的感觉是好，就是书中的字太小了点，不利于保护视力！等了我2

个星期，快递送到了传达室也不来个电话，自己打京东客服查到的。书是正版。现在，京东域名正式更换为JDCOM。其中的“JD”是京东汉语拼音（JING DON|G）首字母组合。从此，您不用再特意记忆京东的域名，也无需先搜索再点击，只要在浏览器输入JD.COM，即可方便快捷地访问京东，实现轻松购物。名为“Joy”的京东吉祥物我很喜欢，TA承载着京东对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称，同时也拥有正直的品行，和快捷的奔跑速度。太喜爱京东了。|给大家介绍本好书《我们如何走到这一步》自序：这些年，你过得怎么样我曾经想过，如果能时光穿梭，遇见从前的自己，是否可以和她做朋友。但我审慎地不敢发表意见。因为从前的自己是多么无知，这件事是很清楚的。就算怀着再复杂的爱去回望，没准儿也能气个半死，看着她在那条傻乎乎的路上跌跌撞撞前行，忍不住开口相劝，搞不好还会被她厌弃。你看天下的事情往往都是一厢情愿。当然我也忍住了各种吐槽，人总是要给自己留余地的，因为还有一种可能是，未来的自己回望现在，看见的还是一个人。好在现在不敢轻易放狠话了，所以总算显得比年轻的时候还有一分从容。但不管什么时候的你，都是你。这时间轴上反复上演的就是打怪兽的过程。过去困扰你的事情，现在已可轻易解决，但往往还有更大的boss在前面等你。“人怎么可能没有烦恼呢”——无论是你初中毕业的那个午后，或者多年后功成名就那一天，总有不同忧伤涌上心头：有些烦恼是钱可以解决的，而更伤悲的是有些烦恼是钱解决不了的。我们曾经在年少时想象的“等到什么什么的时候就一切都好起来了”根本就是个谬论。所以，只能咬着牙继续朝前走吧。

30分钟做营养晚餐胖星儿很久之前，我妈希望我能够自己做出我自己的人生选择。她教我的方法是，正视你自己想要的东西，只有这样才能做出针对于自己最明智的决定。多年之后，我把这句话送给了我的妹妹，每个人的一生，都会经历无数次选择，而这种选择凑在一起，会改变我们的命运。曾经有本书专门写这件事，总结的时候说在人生的大多数时刻，选择大于努力。

为了做出明智的决定，我们要做非常多的努力，首先就是评估，评估自己的实力，也评估每种选择带给我们的未来是否是我们想要的。在评估的时候，需要正视，那些你觉得真的属于你的，不是必须的，很多时候是有前提条件的，而你是否一直有资本，让这些优势持续下去。

曾经有个姑娘跟我讨论理财的时候，认为在通货膨胀的时候攒钱是错误的决策，应该多使用信用卡，让自己负债。我不想与她争论，实际上我一直攒钱，不使用信用卡的原因，是我意识到在经济衰退，物价膨胀的今天，一旦我不一定能保持我的工资增长速度能追上物价增长的速度，当我的工资没有按照预期增长，我生育时只能领基本工资或者我失业等等意外发生的时候，我欠的信用卡债就会成为灾难。当我们不能正确评估我们的实力，盲目的自信，认为我们能力卓越，比大多数人都优秀的时候，就很难看清自己的有些优势是有前提条件的。

很多单身的人认为自己单身的原因是没有遇到合适的人，可是很多时候，问他们自己想要什么样的人，他们本身都不知道，或者说知道想要什么样的人，却不知道如何得到心爱人的青睐。这些都是没有正确评估自己的表现。当我们能够认清自己，正确的评估自己。知道自己想要什么样的人，剩下的就是发现自己想要的人，然后倾听自己心爱之人的心声，了解她他的需求，满足她他，快快乐乐的在一起！不过很多人又会出现，付出的太少，而想要的太多的问题，这也是评估有误差的问题。当我们有了家，就要减少对比，然后善于发现自己心爱之人的优点，在婚姻维护中，最容易产生裂痕的想法就是纵然是齐眉举案,到底意难平，保持好的心态是家庭幸福的重要一环！当然倾听和满足自己心之所向的人也很重要，保持心态维护家庭也很重要，不过这都是另外的话题了。

。自序让我们回家吃饭小时候，家里住的不算宽敞。那个年代的住房，都是爸爸妈妈单位按照家里的人口数给分的宿舍，大人、孩子和老人能各有卧室就很让人满足了，根本没有客厅、餐厅、书房之类的划分。在我很多同学家里，多半都是把最大的那间房既当父母的卧室，也做一家人的起居室、餐厅、书房，餐桌常常身兼书桌的功能，吃完饭要立刻收拾干净，摆上作业本便是小孩的学习桌。那时，我家房子也是没客厅、没餐厅的老式格局，可我爸爸却坚持要有一张专门的餐桌、一个

"[SM]和描述的一样，好评！

上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾？于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。|发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？[SZ]"

好评，好质量，高效率

今天我在网上买的几本书送到了。取书的时候，忽然想起一家小书店，就在我们大院对面的街上，以前我常去，书店的名字毫无记忆，但店里的女老板我很熟，每次需要什么书都先给她打电话说好，晚上散步再去取。我们像朋友一样聊天，她还时常替读者找我签名。可是，自从学会从网上购书后，我再也没去过她那里了，今天忽然想起她，晚上散步到她那里，她要我教她在网上买书，这就是帮她在京东上买了这本书。好了，废话不说。书是正版的，之前有过担心滴。内容还行吧，尽管我没觉得有多充实。冲着是名

人写的，书的质量还行就不挑剔了。卖家发货挺快的，第二天就收到了。书还是不错的，精装外壳，发货速度真心的快，评价晚了，书不错，应该再早点看的。推荐看，只是粗浅认识了一下，已经感觉到自己逻辑思维更加清晰。好书，受益匪浅，如果不好好研究一下此书，绝对是人生一大遗憾。好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。据说，2011年8月24日，京东与支付宝合作到期。官方公告显示，京东商城已经全面停用支付宝，除了无法使用支付服务外，使用支付宝账号登录的功能也一并被停用。京东商城创始人刘先生5月份曾表示京东弃用支付宝原因是支付宝的费率太贵，为快钱等公司的4倍。在弃支付宝而去之后，京东商城转投银联怀抱。这点我很喜欢，因为支付宝我从来就不用，用起来也很麻烦的。好了，现在给大家介绍两本好书：《电影学院0377电影语言的语法：电影剪辑的奥秘》编辑推荐：全球畅销三十余年并被翻译成数十种语言，被公认为讨论导演、摄影、剪辑等电影影像画面组织技巧方面最详密、实用的经典之作。|从实践出发阐明摄影机位、场面调度、剪辑等电影语言，为“用画面讲故事”奠定基础；百科全书式的工作手册，囊括拍摄中的所有基本设计方案，如对话场面、人物运动，使初学者能够迅速掌握专业方法；近500幅机位图、故事板贯穿全书，帮助读者一目了然地理解电影语言；对大量经典影片的典型段落进行多角度分析，如《西北偏北》、《放大》、《广岛之恋》、《桂河大桥》，深入揭示其中激动人心的奥秘；《致青年电影人的信：电影圈新人的入行锦囊》是中国老一辈电影教育工作者精心挑选的教材，在翻译、审订中投入了巨大的心力，译笔简明、准确、流畅，惠及无数电影人。二、你是否也有错过的挚爱？有些人，没有在一起，也好。如何遇见不要紧，要紧的是，如何告别。《莫失莫忘》并不简单是一本爱情小说，作者将众多社会事件作为故事的时代背景，俨然一部加长版的《倾城之恋》。“莫失莫忘”是贾宝玉那块通灵宝玉上刻的字，代表着一段看似完美实则无终的金玉良缘。叹人间美中不足今方信，纵然是举案齐眉，到底意难平。“相爱时不离不弃，分开后莫失莫忘”，这句话是秋微对感情的信仰，也是她对善缘的执念。才女作家秋微近几年最费心力写的一本小说，写作过程中由于太过投入，以至揪心痛楚到无法继续，直至完成最后一个字，大哭一场，才得以抽离出这份情感，也算是对自己前一段写作生涯的完美告别。

胖星儿，曾任北京某报社的首席记者、主任，婚后辞职在家相夫教子，以小钻太太和克拉妈的身份活跃于网络，展现出中国家庭主妇完美、玲珑的幸福状态，在都市女性中颇有影响力。其博客曾获新浪首届博客大赛第一名，点击量突破1亿。胖星儿同时涉足杂志专栏、电视嘉宾主持、亲子烹饪培训等，擅长烹饪、育儿、家庭社交等家政技能，并已出版《30几岁轻松做妈妈》、《相对美女私房菜之谈情说菜》、《相对美女私房菜之结婚一年间》、《家政女王的厨事心经》、《跟胖星儿学做菜》等多本家政生活图书。别拿忙碌当借口，想想你多久没有和家人一起吃晚餐了？其实，30分钟做好晚餐一点都不难！时尚主妇胖星儿教你巧安排，秒统筹在30分钟内轻松烹饪丰盛晚餐：12种举一反三的调味汁、8类百变基础快手菜、6种自制速食拌饭酱、6类简单美味又营养的一锅出、4类自制速冻食品、家藏调料的4种用法、一菜两吃法，等等，共计150道基础菜的精心演绎，让每个女人都可以烹饪出美好的生活味道，让家人感受到无限温暖与甜蜜。自序 让我们回家吃饭 胖星儿私藏秘籍之一 万能调味汁的举一反三 蒜蓉甜辣汁 让味道更有层次 甜辣茄子 肉末芹菜 蒜薹炒蘑菇 韩酱汁 别有风情的调味汁 韩酱三丁 韩酱鱿鱼 韩酱土豆鸡块 鱼香汁 经典味道的调味汁 鱼香藕盒 鱼香三文鱼 鱼香肉丝 宫保汁 全世界都喜欢的中国味 宫保虾球 宫保鸡丁 宫保排骨 传统京酱 让人想起烤鸭的滋味 酱爆肉丁 京酱肉丝 京酱茄条 糖醋汁 老少皆爱的家常味道 糖醋鱼 无锡小排 糖醋紫甘蓝 简易照烧汁 日式风格的可口酱汁 照烧香菇豆腐 照烧鸡翅 照烧鳕鱼 中式黑椒酱 异国情调的好滋味 黑椒鸡腿 黑椒蘑菇汁猪大排 黑椒螃蟹

芝麻凉拌酱 夏日的万能凉拌酱汁 芝麻鸡丝拌粉皮 麻酱冷切鸡 麻酱凉面 豆豉蒸汁
让蒸菜也有滋有味 豉汁蒸小排 豉汁粉丝蒸扇贝 豆豉小炒肉 红酒汁
让人惊艳的别样味道 红酒汁炖牛腩 红酒汁烧鱼 红酒汁浇牛排 茄香酱
浓郁又清爽的酸甜滋味 茄汁牛肉 茄酱菜花 茄酱拌面 胖星儿私藏秘籍之二
百变基础快手菜 轻松“可乐”法 新手不败的厨艺入门 可乐麻辣带鱼 低热可乐蚝油鸡翅
可乐辣猪手 家常炖肉法 无肉不欢的基础之道 小鸡炖蘑菇 番茄炖牛腩 芋头烧肉
酥香煎炸法 酥脆背后的小窍门 椒盐小排 酥香炸鸡 酥炸鱼柳配豌豆 麻辣干锅法
轻松调出上瘾好滋味 干锅香辣虾 干锅鸡块 干锅杏鲍菇 爆炒蔬菜法 绿叶菜的万能烹调
辣炒菜心 上汤红苋菜 豆豉炒苦瓜 经典三丝法 营养方便的家常小炒 三丝青椒 三丝蒜苗
莴笋烩鸡丝 时蔬炆拌法 凉菜好吃的秘籍 炆拌土豆丝 炆拌肥牛 葱油瓜条 全营养煲汤法
简单又隆重的美味 虫草花猴鲨茶梗螺肉汤 萝卜排骨汤 西洋菜蜜枣鱼汤
胖星儿私藏秘籍之三 自制宜储藏速食拌饭酱 番茄意面酱 洋口味的中式料理酱
番茄意面酱的基础做法 意面沙拉 肉酱意面 意式浓汁虾仁 肉臊酱 拌面炒菜的全能酱
肉臊酱的基础做法 肉臊空心菜 肉臊白菜炒饭 肉臊拌饭 香菇肉酱 好主妇的家常储备酱
香菇肉酱的基础做法 蘸酱菜 肉酱鸡蛋烧饼 肉酱豆腐 老北京炸酱 百吃不厌的家乡味
老北京炸酱的基础做法 炸酱面 炸酱三丁 炸酱生菜包 香辣牛肉酱 有滋味的米饭好伴侣
香辣牛肉酱的基础做法 辣酱时蔬 辣酱烧土豆 辣酱烤翅 芝麻海苔鱼松酱
营养方便的“和风味” 芝麻海苔鱼松酱的基础做法 鱼松酱拌饭 芝麻鲷鱼松 鱼松三明治
鱼松葱花饼 胖星儿私藏秘籍之四 美味一锅出 一锅烙 中国式比萨 虾仁蔬菜蛋饼
土豆鸡蓉菠菜饼 一锅炖 沙锅排骨 蔬菜炖牛肉 素咖喱 一锅炒 简约番茄丁丁炒面
三文鱼炒什锦 小白菜鸡丝炒饭 一锅蒸 五福合蒸 鳕鱼丝瓜双味蒸 什蔬腊肠饭 一锅焖
豆角土豆焖饭 茄子焖面 番茄肥牛烩饼 一锅烤 鸡肉蔬菜串 烤三文鱼杂拌 蔬菜奶酪烤面
胖星儿私藏秘籍之五 速冻DIY，美味随时享 速冻肉食 随时享受的方便大餐
速冻煎猪排的百变花样 煎猪排的基础做法 柠汁猪排 猪排三明治 茄汁猪排
肉丸子的百变出场 肉丸子的基础制作 糖醋小丸子 肉丸杂菜锅 肉丸意面
一罐卤肉的妙用 卤肉的基础制作 山药蒸肉 卤肉熬白菜 卤肉拌青瓜 速冻主食
信手拈来中西面点 发面团演绎中西主食 发面基础和冷冻 葱花肉末饼 香菇油菜包
鲜菜比萨 胖星儿私藏秘籍之六 巧用储备品，烹出自家好滋味 胖星儿私藏秘籍之七
一菜两吃，方便节约 胖星儿私藏秘籍之八 合理安排烹饪顺序

[illegible]

[30分钟做营养晚餐_下载链接1_](#)

书评

[30分钟做营养晚餐_下载链接1](#)