

鲜香惹味广东菜：煲汤 [Daily Soup]



[鲜香惹味广东菜：煲汤 \[Daily Soup\]_下载链接1](#)

著者:梁绮玲 著

[鲜香惹味广东菜：煲汤 \[Daily Soup\]_下载链接1](#)

标签

评论

还可以，比超声便宜一点点

内容很好,纸质不错.都是彩色的.

一系列的书籍，简单，易懂！！

学做广东汤水必备教材。

值得购买值得购买值得购买

还算可以，就是页数少了点。

这套书不错，看报纸上介绍了马上买来看！

不错，满好的！ 不错，满好的！

很好 实用很好 实用很好 实用

图文并茂，还是中英双语的。

很喜欢，很实际的一本书

价格便宜，印刷也不错，还是中英文的

朋友很喜欢，质量很好，不想几块钱的东西

这本书对厨艺长进有帮助。

很好的食谱

很喜欢港式养生汤，经常看到港剧里出现。就是材料难买，几乎买不到，介绍的汤水如果说明功效和宜忌就好了，否则不知道啥时喝。

《鲜香k惹味广n东菜：煲汤》以省v时、y省事、省心、好味、营养为特L色N，倡导简约、时尚、健康Y的a饮食理念。书

作为新手来说，想不到做什么吃的时候这个很有用

书还行，就是介绍比较大概，不方便

good!

质量挺好的 书不厚 里面的食材不好找 还没实践

便宜，说的很简单，凑单才买来看看，真没必要买，有这方面的需要上网随便找找都比这个写的详细

凑单

好

严于律己，离不开不谅“小恶”。所谓“小恶”就是大家常说的犯小毛病。“小恶”因其小而常常被人们所忽视，不是有许多人对自己的小毛病不以为然吗？其实，我们常讲的自我批评，自我解剖就是指要重视解决“小恶”的问题，否则，就不可能坚持做到“吾日三省吾身”。应该看到“小”是相对的，“蚁穴”虽小，但久而久之，千里之堤可能毁于一旦；医生做手术，哪怕还有一点病菌没消灭干净，也会引起溃烂，甚至危及生命；“差之毫厘，失之千里”，说的就是这个道理。因此“小恶”不可小看。“小恶”不是凝固不变的，努力克服它、纠正它，它会愈来愈小，以至消失；放任它，忽视它，与其和平共处，它就会由小变大，成为祸患。平时小错不断，大错不犯，对什么都抱着无所谓的态度，以致放松思想改造，慢慢滑向犯罪的深渊，这样的例子并不鲜见。刘备曾给儿子留下“勿以恶小而为之”的遗言，我们后人也应把它铭记在心。多看书，改变自己。

要使喝汤真正起到强身健体、防病治病的作用，在汤的制作和饮用时有一定的科学原则要遵循，否则就可能出现偏差。煲汤
煲汤选料:这是制好鲜汤的关键所在。用于制汤的原料，通常为动物性原料，如鸡肉、鸭肉、猪瘦肉、猪肘子、猪骨、火腿、板鸭、鱼类、牛羊肉等。采购时应注意必须鲜味足、异味小、血污少。这类食品含有丰富蛋白质和核苷酸等，家禽肉中能溶解于水的含氮浸出物，是汤鲜味的主要来源。
新鲜:新鲜并不是传统的“肉吃鲜杀，鱼吃跳”的时鲜。所说的鲜，是指鱼、畜、禽杀死后3小时~5小时，此时鱼、畜或禽肉的各种酶使蛋白质、脂肪等分解为人体易于吸收的氨基酸、脂肪酸，味道也最好。
炊具:制鲜汤以陈年瓦罐煨煮效果最佳。瓦罐是由不易传热的石英、长石、粘土等原料配合成的陶土，经过高温烧制而成。其通气性、吸附性好，还具有传热均匀、散热缓慢等特点。煨制鲜汤时，瓦罐能均衡而持久地把外界热传递给内部原料，相对平衡的环境温度，有利于水分子与食物的相互渗透，这种相互渗透的时间维持得越长，鲜香成分溶出得越多，汤的滋味鲜醇，食品质地越酥烂。
火候:煨汤火候的要诀是大火烧沸，小火慢煨。这样可使食物蛋白质浸出物等鲜香物质尽可能地溶解出来，使汤鲜醇味美。只有用小火长时间慢炖，才能使浸出物溶解得更多，既清澈，又浓醇。
配水:水既是鲜香食品的溶剂，又是传热的介质。水温的变化、用量的多少，对汤的风味有着直接的影响。用水量通常是煨汤的主要食品重量的3倍，同时应使食品与冷水一起受热，即不直接用沸水煨汤，也不中途加冷水，以使食品的营养物质缓慢地溢出，最终达到汤色清澈的效果。

梁绮玲暂时还没发现缺点哦！很满意，会继续购买印刷精致得很工作之余,人们或楚河汉界运筹帷幄,或轻歌曼舞享受生活,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。我是一介穷书生,尽管在学校工作了二十五年,但是工资却不好意思示人。当我教训调皮捣蛋的女儿外孙子们时,时常被他们反问:你老深更半夜了,还在写作看书,可工资却不到两千!常常被他们噎得无话可说。鲜香惹味广东菜煲汤当教师的我这一生注定与清贫相伴,惟一好处是有双休息日,在属于我的假期里悠哉游哉于书香之中,这也许在许多书外之人难以领略的惬意。好了,废话不多说。鲜香惹味广东菜煲汤以省时、省事、省心、好味、营养为特色,倡导简约、时尚、健康的饮食理念。书中囊括了广东菜最常见的煲这一烹饪方法,以一日三餐的居家菜为主,强调以味为先,清而不淡,浓而不腻,注重时令,健康为尚。书中所选食谱均为简单易学,又精致地道的广东特色菜。除了有材料、调料和做法的详细介绍,还包括食材的选购和基本处理方法、常用技巧等技术要点同时提供每款菜的烹饪时间、人数参考等信息。中英文对照的呈现形式,给即将到国外留学、远离家乡的朋友们提供了不错的参考。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!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入选。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,现在给大家介绍三本好书古拉格一部历史在这

真的是很好的一本书

\\N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星期天在家没事突然想去附近的超市逛逛信步走进去看看来到服装柜台看见一款上衣颜色面料都不错于是心动了想买由于这是自选商场我便去取下来试穿在镜子前刚穿上一女服务员走了过来面无表情的说道知道穿多大号吗?就自己拿着试开了要买就去收银台交钱也不看价钱!本来打算买的一看这个服务员只好无奈的摇摇头将衣服放回原位悻悻的走开了心想我还是到网上来算了于是回家上网到京东挑选衣服了看见了这本书就买了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现在京东域名正式更换为JD.COM其中的JD是京东汉语拼音JING\\NDON|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生活里没有书籍就好像没有阳光智慧里没有书籍就好像鸟儿没有翅膀莎士比亚

鲜香惹味广东菜煲汤这本书不错,跟书店里的一样9.50这个价也不算很贵

《鲜香惹味广东菜煲汤》以省时省事省心好味营养为特色倡导简约时尚健康的饮食理念书中囊括了广东菜最常见的煲这一烹饪方法以一日三餐的居家菜为主强调以味为先清而不淡浓而不腻注重时令健康为尚书中所选食谱均为简单易学又精致地道的广东特色菜除了有材料调料和做法的详细介绍还包括食材的选购和基本处理方法常用技巧等技术要点同时提供每款菜的烹饪时间人数参考等信息中英文对照的呈现形式给即将到国外留学远离家乡的朋友们提供了不错的参考{商品描述广告图片书名: 鲜香惹味广东菜煲汤原价: 12.00元作者: 梁绮玲 著出版社: 广东省出版集团出版日期: 2012-08-01ISBN: 9787535957160页码: 91版次: 1装帧: 平装开本: 32开商品标识: 11085387

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。

鲜香惹味广东菜煲汤喜欢,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,鲜香惹味广东菜煲汤以省时、省事、省心、好味、营养为特色,倡导简约、时尚、健康的饮食理念。书中囊括了广东菜最常见的煲这一烹饪方法,以一日三餐的居家菜为主,强调以味为先,清而不淡,浓而不腻,注重时令,健康为尚。书中所选食谱均为简单易学,又精致地道的广东特色菜。除了有材料、调料和做法的详细介绍,还包括食材的选购和基本处理方法、常用技巧等技术要点同时提供每款菜的烹饪时间、人数参考等信息。中英文对照的呈现形式,给即将到国外留学、远离家乡的朋友们提供了不错的参考。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。这是一个太摔的举动了,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,

读了这本书之后,我发现作者在做班主任工作的时候也有很多的无奈,她曾经这样说过:“‘只有不会教的老师,没有教不好的学生’——在我看来,这句话和‘人有多大胆,地有多大产’是一路的。如果是教师之外的人这样说的,那他就是在恶意地欺负人,把教师往绝路上逼;如果教师自己这样说,那他不是幼稚就是自大狂,迟早要碰个头破血流。我曾经属于后一类。那时,我处于极度危险的境地。”看薛老师这些话,你能觉得这是一个真实的老师,她说的话就象是邻居唠家常那样真诚自然。对于书中她大胆、直率的言辞,我很钦佩,不是每个人都有这种胆识、思维的。她能把一件看似简单惯常的事情剖析提头头是道,透过表象看到了它的内在根源。她有勇气把一些不同与大家都说的话写在纸上,让别人看,虽然多数人心理或许也如她所想。但凭这一点儿,就让人佩服至极。比如,她对“老师象蜡烛、春蚕”,“没有教不好的学生,只有教不好的老师”这些话的评析,一针见血,道出了我们老师的共同心声。之所以造就了她敢说真话,敢于抵制一切不利于学生成长和进步的制度。因为薛老师的人生信念就是:缺乏真诚、理性和趣味的日子是不值得过的。教育教学中有平衡愉悦的心态,正确的定位和良好的策略,才能在饱满热情中,在正确策略中扶植学生向上。薛老师在自序中写道,“我是特意捕捉了清风、乐声和野芳,录在这里,专门用于鼓励自己,就算是不定期地给自己献一小朵小花吧——真诚美丽的文字,正是心灵开出的花朵。”又一次阐述了她的人生信念——真诚。读了全书,给我最深刻的感受也是她的

真诚，我看到了一个真实的人，一个真诚的老师。当学生的时候，老师是权威，跟老师的交往总是处于向上看的状态，学生是一定要小心翼翼的，多数情况还是听老师说的多，自己发表意见少。现在当了家长，为了孩子跟老师也没少打交道，但是一直觉得自己好多真实的想法不敢说，老师呢，说出来的也有一些让人觉得是官话套话。看了这本书，我想我们也许都错了，老师跟学生、老师跟家长，平等地真诚的交流其实并不难。工作是艰辛——往往也是孤独的。可是，于飞尘的间隙也有清风，于喧嚣的中间也有乐声，于荆棘的丛中也有野芳。我是特意捕捉了清风、乐声和野芳，录在这里，专门用于鼓励自己，就算是不定期地给自己献一朵小花吧——真诚美丽的文字，正是心灵开出的花朵。也有沉重和迷惘。但我的文字，往往略掉了疲惫、沮丧和困苦——无涉乎诚实、全面与否，这是我的选择——有意的，我将目光投在了值得的地方，心得体会

经多方比较，这里很好。值得购买。看了此书，让我联想到了此桥段：了？”但见知客、庄丁两行排开。众人都让在两旁。大厅屏风后并肩走出一男一女，都是四十上下年纪，男的身穿锦袍，须留微须，气宇轩昂，颇见威严；女的皮肤白□，却斯斯文文的似是个贵妇。众宾客悄悄议论：“陆庄主和陆夫人亲自出去迎接大宾。”两人之后又是一对夫妇，杨过眼见之下心中一凛，不禁脸上发热，那正是郭靖、黄蓉夫妇。数年不见，郭靖气度更是沉着，黄蓉脸露微笑，浑不减昔日端丽。杨过心想：“原来郭伯母竟是这般美貌，小时候我却不觉得。”郭靖身穿粗布长袍，黄蓉却是淡紫的绸衫，但她是丐帮帮主，只得在衫上不当眼处打上几个补丁了事。靖蓉身后是郭芙与武氏兄弟。此时大厅上点起无数明晃晃红烛，烛光照映，但见男的越是英武，女的越加娇艳。众宾客指指点点：“这位是郭大侠，这位是郭夫人黄帮主。”“这个花朵般的闺女是谁？”“是郭大侠夫妇的女儿。”“那两个少年是他们的儿子？”“不是，是徒儿。”杨过不愿在人众之间与郭靖夫妇会面，缩在一个高大汉子身后向外观看，鼓乐声中外面进来了四个道人。杨过眼见之下，不由得怒从心起，当先是个白发白眉的老道，满脸紫气，正是全真七子之一的广宁子郝大通，其后是个灰白头发的老道姑，杨过未曾见过。后面并肩而入两个中年道人，一是赵志敬，一是尹志平。陆庄主夫妇齐肩拜了下去，向那老道姑口称师父，接着郭靖夫妇、郭芙、武氏兄弟等一一上前见礼。杨过听得人丛中一个老者悄悄向人说道：“这位老道姑是全真教的女剑侠，姓孙名不二。”那人道：“啊，那就是名闻大江南北的清静散人了。”那老者道：“正是。她是陆夫人的师父。陆庄主的武艺却非她所传。”原来陆庄主双名冠英，他父亲陆乘风是黄蓉之父黄药师的弟子，因此算起来他比郭靖、黄蓉还低着一辈。陆冠英的夫人程瑶迦是孙不二的弟子。他夫妇俩本居太湖归云庄，后来庄子给欧阳锋一把火烧成白地，陆乘风一怒之下，叫儿子也不要再做太湖群盗的头脑了，携家北上，定居在大胜关。此时陆乘风已然逝世。当年程瑶迦遭遇危难，得郭靖、黄蓉及丐帮中人相救，是以对丐帮一直感恩。这时丐帮广撒英雄帖招集天下英雄，陆冠英夫妇一力承担，将英雄宴设在陆家庄中。郭靖等敬礼已毕，陪着郝大通、孙不二走向大厅，要与众英雄引见。郝大通捋着胡须说道：“马刘丘王四位师兄接到黄帮主的英雄帖，都说该当奉召，只是马师兄近来身子不适，刘师兄他们助他运功医治，难以分身，只有向黄帮主告罪了。”黄蓉道：“好说，好说。几位前辈太客气了。”她虽年轻，然是天下第一大帮的帮主，郝大通等自是对她极为尊重。郭靖与尹志平少年时即曾相识，此时重见，俱各欢喜，二人携手同入。郭靖诣问马钰病况，甚是挂念。大厅上筵席开处，人声鼎沸，烛光映红，一派热闹气象。尹志平东张西望，似在人丛中寻觅甚么人。赵志敬微微冷笑

...白苏子1.白苏子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。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。中老年自我治病奇效方大全集（超值白金版），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，为使广大中老年患者能够制用中医奇效方摆脱疾病，我们搜集了来自历代名医、文献及民间的良方秘方、偏方，取其精华、弃其精粕，精选出4000多个最有效、最简便、最经济、最实用的奇效方，编写了这部中老年自我治病奇效方大全集，它内容丰富，药源广。泛，抽取简便，是一部适合中老年患者自我治病和保健的方剂大全。

中老年自我治病奇效方大全集（超值白金版）选录的奇效方具有以下特点取材方便，其中很多药方都取自老百姓日常食用的五谷杂粮、瓜果蔬菜和禽肉蛋配制简便，大都采用煎、煮、研末，内容也很丰富。，一本书多读几次，用甲角藤汤治颈椎病【配方及用法】山甲珠、鹿角胶（烊化）、牛膝、川芎、炙白芍各12克，忍冬藤30克，桂枝9克，甘草6克。上药先用水浸泡30分钟，然后再放火上煎30分钟，每剂煎2次。将2次煎好的药液混合，日服3次。气血不足者加黄芪30克，当归12克腰酸腿软者加杜仲15克，寄生30克。【验证】云南张去启说几年前，我自感活动不利，到医院治疗，吃了不少中药不见效。西药、针剂也用了不少，医治半年多没效果，花掉药费1000多元。后又到呈贡县人民医院检查，确诊为颈椎3、4、5椎增生。回到家后我就用本条方自治，3剂见效，8剂根治，所用药费不足70元。【荐方人】山东马玉静【出处】当代中医师灵验奇方真传用头写米字治颈椎病【荐方由来】友人朱某患颈椎病，到医院治疗多次，虽稍有好转，却未能治愈，常感到头晕，手臂发麻，肩背放射性疼痛。我曾在杂志上看到过某地有人用头部写米字的方法治愈了此症。于是将此法教给他。他认真习练，1个多月就治愈了颈椎病。【方法】先将两掌搓热，擦后颈和颈部左右侧，使整个颈部血流通畅。然后两脚并立，吸气时提肛收腹，头向后仰，同时两手在身后互握，逐渐用力向上提，呼气时放松还原。接着两脚与肩同宽站稳，两手叉腰，以头部带动颈部写米字，按笔画顺序写，做八个方位的旋转，共默数八拍，一横为两拍，一竖为两拍，其他四笔均为一拍，这样默数拍子是为了使动作有节奏。书写的动作要自如、连贯、缓慢、柔和，用力得当而柔中有刚。幅度要略大一些，两眼随笔画走，认清所写的米字。头部旋转时，笔画一定要到位，方能见效。画上10多个米字后，可以自由活动一下。每日早、晚各做1次，工作间歇

[ZZ]暂时还没发现缺点哦！很满意，会继续购买 印刷精致得很

工作之余,人们或楚河汉界运筹帷幄,或轻歌曼舞享受生活,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。我是一介穷书生,尽管在学校工作了二十五年,但是工资却不好意思示人。当我教训调皮捣蛋的女儿外孙子们时,时常被他们反问:“你老深更半夜了,还在写作看书,可工资却不到两千!”常常被他们噎得无话可说。[SM]当教师的我这一生注定与清贫相伴,惟一好处是有双休息日,在属于我的假期里悠哉游哉于书香之中,这也许许多书外之人难以领略的惬意。[BJTJ]好了，废话不多说。[NRJJ]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！[QY]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。[SZ]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。[BJTJ]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，现在给大家介绍三本好书：《古拉格：一部历史》在这

部受到普遍称赞的权威性著作中，安妮·阿普尔鲍姆第一次对古拉格——一个大批关押了成百上千万政治犯和刑事犯的集中营——进行了完全纪实性的描述，从它在俄国革命中的起源，到斯大林治下的扩张，再到公开性时代的瓦解。阿普尔鲍姆深刻地再现了劳改营生活的本质并且将其与苏联的宏观历史联系起来。[NRJJ]《古拉格：一部历史》出版之后立即被认为是一部人们期待已久的里程碑式的学术著作，对于任何一个希望了解二十世纪历史的人来说，它都是一本必读书。厌倦了工作中的枯燥忙碌？吃腻了生活中的寻常美味？那就亲手来做一款面包尝尝吧！面包不仅是物质生活的代名词，还是温暖和力量的化身。作者和你一样，是一个忙碌的上班族，但她却用六年的烘焙经验告诉你：只要有一颗热爱生活的心，一双勤快灵活的手，美味的面包和美好的生活，统统都属于你！&&&<停在新西兰刚刚好&&&>100%新西兰=1%旅行 1%打工

[ZZ]写的书都写得很好，[sm]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。[SM]，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。

中国人讲“虚实相生，天人合一”的思想，“于空寂处见流行，于流行处见空寂”，从而获得对于“道”的体悟，“唯道集虚”。这在传统的艺术中得到了充分的体现，因此中国古代的绘画，提倡“留白”、“布白”，用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味，体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式，伴着笔墨的清香，细细体味，那自由孤寂的灵魂，高尚清真的人格魅力，在寻求美的道路上指引着我，让我抛弃浮躁的世俗，向美学丛林的深处迈进。合上书，闭上眼，书的余香犹存，而我脑海里浮现的，是一个“皎皎明月，仙仙白云，鸿雁高翔，缀叶如雨”的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者，有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍中来。社会需要这样的人，世界需要这样的人，只有这样我们才能创造我们的生活，[NRJJ]希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。

读鲜香惹味广东菜：煲汤 %D%A %D%A%D%A%D%A

《鲜香惹味广东菜：煲汤》以省时、省事、省心、好味、营养为特色，倡导简约、时尚、健康的饮食理念。书中囊括了广东菜最常见的煲这一烹饪方法，以一日三餐的居家菜为主，强调以味为先，清而不淡，浓而不腻，注重时令，健康为尚。

书中所选食谱均为简单易学，又精致地道的广东特色菜。除了有材料、调料和做法的详细介绍，还包括食材的选购和基本处理方法、常用技巧等技术要点；同时提供每款菜的烹饪时间、人数参考等信息。中英文对照的呈现形式，给即将到国外留学、远离家乡的朋友们提供了不错的参考。 %D%A%D%A后感悟，我认为读书的意义在于吸收前人的智慧，在于悟。当然还有一些工具性意义，比如就业、比如提高自己的社会定位以及自我定位等。附带意义也很多，但不具不可替代性，比如在社会混不去读书的人也能明事理、赚大钱。（1）适于深入地思考和理解；（2）便于反复读和熟读；（3）可以作为“伴侣”随身携带，便于随时学及时请教；（4）历来有“图书馆是知识的宝库”之说，的确如此，读书能知天下事。读书的目的很多，主要是为了取乐、消遣、提高教养水平、搞研究、加强修养。培根在《论求知》中有言道：“读书可以作为消遣，可以作为装饰，也可以增长才干。”我认为，他所阐述的读书的三种用途，恰到好处的概括了读书的三种意义。先来看作为消遣一说。这是人们读书开始与烦躁时所抱有的思想。初学者对知识并无渴求之感，读书之意义也就是消磨时光；而烦躁之人因无法静下心来读书，感到事物都无聊透顶，便也用读书来打发时光。殊不知，这样的读书意义便像学者们讲述“道，可道，非常道”一样，与读书的本质大相径庭，差距颇多。书到用时方恨少，事非经过不知难。终于买的书送到了。很满意。

\\N\\N《学记》曰：“是固教然后知困，学然后知不足也。”对于我们教师而言，要学的东西太多，而我知道的东西又太少了。有人说，教给学生一杯水，教师应该有一桶水。这话固然有道理，但一桶水如不再添，也有用尽的时候。愚以为，教师不仅要有一桶水，而且要有“自来水”、“长流水”。“问渠哪得清如许，为有源头活水来”，“是固教然后知困，学然后知不足也”。因此，在教学中，书本是无言的老师，读书是我教学中最大的乐趣。

比知识更重要的是方法，有方法才有成功的路径。教师今天的学习主要不是记忆大量的知识，而是掌握学习的方法——知道为何学习？从哪里学习？怎样学习？如果一个老师没有掌握学习方法，即使他教的门门功课都很优异，他仍然是一个失败的学习者。因为这对于处在终身学习时代的人来说，不啻是一个致命的缺陷。学习型社会为全体社会成员提供了充裕的学习资源。学习化社会中的个体学习，犹如一个人走进了自助餐厅，你想吃什么，完全请便。个体完全可以针对自身的切实需求，选择和决定学习什么、怎样学习、学习的进度等等。比方法更重要的是方向。在知识经济大潮中，作为一名人民教师，应该认准自己的人生坐标，找准自己的价值空间。教书的生活虽然清贫，但一本好书会使我爱不释手，一首好诗会使我如痴如醉，一篇美文会使我百读不厌。我深深地知道，只有乐学的教师，才能成为乐教的教师；只有教者乐学，才能变成为教者乐教，学者乐学，才能会让学生在欢乐中生活，在愉快中学习，这就是我终身从教的最大追求。

比方向更重要的是态度，比态度更重要的是毅力。“任尔东南西北风，咬定青山不放松。”一天爱读书容易，一辈子爱读书不易。任何人都可以使梦想成为现实，但首先你必须拥有能够实现这一梦想的信念。有信念自有毅力，有毅力才能成功。有一位教育家说过，教师的定律，一言以蔽之，就是你一旦今日停止成长，明日你就将停止教学。身为教师，必须成为学习者。“做一辈子教师”必须“一辈子学做教师”。教师只有再度成为学生，才能与时俱进，不断以全新的眼光来观察和指导整个教育过程。使广大教师牢固树立终身学习的理念，创造性地开展教书育人工作。常读书使我明白了许多新道理：教学不再是简单的知识灌输、移植的过程，应当是学习主体(学生)和教育主体(教师，包括环境“人——环境”系统。学生将不再是知识的容器，而是自主知识的习得者。面对知识更新周期日益缩短的时代，教师必须彻底改变过去那种把教师知识的储藏和传授给学生的知识比为“一桶水”与

\\N“一杯水”的陈旧观念，而要努力使自己的大脑知识储量成为一条生生不息的河流，筛滤旧有，活化新知，积淀学养。一个教师，

作为一名一线的教师，我很高兴的告诉大家，我在京东商城买过无数的书。在十三年的教学生涯中，让我逐渐体会到了作为一名教师的崇高，也让我领悟到了作为教师的肩上的重担，当前我国正在进行新一轮的基础教育课程改革，此次改革是建国以来规模最大、涉及内容最全面的一次课程改革，范文之心得体会：教师读书心得。它对广大教师提出了全新的挑战，从中体会到了课程改革对课堂、对教师、对学生的冲击，同时也存在一定的困惑。今年，我有时间阅读了《给教师的一百条建议》，给我感受颇深。书中用了很多的事例和体会，把枯燥的教育学、心理学的基本观点阐述得生动、明白，读来令人倍感亲切、深受启发。那些关于教育的真知灼见，值得我们一遍又一遍地阅读、品味。

人说：读书足以移情，足以博彩，足以长才。使人开茅塞，除鄙见，得新知，养性灵。因为书有着广阔的世界，书有着永世不朽的精神。虽然沧海桑田，物换星移，但书籍永远是新的。这句话说得一点也不假，书籍是人类智慧的结晶，书是人类进步的阶梯。读书，就是一次与大师的对话，与智者的交流，是一次难得的精神之旅，同时也会让人收获非浅。范梅南先生说，机智是“智慧的化身”。因此，教师要做到“机智”地处理教学中的偶发事件，必须具备诸多素质和条件。我以为，以下几方面是不可或缺的：首先，要有一颗热爱学生的心，涵养师爱，以情促教。育人之道，爱心为先。台湾教育家高震东说：“爱自己的孩子是人，爱别人的孩子是神。”教育本身就意味着：一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。如果教育未能触及人的灵魂，为能唤起人的灵魂深处的变革，它就不成其为教育。要实现真正意义的教育，爱几乎是惟一的力量。正如苏霍姆林斯基所说的：“在什么条件下知识才能触动学生个人的精神世界，才能成为一个人所珍视的智力财富和道德财富呢？只有在这样的财富下一——用形象的话来说，就是在知识的活的身体里要有情感的血液在畅流。”记得有人说过这样一句话：你想把自己的孩子交给怎样的老师来培育，你自己就做这样的老师吧！是的，老师，请把美好的笑容带到学校，把对人与对世界的良好期盼带到同事们和孩子们面前，像孩子一样瞪着好奇的眼睛清点知识；把游戏这一人类最古老的快乐的方式引入课堂；把那些用了好些年的训词换成赞美，换成幽默；把那些尘封在角落里的各种各样的表情丰富在脸上，用你的脚尖轻盈地点地，听脚步声在走廊里击起快乐的回响，心得体会《教师读书心得》。那些特别的孩子孩子正是通过犯各种各样的错误来学习正确的；我们永远都不要绝望，是因为只要我们充满期待，他们或许很有希望。”“照亮学校的将永远不是升学率或者其他名和利的东西，而是圣洁瑰丽的师道精神，是一种对孩子的不染一丝尘埃的博大的爱，和对每个孩子作为无辜生命的深深的悲悯。怀着爱与悲悯，我们不放弃，绝不放弃。让我们专著的神情告诉所有人，我们没有放弃。”从这些话中我深深地感受到用爱心去开启学生心灵的窗户，走进学生的心灵世界，成为他们的良师益友的重要性。其实后进生同优秀生一样他们都是祖国的希望。对于那些尚未开放的花朵，我们就应该倾注更多的耐心，倾注更多的温暖，特别的爱给特别的他们，百花齐放才能迎来满园的春色！

其次，要平等地对待每一位学生，尊重人格，严慈相济。《化学课程标准》“基本理念”中的第一条说：“义务教育阶段的数学课程应突出体现基础性、普及性和发展性，使数学教育面向全体学生，”《化学课程标准》中的必须“面向全体学生”的表述是贯穿于新课程标准的一条红线。教师要“目中有人”切实关怀每个学生，开发每个学生的潜能，为每个学生的成才提供机会。人性中最宝贵的是受到别人的尊重和赏识，保护学生的自尊心，尊重学生的主体地位，让他们体验人生的价值，并提升这种价值，这才是真正的教育、成功的教育。要让孩子感到你是一棵大树，把绿阴覆盖在他们身上；让体罚和变相体罚远离文明的场所。当然，作为教书育人者，也不能对学生的不良现象放任自流，宽严有度才是爱，做到严慈相济。

读书的生活是精彩的、高尚的、幸福的，教师更要把读书当成生活的一部分并学以致用，时时用全新的教学理念来支撑自己的教育教学工作。读了本书，给了我很大的影响，在今后的工作中我还需不断地学习以充实、以发展。

[ZZ]《人力资源与行政后勤工作执行流程》以“流程制度方案文书”的形式介绍了企业人力资源、行政事务、后勤保障三大方面的工作流程及可供执行的制度规范。书中内容包括人力资源规划，员工招聘管理，员工面试与甄选，员工录用管理，员工绩效管理，员工薪酬管理，员工培训管理，员工晋升与离职管理，劳动合同管理，员工档案管理，办公用品管理，办公设备管理、办公费用管理，印章、证照、文件资料、档案管理，会议、提案、行政事务、法务管理，员工考勤、出入、假务管理，员工出差管理，车辆管理，招待与接待管理，宿舍食堂管理，环境与安全管理共21项日常管理工作，涉及多个行业的企业制度范例以及大量“拿来即用”的模板、量表。[SM]《人力资源与行政后勤工作执行流程》为人力资源与行政后勤管理工作提供了极具参考价值的管理范本，具有很强的实用性和可操作性。

《人力资源与行政后勤工作执行流程》适合企业中高层管理人员，企业人力资源部、行政部、后勤保障部、综合管理部等相关部门的工作人员，培训和管理咨询人员以及相关专业的高校师生阅读和使用。[BJTJ]《人力资源与行政后勤工作执行流程》以“流程制度方案

文书”的形式介绍了企业人力资源、行政事务、后勤保障三大方面的工作流程及可供执行的制度规范。[NRJJ]书中内容包括人力资源规划，员工招聘管理，员工面试与甄选，员工录用管理，员工绩效管理，员工薪酬管理，员工培训管理，员工晋升与离职管理，劳动合同管理，员工档案管理，办公用品管理，办公设备管理、办公费用管理，印章、证照、文件资料、档案管理，会议、提案、行政事务、法务管理，员工考勤、出入、假务管理，员工出差管理，车辆管理，招待与接待管理，宿舍食堂管理，环境与安全管理共21项日常管理工作，涉及多个行业的企业制度范例以及大量“拿来即用”的模板、量表。[QY]《人力资源与行政后勤工作执行流程》为人力资源与行政后勤管理工作提供了极具参考价值的管理范本，具有很强的实用性和可操作性。

《人力资源与行政后勤工作执行流程》适合企业中高层管理人员，企业人力资源部、行政部、后勤保障部、综合管理部等相关部门的工作人员，培训和管理咨询人员以及相关专业的高校师生阅读和使用。[SZ]《人力资源与行政后勤工作执行流程》以“流程制度方案

文书”的形式介绍了企业人力资源、行政事务、后勤保障三大方面的工作流程及可供执行的制度规范。[SM]书中内容包括人力资源规划，员工招聘管理，员工面试与甄选，员工录用管理，员工绩效管理，员工薪酬管理，员工培训管理，员工晋升与离职管理，劳动合同管理，员工档案管理，办公用品管理，办公设备管理、办公费用管理，印章、证照、文件资料、档案管理，会议、提案、行政事务、法务管理，员工考勤、出入、假务管理，员工出差管理，车辆管理，招待与接待管理，宿舍食堂管理，环境与安全管理共21项日常管理工作，涉及多个行业的企业制度范例以及大量“拿来即用”的模板、量表。《人力资源与行政后勤工作执行流程》为人力资源与行政后勤管理工作提供了极具参考价值的管理范本，具有很强的实用性和可操作性。

[BJTJ]《人力资源与行政后勤工作执行流程》适合企业中高层管理人员，企业人力资源部、行政部、后勤保障部、综合管理部等相关部门的工作人员，培训和管理咨询人员以及相关专业的高校师生阅读和使用。《人力资源与行政后勤工作执行流程》以“流程制度方案

文书”的形式介绍了企业人力资源、行政事务、后勤保障三大方面的工作流程及可供执行的制度规范。书中内容包括人力资源规划，员工招聘管理，员工面试与甄选，员工录用管理，员工绩效管理，员工薪酬管理，员工培训管理，员工晋升与离职管理，劳动合同管理，员工档案管理，办公用品管理，办公设备管理、办公费用管理，印章、证照、文件资料、档案管理，会议、提案、行政事务、法务管理，员工考勤、出入、假务管理，员工出差管理，车辆管理，招待与接待管理，宿舍食堂管理，环境与安全管理共21项日常管理工作，涉及多个行业的企业制度范例以及大量“拿来即用”的模板、量表。[NRJJ]《人力资源与行政后勤工作执行流程》为人力资源与行政后勤管理工作提供了极具参考价值的管理范本，具有很强的实用性和可操作性。

《人力资源与行政后勤工作执行流程》适合企业中高层管理人员，企业人力资源部、行政部、后勤保障部、综合管理部等相关部门的工作人员，培训和管理咨询人员以及相关专业的高校师生阅读和使用。《人力资源与行政后勤工作执行流程》以“流程制度

方案
文书”的形式介绍了企业人力资源、行政事务、后勤保障三大方面的工作流程及可供执行的制度规范。书中内容包括人力资源规划，员工招聘管理，员工面试与甄选，员工录用管理，员工绩效管理，员工薪酬管理，员工培训管理，员工晋升与离职管理，劳动合同管理，员工档案管理，办公用品管理，办公设备管理、办公费用管理，印章、证照、文件资料、档案管理，会议、提案、行政

A man sat at a metro station in Washington DC and started to play the violin; it was a cold January morning. He played six Bach pieces for about 45 minutes. During that time, since it was rush hour, it was calculated that thousands of people went through the station, most of them on their way to work. Three minutes went by and a middle aged man noticed there was a musician playing. He slowed his pace and stopped for a few seconds and then hurried up to meet his schedule. A minute later, the violinist received his first dollar tip: a woman threw the money in the till and without stopping continued to walk. A few minutes later, someone leaned against the wall to listen to him, but the man looked at his watch and started to walk again. Clearly he was late for work. The one who paid the most attention was a 3 year old boy. His mother tagged him along, hurried but the kid stopped to look at the violinist. Finally the mother pushed hard and the child continued to walk turning his head all the time. This action was repeated by several other children. All the parents, without exception, forced them to move on. In the 45 minutes the musician played, only 6 people stopped and stayed for a while. About 20 gave him money but continued to walk their normal pace. He collected \$32. When he finished playing and silence took over, no one noticed it. No one applauded, nor was there any recognition. No one knew this but the violinist was Joshua Bell, one of the top musicians in the world. He played one of the most intricate pieces ever written, with a violin worth 3.5 million dollars. Two days before his playing in the subway, Joshua Bell sold out at a theater in Boston and the seats average \$100. This is a real story. Joshua Bell playing incognito in the metro station was organized by the Washington Post as part of a social experiment about perception, taste and priorities of people. The outlines were: in a commonplace environment at an inappropriate hour: Do we perceive beauty? Do we stop to appreciate it? Do we recognize the talent in an unexpected context? One of the possible conclusions from this experience could be: If we do not have a moment to stop and listen to one of the best musicians in the world playing the best music ever written, how many other things are we missing?

[鲜香惹味广东菜：煲汤 \[Daily Soup\] 下载链接1](#)

书评

[鲜香惹味广东菜：煲汤 \[Daily Soup\] 下载链接1](#)