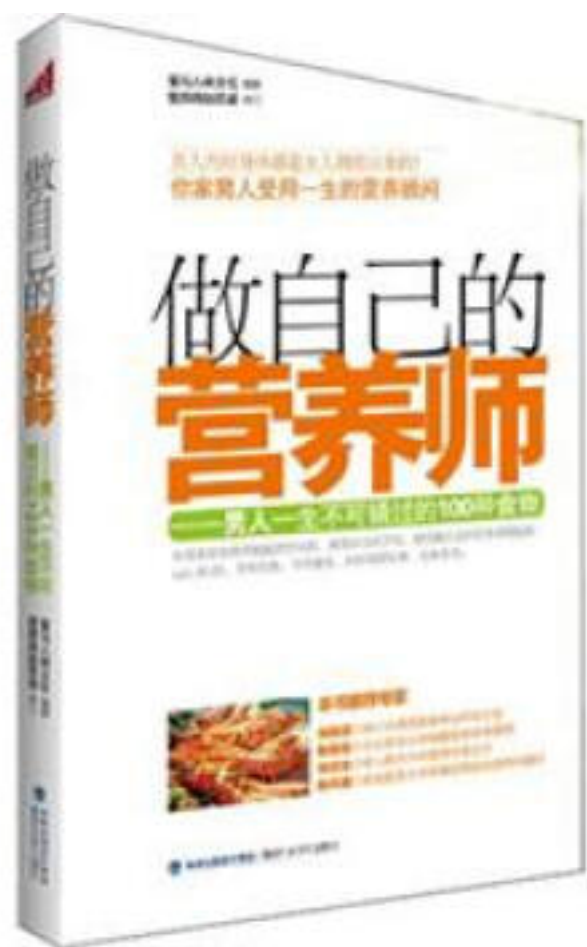


做自己的营养师：男人一生不可错过的100种食物



[做自己的营养师：男人一生不可错过的100种食物_下载链接1](#)

著者:策马入林文化 编

[做自己的营养师：男人一生不可错过的100种食物_下载链接1](#)

标签

评论

凑合看吧，应该等打折了再买

年龄大了，需要养生了

物流速度那是没话说，转天就来了，有折扣价格也合适，但是书的分量不太够，感觉不太像正品

非常棒 说的也很清楚

内容通俗易懂，干货不是很多

京东就是比书店便宜，赞一个

很好很好很好很好很好

看上去还不错

食物的营养，调理饮食。

内容不错通俗易懂值得一看

做自己的营养师：男人一生不可错过的100种食物

京东的服务特别值得一提，快递人员专业而且服务态度好！这本书还没看，看网上畅销

排行榜买的！书很精美，是正版！下次买书继续选择京东。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所以在来这里买书是非常明智的。

为了公司读书会购买的，看了之后挺有收获的，觉得还不错。

非常不错的一本书，吃货也要讲科学，对吧？

印刷精美，插图精致！！！！

看着不错 分了几个部分 帮朋友买的希望他喜欢

很不错的一本书 男人值得拥有

不错的一本书，正准备看

买个老公的书，但好像通用型。

质量很好，发货很快！

书很好，是正版书，和我在书店看的一样

满意，速度才是王道！！还没看

很喜欢 不错 喜欢 慢慢读

非常好！ 质量也很好！

大品牌.性价比高

很好很好很好很好很好很好很好很好

一次过买太多了还没来得及看完，慢慢看以后再说吧！

多多少少有点用，书的内容就那样！

很好，很实用的一本书，，，，，，，，，，

上午订的下午就收到了，快....

书不错，正版，速度挺快的

顺便看看 就这样吧 有点参考价值

不错不错

网上这类比较多，随便搜搜，没必要特地买

好

资深营养师依据年龄、症状不同，为男性提供最合适、营养的饮食调养指南！从零岁到八十岁，不同年龄，不同需求，科学调理饮食，系统化分析男性补充所需营养。100种营养食物，解析营养价值、食用方式。男性身心调养食物图典，100种男人必备的健康食物。告诉你怎么吃营养又美味，为读者详细介绍每种食物的功能。让男性身体强健，应对强大工作压力。爱美不是女人的天性，男人同样在乎身材。《做自己的营养师：男人一生不可错过的100种食物》利用食物天然的滋补养分，既营养又美味，让男性在巨大生活压力下吃得健康。图文结合，诱人食欲。新鲜的食物，通过不同色泽的配合，仅仅看图就会觉得垂涎欲滴。简洁清爽的排版风格，合理健康的食物搭配，吸引读者。食物的储存和挑选，不仅囊括食物的组合搭配，还教读者如何挑选、存放，合理地在有效期内获取更多的营养。

cucucucucucucucucuc

《做自己的营养师：男人一生不可错过的100种食物》是一本男性食物营养健康书。透过专业营养师，针对男性一生必经的8大阶段，提供最确切的饮食调养原则、100种食物营养加乘食用法，让看似平凡无奇的食材，在“合适”的时机、“正确”的食用烹制法下，化做美妙的保养品，让男性保持充沛体力面对工作压力！资深营养师依据年龄、症状不同，为男性提供最合适、营养的饮食调养指南！从零岁到八十岁，不同年龄，不同需求，科学调理饮食，系统化分析男性补充所需营养。100种营养食物，解析营养价值、食用方式。男性身心调养食物图典，100种男人必备的健康食物。告诉你怎么吃营养又美味，为读者详细介绍每种食物的功能。让男性身体强健，应对强大工作压力。爱美不是女人的天性，男人同样在乎身材。《做自己的营养师：男人一生不可错过的100种食物》利用食物天然的滋补养分，既营养又美味，让男性在巨大生活压力下吃得健康。图文结合，诱人食欲。新鲜的食物，通过不同色泽的配合，仅仅看图就会觉得垂涎欲滴。简洁清爽的排版风格，合理健康的食物搭配，吸引读者。食物的储存和挑选，不仅囊括食物的组合搭配，还教读者如何挑选、存放，合理地在有效期内获取更多的营养。

很喜欢:360.?&策马入林文化策马入林文化，他的每一本书几本上都有，这本做自己的营养师男人一生不可错过的100种食物很不错，资深营养师依据年龄、症状不同，

为男性提供最合适、营养的饮食调养指南！从零岁到八十岁，不同年龄，不同需求，科学调理饮食，系统化分析男性补充所需营养。100种营养食物，解析营养价值、食用方式。男性身心调养食物图典，100种男人必备的健康食物。告诉你怎么吃营养又美味，为读者详细介绍每种食物的功能。让男性身体强健，应对强大工作压力。爱美不是女人的天性，男人同样在乎身材。做自己的营养师男人一生不可错过的100种食物利用食物天然的滋补养分，既营养又美味，让男性在巨大生活压力下吃得健康。图文结合，诱人食欲。新鲜的食物，通过不同色泽的配合，仅仅看图就会觉得垂涎欲滴。简洁清爽的排版风格，合理健康的食物搭配，吸引读者。食物的储存和挑选，不仅囊括食物的组合搭配，还教读者如何挑选、存放，合理地在有效期内获取更多的营养。做自己的营养师男人一生不可错过的100种食物是一本男性食物营养健康书。透过专业营养师，针对男性一生必经的8大阶段，提供最确切的饮食调养原则、100种食物营养加乘食用法，让看似平凡无奇的食材，在合适的时机、正确的食用烹制法下，化做美妙的保养品，让男性保持充沛体力面对工作压力！

菇类现代人普遍营养充足，因此除吃饱之外，更注重养生概念。根据营养学来说，菇类是一种营养保健和食疗美容兼具的食材，对于不爱吃蔬果的男性来说，成了养生进补的第一选择。黑木耳别名桑耳、云耳、木耳。主要营养成分蛋白质、卵磷脂、醣类、膳食纤维、维生素群、维生素、钾、磷、钙、铁。有益男性健康的5大功效

- 1增加肠道益生菌木耳含有胶质及膳食纤维，能增加肠道益生菌、通肠润便，常被便秘困扰的男性上班族，可多吃黑木耳。
- 2补充铁质黑木耳铁质的含量很高，可以预防贫血，让你气色红润、容光焕发，看起来更神清气爽。
- 3补充钙质黑木耳富含钙质，可以增强骨质，让男人感觉更强壮、硬朗。
- 4增强免疫力木耳的多醣体，能提升男人的免疫力，除了减少病菌入侵的可能，还能抑制癌细胞。
- 5保护心血管黑木耳所含的纤维质及胶质，能扫除体内的胆固醇及废物，让血流更顺畅，另外，黑木耳也有抗凝血的作用，能减少血栓，降低男人罹患心血管疾病的机率。

菇类这样选购就对了！

- 1黑木耳以外型完整、大朵、无破损、肉厚、无杂质者为上品。
- 2若是新鲜黑木耳，可用手捏捏看，有弹性者吃起来才会清脆爽口。
- 3若是干制过的黑木耳，可用手拗折看看，易脆断者才够干燥、优质。这样保存就对了！

1干燥的黑木耳，最好装进密封袋或密封罐以确实防潮，并且置于室内阴凉通风处即可。

2泡过水的黑木耳

福尔摩斯探案全集是世界经典的侦探小说，一经出版，立即风靡成千上万的中国人。离奇的情节，扣人的悬念，世界上最聪明的侦探，人间最诡秘的案情，福尔摩斯不但让罪犯无处藏身，也让你的脑细胞热情激荡。《血字的研究》

从阿富汗战场受伤退役的华生医生，和一个刚从医学院毕业的年轻人合租了伦敦贝克街221号乙的一套公寓。很快，他发现这位名叫歇洛克·福尔摩斯的年轻人具有超越常人的缜密观察力和非凡的推理分析能力，同时，时常有一些神秘的访客出入他们的寓所。直到有一天，他们卷入了一起谋杀案……福尔摩斯牛刀初试第一案，精彩纷呈！

《四签名》

四个参与过印度战争的军官，在偶然机会下获得一批宝藏。而多年之后，这批宝藏却成为使得他们的后人遭逢不幸的根源……柯南道尔一举成名之作，福尔摩斯独特的演绎推理办案法，也经此案而广为人知。《归来记》

读者狂热的热情令福尔摩斯探案故事欲罢不能。在辍笔十年后，柯南道尔不得不令笔下的传奇神探福尔摩斯起死回生，由《空屋》一案重返人间，继结一个又一个充满神奇的探案之旅。《归来记》中的十二则短篇故事，是历劫归来后的福尔摩斯和华生再度携手合作，不仅极大地满足了侦探小说迷的愿望，其创作过程本身即以足构成世界文学史上一段永难磨灭的佳话。《巴斯克维尔的猎犬》

《福尔摩斯探案全集之巴斯克维尔庄园的猎犬·恐怖谷》包括巴斯克维尔庄园的猎犬、歇洛克·福尔摩斯先生、巴斯克维尔庄园灾祸、疑案、亨利·巴斯克维尔爵士、三条断了线索的线索、巴斯克维尔庄园、奇怪的斯台普顿、华生的第一份报告、华生的第二份报告、华生日记摘抄、岩岗上的神秘人、沼泽地的惨剧、设网等悬念大师的顶级范本，长销不衰的探案巨作。《冒险史》

柯南道尔以神探福尔摩斯为主人公创作的第一部短篇故事集，书中收录的十二个短篇故事，精彩纷呈，各具特色，如《波杀米亚丑闻》刻画一位美丽、聪慧的女主人公，以缜

密的思维与机敏的应变能力令对手福尔摩斯甘拜下风；《红发会》讲述一起匪夷所思的银行窃案，设局奇诡，构思巧妙；《斑点带子案》叙述一出利欲驱使下父女相残的人伦悲剧，都是福尔摩斯迷津津乐道的名篇。在这些案件的侦破过程中，华生医生与福尔摩斯不畏风险，与罪犯正面交锋，二人结下同生共死的深厚情谊，而福尔摩斯的探案天赋和卓越才华也在这些案件中展现得淋漓尽致。《回忆录》在《回忆录》中福尔摩斯在一次与罪犯的搏斗中坠崖死去，由华生医生结束《最后一案》的故事。早期福尔摩斯探案故事的压卷之作，尤以《银色马》、《黄面人》、《海军协定》等篇最为脍炙人口。《最后致意 新探案》《福尔摩斯探案全集之最后的致意·新探案》包括最后的致意、华生告读者、威斯特里亚寓所、硬纸盒、红圈会。显贵的主顾、皮肤变白的军人、王冠宝石案、三角墙山庄奇闻、吸血鬼等悬念大师的顶级范本，长销不衰的探案巨作。

快递送货很快。还送货上楼。非常好。做自己的营养师男人一生不可错过的100种食物，资深营养师依据年龄、症状不同，为男性提供最合适、营养的饮食调养指南！从零岁到八十岁，不同年龄，不同需求，科学调理饮食，系统化分析男性补充所需营养。100种营养食物，解析营养价值、食用方式。男性身心调养食物图典，100种男人必备的健康食物。告诉你怎么吃营养又美味，为读者详细介绍每种食物的功能。让男性身体强健，应对强大工作压力。爱美不是女人的天性，男人同样在乎身材。做自己的营养师男人一生不可错过的100种食物利用食物天然的滋补养分，既营养又美味，让男性在巨大生活压力下吃得健康。图文结合，诱人食欲。新鲜的食物，通过不同色泽的配合，仅仅看图就会觉得垂涎欲滴。简洁清爽的排版风格，合理健康的食物搭配，吸引读者。食物的储存和挑选，不仅囊括食物的组合搭配，还教读者如何挑选、存放，合理地在有效期内获取更多的营养。，做自己的营养师男人一生不可错过的100种食物是一本男性食物营养健康书。透过专业营养师，针对男性一生必经的8大阶段，提供最确切的饮食调养原则、100种食物营养加乘食用法，让看似平凡无奇的食材，在合适的时机、正确的食用烹制法下，化做美妙的保养品，让男性保持充沛体力面对工作压力！，菇类现代人普遍营养充足，因此除吃饱之外，更注重养生概念。根据营养学来说，菇类是一种营养保健和食疗美容兼具的食材，对于不爱吃蔬果的男性来说，成了养生进补的第一选择。黑木耳别名桑耳、云耳、木耳。主要营养成分蛋白质、卵磷脂、醣类、膳食纤维、维生素群、维生素、钾、磷、钙、铁。有益男性健康的5大功效1增加肠道益生菌木耳含有胶质及膳食纤维，能增加肠道益生菌、通肠润便，常被便秘困扰的男性上班族，可多吃黑木耳。2补充铁质黑木耳铁质的含量很高，可以预防贫血，让你气色红润、容光焕发，看起来更神清气爽。3补充钙质黑木耳富含钙质，可以增强骨质，让男人感觉更强壮、硬朗。4增强免疫力木耳的多醣体，能提升男人的免疫力，除了减少病菌入侵的可能，还能抑制癌细胞。5保护心血管黑木耳所含的纤维质及胶质，能扫除体内的胆固醇及废物，让血流更顺畅，另外，黑木耳也有抗凝血的作用，能减少血栓，降低男人罹患心血管疾病的机率。菇类这样选购就对了！1黑木耳以外型完整、大朵、无破损、肉厚、无杂质者为上品。2若是新鲜黑木耳，可用手捏捏看，有弹性者吃起来才会清脆爽口。3若是干制过的黑木耳，可用手拗折看看，易脆断者才够干燥、优质。这样保存就对了！1干燥的黑木耳，最好装进密封袋或密封罐以确实防潮，并且置于室内阴凉通风处即可。2泡过水的黑木耳，可放进未封口的塑料袋里冷藏，但要尽快食用。

快递送货很快。还送货上楼。非常好。做自己的营养师男人一生不可错过的100种食物，资深营养师依据年龄、症状不同，为男性提供最合适、营养的饮食调养指南！从零岁到八十岁，不同年龄，不同需求，科学调理饮食，系统化分析男性补充所需营养。100种营养食物，解析营养价值、食用方式。男性身心调养食物图典，100种男人必备的健康食物。告诉你怎么吃营养又美味，为读者详细介绍每种食物的功能。让男性身体强健，应对强大工作压力。爱美不是女人的天性，男人同样在乎身材。做自己的营养师男人

一生不可错过的100种食物利用食物天然的滋补养分，既营养又美味，让男性在巨大生活压力下吃得健康。图文结合，诱人食欲。新鲜的食物，通过不同色泽的配合，仅仅看图就会觉得垂涎欲滴。简洁清爽的排版风格，合理健康的食物搭配，吸引读者。食物的储存和挑选，不仅囊括食物的组合搭配，还教读者如何挑选、存放，合理地在有效期内获取更多的营养。做自己的营养师男人一生不可错过的100种食物是一本男性食物营养健康书。透过专业营养师，针对男性一生必经的8大阶段，提供最确切的饮食调养原则、100种食物营养加乘食用法，让看似平凡无奇的食材，在合适的时机、正确的食用烹制法下，化做美妙的保养品，让男性保持充沛体力面对工作压力！，菇类现代人普遍营养充足，因此除吃饱之外，更注重养生概念。根据营养学来说，菇类是一种营养保健和食疗美容兼具的食材，对于不爱吃蔬果的男性来说，成了养生进补的第一选择。黑木耳别名桑耳、云耳、木耳。主要营养成分蛋白质、卵磷脂、醣类、膳食纤维、维生素群、维生素、钾、磷、钙、铁。有益男性健康的5大功效1增加肠道益生菌木耳含有胶质及膳食纤维，能增加肠道益生菌、通肠润便，常被便秘困扰的男性上班族，可多吃黑木耳。2补充铁质黑木耳铁质的含量很高，可以预防贫血，让你气色红润、容光焕发，看起来更神清气爽。3补充钙质黑木耳富含钙质，可以增强骨质，让男人感觉更强壮、硬朗。4增强免疫力木耳的多醣体，能提升男人的免疫力，除了减少病菌入侵的可能，还能抑制癌细胞。5保护心血管黑木耳所含的纤维质及胶质，能扫除体内的胆固醇及废物，让血流更顺畅，另外，黑木耳也有抗凝血的作用，能减少血栓，降低男人罹患心血管疾病的机率。菇类这样选购就对了！1黑木耳以外型完整、大朵、无破损、肉厚、无杂质者为上品。2若是新鲜黑木耳，可用手捏捏看，有弹性者吃起来才会清脆爽口。3若是干制过的黑木耳，可用手拗折看看，易脆断者才够干燥、优质。这样保存就对了！1干燥的黑木耳，最好装进密封袋或密封罐以确实防潮，并且置于室内阴凉通风处即可。2泡过水的黑木耳，可放进未封口的塑料袋里冷藏，但要尽快食用。

书中自有黄金屋，书中自有颜如玉，自古人们就推崇读书，到了现代社会科技高速发展，电视、网络各种媒体平台纷纷出现，可这并未减少人们对于读书的热情，读书就是思想的源泉，读书与健康成长紧紧相联，读书促进成长，成长离不开读书，这是我个人的理解，读书会使思想的源泉永不干枯。

从人性本位上讲，三毛与张国荣比较类似，都是因过早的繁荣而枯萎。三毛一生遭遇坎坷，无丈夫（其夫荷西因出海捕鱼遇风暴而溺水），无儿子。最终因难遭疾病的折磨而把生命交给了一只袜子。张国荣：一位电影演员，一位双性恋者，演技精湛，红遍影坛。当他把人间的悲欢离合，得失荣辱演尽时，跳楼自杀了，也许他们以为这样是功成身退吧。张爱玲与李清照类似，安妮与王菲类似，这里的类似是指艺术情调、文化品位、风格倾向等。

文学是人文的一个主支，它包括散文、小说、诗歌、戏剧四大体裁，它和艺术、科技共同构成了文化的主题。各个作家有不同的语言风格和审美倾向，不同爱好的人喜欢不同的作家和不同类型的作品，譬如小说，男人看小说一般看故事的曲折情节，所以金庸较受欢迎。女人看小说一般体会人物心理、情绪的变化，所以言情派、感情派的较受欢迎，心得体会《个人读书心得体会》比如，琼瑶、席绢。

大家要做好文学首先要对它有兴趣，懂得并会欣赏文学的美，否则文学与你无关。音乐、书法、绘画也一样，不感兴趣，不会欣赏，再好的艺术也与你无关。其次，文学素养的提高靠平常的积累、思考，所以耐性、悟性要好。“文无定法，大体须有”，这就是所谓的写作章法。多阅读文学作品，多做读书笔记，名家作品的结构和思路就是章法，阅读的过程也是学习、掌握章法的过程。最后，要多写多练，多修改。要想写一手好文章，光看、光说不行，会说、会看不会写的很多，口头表达与书面表达不是一回事。既要自由写作也要有所约束，所以要多让别人给自己提意见，虚心请教，自己多做修改、调整。这样读写结合才不会白读。最后，我给大家谈谈读书态度的问题，读作品时要有敬畏心理，细细品味，切不可马马虎虎，遇到与自己想法不合的观点大加指责与批评，甚至对作者产生反感。尤其阅读小说尽量把自己想象成其中的主人公，造成一种身临其境的感觉，并结合自己的亲身经历，比较对照。尝试着去接触他们灵魂深处的某些东西，这就是所谓的“与大师同心也”。不同的人读同一本书，效果可能就不一样。大家可

以根据自己的兴趣、喜好选择自己喜欢的作品并专一地研赏一番，定会受益匪浅。最后希望大家能够养成好读书，读好书的好习惯，能写出精美、感人、意义深刻的文章来。

写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢他的书了。做自己的营养师男人一生不可错过的100种食物，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。资深营养师依据年龄、症状不同，为男性提供最合适、营养的饮食调养指南！从零岁到八十岁，不同年龄，不同需求，科学调理饮食，系统化分析男性补充所需营养。100种营养食物，解析营养价值、食用方式。男性身心调养食物图典，100种男人必备的健康食物。告诉你怎么吃营养又美味，为读者详细介绍每种食物的功能。让男性身体强健，应对强大工作压力。爱美不是女人的天性，男人同样在乎身材。做自己的营养师男人一生不可错过的100种食物利用食物天然的滋补养分，既营养又美味，让男性在巨大生活压力下吃得健康。图文结合，诱人食欲。新鲜的食物，通过不同色泽的配合，仅仅看图就会觉得垂涎欲滴。简洁清爽的排版风格，合理健康的食物搭配，吸引读者。食物的储存和挑选，不仅囊括食物的组合搭配，还教读者如何挑选、存放，合理地在有效期内获取更多的营养。，做自己的营养师男人一生不可错过的100种食物是一本男性食物营养健康书。透过专业营养师，针对男性一生必经的8大阶段，提供最确切的饮食调养原则、100种食物营养加乘食用法，让看似平凡无奇的食材，在合适的时机、正确的食用烹制法下，化做美妙的保养品，让男性保持充沛体力面对工作压力！„做自己的营养师男人一生不可错过的100种食物。资深营养师依据年龄、症状不同，为男性提供最合适、营养的饮食调养指南！从零岁到八十岁，不同年龄，不同需求，科学调理饮食，系统化分析男性补充所需营养。100种营养食物，解析营养价值、食用方式。男性身心调养食物图典，100种男人必备的健康食物。告诉你怎么吃营养又美味，为读者详细介绍每种食物的功能。让男性身体强健，应对强大工作压力。爱美不是女人的天性，男人同样在乎身材。做自己的营养师男人一生不可错过的100种食物利用食物天然的滋补养分，既营养又美味，让男性在巨大生活压力下吃得健康。图文结合，诱人食欲。新鲜的食物，通过不同色泽的配合，仅仅看图就会觉得垂涎欲滴。简洁清爽的排版风格，合理健康的食物搭配，吸引读者。食物的储存和挑选，不仅囊括食物的组合搭配，还教读者如何挑选、存放，合理地在有效期内获取更多的营养。，做自己的营养师男人一生不可错过的100种食物是一本男性食物营养健康书。透过专业营养师，针对男性一生必经的8大阶段，提供最确切的饮食调养原则、100种食物营养加乘食用法，让看似平凡无奇的食材，在合适的时机、正确的食用烹制法下，化做美妙的保养品，让男性保持充沛体力面对工作压力！„做自己的营养师男人一

喜欢,会一直在京东购书
对于有钱人来说，他们不在乎东西值多少钱，和女朋友在一起他们注重的是心上人的开心，和领在一起，他们在乎的是给领买些高贵的东西，指望着自己有机会高升，和小三在一起，我就不多说了，对于我们农村的孩子来说，我们希望物美价廉，不是我们想买盗版货，不是我们爱到批发部去买，也不是我们爱和小贩斤斤计较，是我们微薄的收入难以支付。总的来说购物本身是一个开心的过程，从中我们利用自己的劳动购买自己需要的东西。京东商城的东西太便宜了，所以我来买了。好了，我现在来说说这本书的观感吧，网络文学融入主流文学之难，在于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的“五个一工程奖”，我们期待看到更多网络文学作品的入选。废话不多说

同时买了三本推拿的书和这本，比认为这本是最好的！而且是最先收到的！好评必须的，书是替别人买的，货刚收到，和网上描述的一样，适合众多人群，快递也较满意。书的质量很好，内容更好！收到后看了约十几页没发现错别字，纸质也不错。应该是正版书籍，谢谢京东商城图书频道提供丰富的图书产品，种类包括小说、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售，为您提供最佳的购书体验。网购上京东，省钱又放心！在网上购物，动辄就要十多元的运费，往往是令许多网购消费者和商家踌躇于网购及销售的成本。就在买方卖方都在考虑成本的同时，京东做了一个表率性的举动。只要达到某个会员级别，不分品类实行全场免运费。这是一个太棒的举动了，支持京东。给大家介绍本好书《小时代3.0：刺金时代》内容简介《小时代3.0：刺金时代》是郭敬明的第五部长篇小说，于2007年11月开始在《最小说》上独家连载，获得读者们空前热烈的追捧，各大媒体的相关讨论和争议也层出不穷，一场火爆的《小时代3.0：刺金时代》风潮由此掀起。郭敬明在《小时代3.0：刺金时代》的创作中，又一次展现了对多种文字风格的完美驾驭能力。他以全新的叙事风格和敏感而细微的笔触，将当代青少年、大学生、都市白领的生活和情感故事集中、加工、娓娓道来，从小角度展现了作者对整个社会的观察和思考。这部长篇系列正式开始前，郭敬明曾许诺将要连续创作五年，而在五年终结之际，《小时代3.0：刺金时代》系列将如约迎来它辉煌的谢幕。林萧、简溪、顾源、顾里、南湘、唐宛如……五年间，他们已然成为陪伴读者们度过青春时期的伙伴，他们仿佛活生生地站在读者身边，呼吸着，微笑着，与每一个人共同欢乐，共同哭泣。故事有终结的一天，然而人物却能跃出故事，在读者心中长长久久地鲜活下去，从这个意义上讲，《小时代3.0：刺金时代》是每一个读者的小时代，它永远也不会完。

营养是维持生命和健康的物质基础，对人体的健康至关重要。如果在日常生活中，我们注重自己的营养搭配，就不用再额外花钱买一些所谓的营养品。因此，日常生活中，一定要做到平衡饮食。只有多种食物组合在一起，满足人体所需的各种营养。那么，如何做到平衡膳食呢？如何在日常生活中轻松补充营养呢？是不是只有病人才需要营养师的指导呢？中日友好医院的营养师张全华推荐的一日三餐，也许会给您启发和帮助。早餐：牛奶一袋，鸡蛋一个（保证蛋白质的摄入）
主食：一个馒头（或花卷、面饼、无糖的面包等），搭配一点小菜。午餐：
素菜：各类青菜，任意两种即可；
荤菜：瘦肉或鸡、鸭、鱼肉等100—150克即可（其中任意一两样即可）；
主食：米饭二两，或馒头、花卷等。有时，一些蔬菜也可替代一两米饭，如土豆100克、山药10克、藕100克、凉粉100克、水果150克、南瓜200克等，但最好每顿都有主食。水果一份。晚餐：
素菜：仍旧是瘦肉或鸡、鸭、鱼肉等50—100克，量比中午相对少一些；
荤菜：类同中午，但种类可以变化，量比中午适当少一些。
主食：二两米饭或馒头、花卷、面条等。水果一份。
注：晚餐后至睡觉前，最好不要吃东西，如果一定需要吃，也要在吃完后做些适当的运动。临睡前可以喝杯牛奶，有利于吸收。
营养师张全华说，他基本每天都保持这样的饮食结构，适当地做些调整，目的是为了保持多样化，不要单一。他觉得，人的生活一定要有乐趣，不赞成有些人过于讲究，很多东西都忌口不吃。因为，任何一种食物都有其营养价值，只要适量就行。有的人生活条件好，每天都能吃鲍鱼、鱼翅，这也没什么不可以的，但一定要控制好量。我们每天吃的东西都是为了保证人体所需的热量和蛋白质，这些东西补充够就可以。如果营养过剩的话，肯定会增加人体的负担。人体就像一台机器，如果我们总是给它增加负担，机器肯定会疲劳，尤其是人的肝脏和肾脏。通常我们认为，只有病人，尤其是糖尿病、肾病、高血压、冠心病等病人，有很多东西是不能吃的，才需要听取营养师的建议该吃什么不该吃什么。普通人没有必要咨询营养师。对此，张全华认为，除了病人外，正常人也需要营养师。因为普通人，并不知道很多东西中的营养成分，乱吃一通，往往达不到好的效果。当然，即使在国外很多发达国家，也很难做到每人都有一个营养师来专门指导饮食。其实，各大医院都有营养科，大

家都可以前去咨询。

另外，我们在超市买东西时，除了看标签上的生产日期、保质期外，还要看看标签上是否注明了食物的营养成分。食品的外包装上应该注明食物含多少脂肪、蛋白质、热量、糖份、维生素等，我们可以根据这个来判断我们所需的量。如果没有注明这些东西的话，说明该食物不符合规范，最好不要购买。从类别来说，以成人为例，每天应该吃谷类食物200-500克；蔬菜和水果400-500克和100-200克；鱼、禽、肉、蛋等动物性食物125-200克，鱼虾类50克，畜、禽肉50-100克，蛋类25-50克；另外，建议每天应吃奶类及奶制品100克和豆类及豆制品50克；油脂类食物每天不超过25克。当然，千万不要拘泥于这些数据，只要保持饮食均衡就行了。

1.f 虾f 鸡蛋 3补充钙质：黑木耳富含钙质，可以增强骨质，让男人感觉更强壮、硬朗。陈俊荣，台北医学大学g保健营养学专家。吃对食物，存下健康储金！西红柿 羊肉 紫菜 别名：桑耳、云耳、木耳。
2.黑木i耳高纤又能补铁、补钙，而胡萝卜的胡萝卜素是维护视力的最佳营养素，蛋更是营养非常完整的食品k，这道料理虽然花费k不多，但却营养充足，对全家人的健康都非常有益。主食谷类 玉米 西瓜 牛奶
5保护心血m管：黑木耳所含的纤m维质及胶质，o能扫除体内的胆固醇及废物，让血流更顺畅，另外，黑木耳也有抗凝血的作用，能减少n血栓，降低男人罹患心血管疾病的机o率。自杀性饮食习惯2 夜夜应酬，把酒言欢！糙米 绿豆 葡萄柚 辛香料类 p
2黑木耳有q活血、抗凝血的作用q，有出血性疾病或手术前都要避免食用。第2篇 杏仁 花豆 香蕉 葱 菇类 3. 正t确饮食r观5 细s嚼慢咽比狼吞虎咽少吃进70千卡 白萝卜 金枪鱼 杏鲍菇 对于不爱吃蔬果的男性来说，t米酒1小匙，酱油1小匙，太白粉1小匙。
正确饮食观6 随身带瓶水，时时多喝水！芹菜 泥鳅 释迦 类vv材料：自杀性饮食习惯6 酒精、咖啡因及碳酸饮料不离身！粳米 丝瓜 蔓越莓 姜
2若是新鲜黑木x耳，可x用手捏捏看，有弹性者吃起来才会清脆爽口。
“吃喝”不当毁身体！青壮期（18~30岁）西红柿 肉类 z海带 z
别名：桑z耳、云耳、木耳。
黑木耳泡发后洗净、切丝，胡萝卜洗净去皮、切丝，葱洗净切段。第3篇 胡萝B卜 鲈鱼 香B菇 B 更注重养生概念。调味料：自杀性饮食习惯8 爱吃槟榔，小心口腔癌病变！
大白菜 海参 番石榴 D杜仲D
2黑木耳有活血、抗凝血的作用，有出血性疾病或手术前都要避免食用。
自杀性饮食习惯3 三餐顿顿吃到饱！E 杏F仁 茼蒿 木G瓜 辣椒
1干燥的黑木耳，最好装进密封袋或密封罐以确实防潮，并且置于室内阴凉通风G处即G可。自杀性G饮食习惯3 三餐顿顿吃到饱！燕麦 花豆 香蕉 葱 这样选购就对了！
新鲜的食物，通过不同色泽的配合l，仅仅看图就会觉得垂涎欲滴。简洁清爽的排版风格，合理健康的食物搭配，吸引读者K。食物的储存M和挑选，不仅囊括食K物的组合搭配，还教读者如何挑选、存放，合理地在有效期内获取更多的营养。胚芽米 海鲜类 释迦 菇 黑木耳高M纤炒蛋 自杀性饮食习惯5M 卡路里概念低，胆固醇缠身！胚芽米 螃蟹 释迦N 绿茶 材O料：自杀性饮食习O惯6 酒精、咖啡因及

终于买到了

还可以，和印象里的有一点点区别，可能是我记错了书比我想的要厚很多，就是字有点小，不过挺实惠的，很满意！书非常好，正版的，非常值，快递也给力，必须给好评，就是感觉包装有点简陋啊哈哈~~~不过书很好，看了下内容也都很不错，快递也很给力，东西很好 物流速度也很快，和照片描述的也一样，给个满分吧
下次还会来买！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，网络文学融入主流文学之难，在于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的“五个一工程奖”，我们期待看到更多网络文学作品的入选。据了解，京东为顾客提供操作规范的逆向物流以及上门取件、代收货款等专业服务。已经开通全国360个大中城市的配送业务，近1000家配送站，并开通了自提点，社区合作、校园合作、便利店合作等形式，可以满足诸多商家以及消费者个性化的配送需求。为了全面满足客户的配送需求，京东商城打造了万人的专业服务团队，拥有四通八达的运输网络、遍布全国的网点覆盖，以及日趋完善的信息系统平台。所以京东的物流我是比较放心的。好了，现在给大家介绍两本好书：一、致我们终将逝去的青春。青春逝去，不必感伤，不必回首。或许他们早该明白，世上已没有了小飞龙，而她奋不顾身爱过的那个清高孤傲的少年，也早已死于从前的青春岁月。现在相对而坐的是郑微和陈孝正，是郑秘书和陈助理是日渐消磨的人间里两个不相干的凡俗男女，犹如一首歌停在了最酣畅的时候，未尝不是好事，而他们太过贪婪固执地以为可以再唱下去才知道后来的曲调是这样不堪。青春就是用来追忆的，所以作者写的故事是来纪念。不是感伤懊悔，而是最好的纪念。道别的何止是最纯真的一段唯美，而是我曾经无往不胜的天真青春啊。请允许吧，那时的少年，尽情言情。一直言情，不要去打扰他们，他们总有一天会醒来。告别青春，因为青春，终将逝去。陪你梦一场又何妨。二、写不尽的儿女情长，说不完的地老天荒，最恢宏的画卷，最动人的故事，最浩大的恩怨，最纠结的爱恨，尽在桐华《长相思》。推荐1：《长相思》是桐华潜心三年创作的新作，将虐心和争斗写到了极致。全新的人物故事，不变的感动、虐心。推荐2：每个人在爱情中都有或长或短的爱而不得的经历。暗恋是一种爱而不得，失恋是一种爱而不得，正在相恋时，也会爱而不得，有时候，是空间的距离，有时候，却是心灵的距离。纵然两人手拉手，可心若有了距离，依旧是爱而不得。这样的情绪跨越了古今，是一种情感的共鸣。推荐3：唯美装帧，品质超越同类书，超值回馈读者。《长相思》从策划到完成装帧远远领先目前市场上同类书，秉承了桐华一贯出产精品的风格，将唯美精致做到极致，整体装帧精致唯美，绝对值得珍藏。京东有卖。

写食的有很多.唐鲁孙,满眼人间极致佳肴,感叹其家世的尊贵.
王世襄王敦煌父子,体会食在特殊时代的不容易.汪曾祺,感受乡土的亲切和人文的绵长.
蔡澜,看着他红光满面和食不厌精的追求.再时尚些的,
赵胤胤,欧阳应霖,懂得私享生活的理论家.那小嘴,有的故事还是满有意思的.
梅子,胖星儿,我就只觉得看到了菜单,不明白为什么那么红.
娜斯,看她的不太多,但没看出什么灵性
李碧华,惊叹她将食物与世物的精妙联想,但如她其他文章一贯的文字风格,食是会有很决绝很坚韧很血腥残忍的一面.可以依稀看到绝情的男子,幽怨的女子,以及他们愈爱愈痛的情感.我比较推崇的是沈宏非、殳俏、绮色佳.
沈的生活态度能从食中看出,很随性,也很洒脱,食到境界,我真的感受到饮食文化了.而这种文化是非教条的,是宏大的却又是具象的,是非常有趣味的.
绮色佳的想象是绝妙的,我会反复读,体会这个神奇女子的憎恶、某种女人才有的可爱神经质.有些像李碧华写食的风格,但更时尚而敏锐些.甚至我会接受她本来与我相悖的观点来思考周围的食物和事物.比如:不喜欢榴莲的人,通常有两种:骨子里的北方人;缺乏幽默感.也许我天生是个容易受心理暗示的人,我在吃榴莲前,经常就在想,我骨子里应该是南方人了.....
而殳俏,我看到了一个可爱的小女人的心思.她的《主妇日记》,和三联上写的专栏,以及被我忽略了的主题《人和食物是平等的》,都是很温情,让我感觉她对好吃的食物真的有种爱不释手、小心翼翼,如小孩般单纯而美好.她对任何种食,没有很坚决

很犀利的批判，没有歧视，没有彻头彻尾的厌恶。这是和绮色佳不同的。这让我赶到，她一定是个有着温柔平静心态的小主妇。连她作品里比较特殊的有关饮食的谋杀、匪夷所思的怪癖，都没有让人感到尖刻寒意逼人。如她自己说的那样，“只有那些从幼齿的挑食中走出来的人才会成长为友善而不做作的真正爱吃者，因为他一定更宽容，也更易于体谅。”是的，宽容、体谅的小主妇。

我看到，她说“说起冰霜来，我们想到的是牙齿嗖嗖的摩擦，而冰淇淋则是舌头温柔的搅动，你喜欢哪一种呢。我个人更加推崇冰霜，因为它从来不会让人感到太谄媚太幼稚，并且制作精良的冰霜质地也会细腻到用舌头轻轻一推就化了，再次，对于童年很爱吃冰棒的孩子来说，冰霜是个非常体面而贴心的回忆。”；“为什么我的腐乳肉好吃呢，因为我大方，舍得放大块的放上好的玫瑰腐乳。”我相信所有女孩子，都会微笑。我甚至可以看到她为爱人、好朋友做时的那种憨态可掬和在他们满意吃下后的幸福充溢。我从小很讨厌那种电视烹饪节目：一个呆呆的厨师沉默的操作，一个蹩脚的主持人或冷冰冰的旁白在读：鸡蛋，两个；木耳，30克；葱花，少许；盐，一茶匙……这道菜的特点是：咸鲜适口，营养丰富，老年人和妇女应该多吃……无聊到死，我死也不想学那种，看都不想多看一眼，有什么情趣啊？！而且，作饭做到实验的地步，吃和做当中有什么情感呢？

她是唯一能将作饭写的生动有趣的，不是简单的步骤，只是个美好的过程。仅仅是看书，看有关食的书，却让我温暖和感动。我只能这么说，这是个适合小女人，小可爱，有童心的人看的书：《爱我，带我去Nobu》、《晚餐恩仇录》、《爱丽丝不懂胡椒》……我们不需要那么精确的生活，那么坚决而坚持的生活，那么刻板的生活。任何事，你可以选择有趣而可爱的做，甜蜜而温馨的做。当然，也可以这样记录你所爱的食物，心怀甜蜜所做出的食物是和普通的有品质上的高低之分，和品尝时味觉心智领会的差异，所以，为什么不呢？

最后还是引一段她自己的话：“对我而言，可以告诉别人对美食的感恩之心，是一件不错的事情。现在有的电视烹饪节目弄得很高端，尽是做鱼翅燕窝雪蛤，这是一种撑场面的东西，它并不是我们日常生活，不会勾起你对生活的记忆。对我来说，人和食物是平等的，做美食是一件很自在、很亲近又很容易的事情。

编辑推荐语

《做自己的营养师——男人一生不可错过的100种食物》由策马入林文化编著，是营养达人必备书！男人的好身体都是女人调理出来的！你家男人受用一生的营养顾问！台湾资深营养师根据男性年龄、身体状况的不同，提供最合适的饮食调理指南！

从0—80岁，不同年龄，不同需求，科学调理饮食，全家受用。内容提要

《做自己的营养师——男人一生不可错过的100种食物》由策马入林文化编著：营养师针对男性一生必经的7大阶段，提供最合适的饮食调养原则、100种食物的营养及食用法，让看似平凡无奇的食材，在合适的时机、正确的烹调下，化作保养品，让男性保持充沛体力面对工作和生活！

《做自己的营养师——男人一生不可错过的100种食物》适合大众阅读。显示全部信息
目录2 夜小就被养成大块吃肉的不良习惯，长大后许多男性更是不可一日无。

天天大鱼大肉等于慢性自杀 对大部分的男性而言，天天大鱼大肉，可兼顾面子及里子，但在营养师及养生人士的眼里，其本质是慢性自杀，之所以被专家学者认为，这是种慢性自杀的错误饮食法，是因为长期每天大鱼大肉。很容易罹患高血压、高血脂等心血管疾病，危害身体健康。所以为了你及家人的健康，肉要少吃一点。每日肉类摄取量不超过手掌大小

肉类营养很高，富含优质蛋白质、B族维生素、钙、铁、镁、磷、锌等矿物质，是对人体健康有益的食物，但是肉中的脂肪含量太高，又多为饱和脂肪，吃太多脂肪对身体来说并不好，因为这样会诱发血管粥样硬化，使血管变窄，加上现代化养殖生产加工出的猪油、牛油和奶油含有生长激素、抗生素、农药和化学肥料，对健康更加不利。其实。吃肉也可以吃得很健康。营养师建议，男人每日的肉类摄取量以一个手掌大小为宜，且尽可能吃瘦肉，并挑选无抗生素、生长激素的绿色肉类，同时还要搭配富含维生素的蔬菜水果，

以减轻身体代谢的负担。夜夜应酬，把酒言欢男人应酬在所难免，可是夜夜喝酒应酬，毫无节制地酗酒，可是会伤肝、伤肾的。为了业绩，一杯杯黄汤下肚！为了维持竞争优势、达到业绩目标、拥有良好人际关系，商业应酬在所难免。即使你不喜欢把酒言欢的商场文化，但还是得硬撑着，硬着头皮当个陪客。纯粹吃饭的应酬还好，饱餐一顿。陪着老板、主管、客户吃饭，尽地主之谊，拉近彼此关系，未尝不是一件好事。可是天天喝酒、划拳、唱歌。有时还必须一家换一家地喝，这种逞强式应酬，就是一把戕害健康的利刃，除身体衰败之外，连心灵都受到损害。究竟自己是上班族，还是喝酒男？角色改变之大，常让自己陷入两难。

“酒文化”成了慢性自杀行为 应酬原本是培养关系的良方，一旦变质为“酒文化”时。就是慢性自杀行为，特别是空腹喝酒，对肝脏及脑部的伤害很大，喝下肚的酒精，很快被吸收，可是身体又不能及时分泌足够的消化酶，解除酒精对胃和肝脏的损伤，结果导致宿醉。过量的酒精会影响中枢神经系统，改变脑部化学物质的含量，酒醒之后，常会有头痛欲裂、疲惫不已的难受感。长期酗酒会对肝造成永久伤害

“酒文化”从某种意义上说是一种商业行为，若变成长期酗酒，对于肝脏的伤害将会变成永久性的，还有可能出现各种并发症，并进入不可逆的肝硬化阶段。为了你的健康和家人的幸福，黄汤下肚，适量即可，千万不要一杯接一杯，毫无节制。三餐顿顿吃到饱！

美食佳肴当前，你能控制只吃七分饱吗？当然不容易做到，但三餐吃到撑的不良饮食习惯，可是会让你变胖、百病丛生的。七分饱是从古至今的养生法则

研究显示，最有益健康的吃法是七分饱，东西少吃一口，热量就会得到控制，并能减少自由基对细胞氧化的伤害。提高免疫力，推迟身体老化。

美食当前，男人个个吃到撑！当回到男人饮食的现实中，七分饱似乎停留在“研究领域”，美食佳肴当前。不吃个精光很难罢手，倘若搭配啤酒，还会再多叫几盘菜，直到酒足饭饱为止。男人的脑子里，很少有“七分”的概念。任何事情都要求十分，包括工作、事业、考试、婚姻、家庭、竞赛……延伸到吃饭这件事，一样是十分饱，很少有七分饱的。吃太饱，身体负担大增！吃太饱，身体负担重，除了会坐立难安。脑部循环能力还会降低，甚至容易感到昏昏欲睡。更麻烦的是，代谢不了的热量会囤积体内，让你的身材走样，越来越胖，一旦变胖，百病丛生，从头到脚，都有可能因为肥胖出现各种并发症。七分饱可启动免疫机制 不要小看七分饱对身体健康的帮助，有研究指出，七分饱可以适度保持饥饿感，启动免疫机制，发挥绝佳的防护效果，还有助于脂肪

[做自己的营养师：男人一生不可错过的100种食物_下载链接1](#)

书评

[做自己的营养师：男人一生不可错过的100种食物_下载链接1](#)