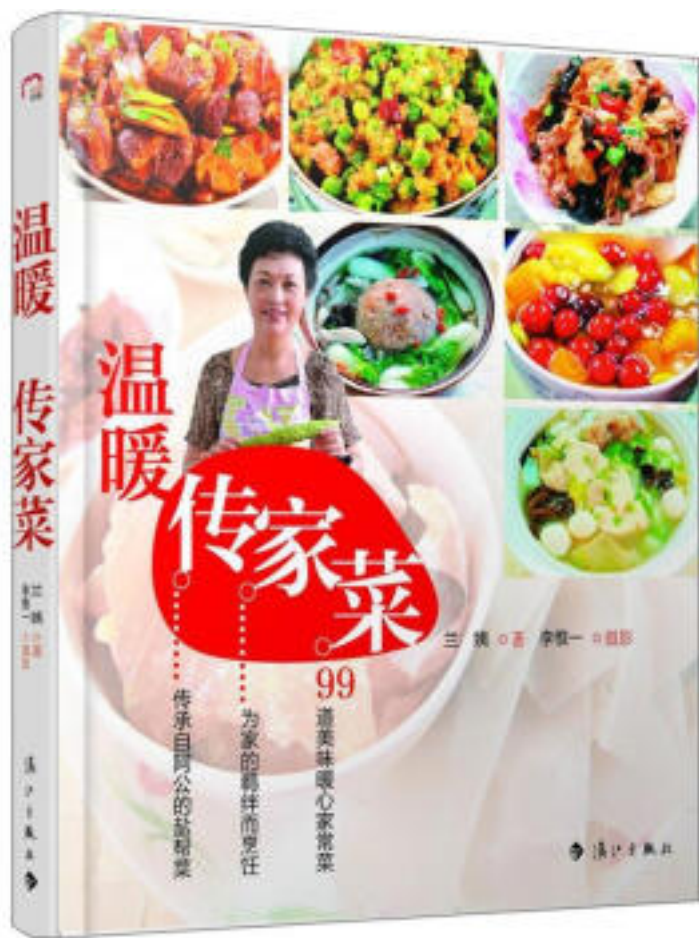


# 温暖传家菜



[温暖传家菜\\_下载链接1](#)

著者:兰姨 著

[温暖传家菜\\_下载链接1](#)

标签

评论

好东西，值得信赖的。宝宝喜欢

-----  
也是书店看中的，然后回来在京东商城买的。便宜呀  
质量是一样的。有空慢慢看。学着做！是不是每个人都和我一样，实体书店会不会没生意呀

-----  
很好，很不错，没问题。

-----  
书很厚，刚拿到书，感觉还不错，质量挺好，就是真的好厚啊。还有啊，店家不是答应给发票吗，怎么给的发货清单

-----  
可读性很高，不仅是本食谱哦  
里面有很多散文，讲食物，讲记忆，讲家庭，讲传承……很不错  
同事里面才有像厨事必备、厨房技术帖……这样很专业实际的东西，很不错！妈妈也很喜欢看

-----  
看了这本书里面的菜，很有家乡味道，。

-----  
温暖传家菜，看到这个名字的时候，心里是有温暖也有失落的。温暖是能够想起家的味道，是好久都没有吃到妈妈做的饭了……

-----  
一段段饱含情感的文字，一道道暖心暖胃的菜品，正是让我不得不喜欢这本书呀!这是我看的食谱书里最喜欢的一本啦！

-----  
顺便说一句：经过几个月的精心调理，老公的白细胞有所上升，不知是中药还是牛骨汤，抑或是良好的心态，反正是收到效c果了。谢c天谢地！ 04 鸳鸯奶茶 笋尖老鸭煲  
超辣的小米剁椒 d  
兰姨我只好使出家传秘技，用牛e骨牛肉熬出e了一锅浓郁醇厚的牛骨汤，放凉后分装在几个保鲜f盒内，作为每天晚餐面条、馄饨等的汤底，再佐以其他菜蔬配料，味道堪比外边卖的骨汤拉面！ h美食宝典·h精选家常菜大全 家常菜秘笈东问西答  
浮生若梦：加拿大百姓心路寻访 02 厨房技术帖初加工：j食材的整理与清洗 蒜泥马齿苋  
k04 17k 03 k毛豆烧仔鸡1 15  
想到众多漂泊在外的孩子们，每天为了三餐不得不以自己的健康为代价，m身为母亲，

很m是担忧。2条 5条 ¥ 12.30(7折)n (100%好评) 03 16 06 19 翡翠香塔  
厨事必备精明p主妇的锅碗瓢盆配置p原则 荷塘p秀色 剁椒鱼头  
再继续恶化。感谢上天给予的眷顾与厚爱，感谢父辈赋予了我乐观积极的人生态r度，  
这是我最为宝贵的人生财富，让我在每一个s艰难时刻都s能咬牙走出阴霾；当然，更要  
感谢在我最困难的时候，给予了我u最真诚的关心与帮助的同学、朋友u，在精神上u给  
予我最大的支持；还有我的家人，是他们的爱给v予了我战胜一切的信心与力量！  
我的味蕾狂欢系列：无辣不欢 9条 ¥ 24.80(7.1折x)  
就像y作者所言，珍贵的不是美食，而是家人在一起的快z乐时光。从爷爷、爸爸手里传  
下来的菜，我们还z希望能传下去。这是一本绝对实惠实用的食谱，也A是一个亲B切真  
诚的普通人家的厨房D故事。 阳春三月野菜季 20 糖醋排骨 油温的鉴别与健康用油  
芋儿C烧鸭 10 朋友，珍惜你和家人的每一个当D下吧，爱家E人就从爱上厨房开始吧！  
3.大碗内加盐、辣椒油、醋、葱花（如果有四川泡菜味道就更正F宗了）；  
G ¥ 24.10G(8.1折) (100%好评) 1H条 四川泡菜 18 14 清凉甜蜜之夏 木瓜炖奶 嚼得菜根香  
腐乳肉 配菜的基本原则J  
⑤保J鲜盒中的汤，每次吃多少L用多少，不要反复加热。煲一次汤最多不要超过4天。  
夏天为了保鲜，可以放L到冷冻室内冻一天再冷藏。冷冻时注意盒子不能M过满，以免M  
冰块膨胀撑破盒子。当然，经过冰冻的肉汤，口感是要大打折扣的。 0条  
精选家常菜1088O例：精选营养O家常菜10Q88例 厨房攻略：学做蔬菜 12 P02 松鼠鲈鱼  
蔬菜水果沙拉 秋之藕芋 13 12 骨汤的制作 …… 11条 0条R ¥ 14.R20(7.R9折) 阿T公其人  
自制速冻馄饨 16 回香豆 喷香的驴打滚 藕渣狮子头 第五章冬之暖养  
小时候的幸福记忆就是父亲

-----  
一般般，家庭大份量菜

-----  
很好很喜欢，希望能增加我的厨艺

-----  
还没看，不过质量不错，送货也快，送货员态度也还行，基本满意。

-----  
不错，baodewanhaowusu

-----  
有一些蛮有特点的菜，应该尝试一下。

-----  
好好看，好好学，书不错

-----  
还没有看，应该还不错

-----  
温暖传家菜，温暖全家人

-----  
正品行货，包装精美，字迹清晰

-----  
好，不错，下次还来，很实用

-----  
想吃什么就看着做，很方便。

-----  
没啥说的，各种完美~XD

-----  
不错哟，，，

-----  
很好很推荐很强大物流快

-----  
不是特别实用

-----  
不错~~~~~（其实我只是为了获得京豆的）

-----  
是不是对以上这些发酵食物的描述感到厌恶了呢？这样的反应合情合理。厌恶作为一种情绪，最基本的形式与目的就是放大以及回避腐烂与有毒的食物。既然如此，为什么发酵的口水、腐烂的鲨鱼、长蛆的奶酪还会在某些地方如此受欢迎？我们不顾所有的腐烂

特征，渴望食用这些食物，这难道是人类自身的一个矛盾？答案是否定的。这种矛盾说明，从广义上看来，恶心与不恶心，仅由个体自己决定。汝之美味，吾之毒药

社会认知心理学与社会认知神经科学在整个心理学领域方兴未艾。简而言之，社会认知神经科学旨在阐述情绪性与社会性体验与行为的心理与神经基础。而其中最为重要的一个主题之一便是人类的情绪。本书作者蕾切尔·赫兹女士正是选取了人类情绪中，最为复杂的情绪之一——厌恶——来阐述这一情绪体验及其产生的行为背后的心理与大脑神经机制。本书深入浅出地向人们揭示了“厌恶”这一与人们日常生活息息相关的情绪背后的故事。此外，本书作者将主题从情绪本身进一步引申到人类发展中进化以及文化因素的重要意义，通过“厌恶”这一独特视角，阐明了对“先天与后天”这一由来已久的心理学辩题的看法，使得读者在深入理解“厌恶”心理学之余，对于心理学乃至神经科学能有更加宏观的认识。本书的另一大特点是书中涵盖主题之广，几乎涵盖了与厌恶相关的我们生活的各个方面，从衣食住行，到政治、法律与道德，让读者深入彻底地了解“厌恶”，使人读起来有畅快淋漓之感。此外，作者援引了大量的案例以及实证性研究，使得本书既具有严谨的科学性，又不乏趣味。加上作者幽默而又略带戏谑的行文风格，使得原本略显枯燥的心理学以及神经研究妙趣横生、引人入胜。

我们获得关于某种事物的态度或者信仰的主要途径是文化学习。父母用特定的餐具教育后代吃某些特定的食物，例如一勺冰淇淋；同样地，我们也可以通过文化遗传习得何种食物为恶心。“有什么吃什么”，之所以食物的地方性如此强，是因为它们往往来自于当地的同一植物群、动物群以及微生物群，如制作韩国泡菜所用的微生物与制作洛克福羊干酪用的微生物是截然不同的。此外，文化对食物的定义还有一个重要作用——我们用食物对敌友进行区别，并以食物作为种族分界的标准：“我吃这样的东西，而你不吃；我来自这里，你来自别的地方。”由此，我们不仅从文化中习得食物的含义，食物也同样可以划分文化之间的边界。在人类历史上，多次出现禁止食用某些特定

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”这是自古以来人们的共识.每一个人要想在知识的山峰上,登得越高,眼前展现的景色越壮阔,就要拥有渊博的知识.知识是人类通向进步\文明和发展的唯一途径.书是前人劳动与智慧的结晶.它是我们获取知识的源泉.我们要让自己变得聪明起来,必须多读书,读好书.

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

读书不仅可以使我们开阔视野，增长知识，培养良好的自学能力和阅读能力，还可以进一步巩固课内学到的各种知识,提高我们的认读水平和作文能力,乃至对于各科学习,都有极大的帮助。

我们的知识体系是通过课内外的自主学习而逐渐建立起来的。读书是搜集和汲取知识的一条重要途径。我们从课堂上掌握的知识不是很具体和容易理解的，需要再消化才会吸收。大量的阅读，可以将自己从课内学到的知识，融汇到从课外书籍中所获取的知识中去，相得益彰，形成“立体”的，牢固的知识体系，直至形成能力。

读书不仅对我们的学习有着重要作用，对道德素质和思想意识也有重大影响。“一本好书，可以影响人的一生。”这句话是有道理的。我们都有自己心中的英雄或学习的榜样，如军人、科学家、老师、英雄人物等。这些令我们崇拜或学习和模仿的楷模，也可以通过阅读各类书籍所认识。我们在进行阅读时，会潜意识地将自己的思想和行为与书中所描述的人物形象进行比较，无形中就提高了自身的思想意识和道德素质。

苏联著名教育家苏霍姆林斯基说得好：“如果学生的智力生活仅局限于教科书，如果他做完了功课就觉得任务已经完成，那么他是不可能有自己特别爱好的。”每一个学生要在书籍的世界里，有自己的生活。把读书，应视为自己的乐趣。

有的同学可能会说：功课那么多，作业要完成，那有时间看书？其实只要你肯挤时间来读书，就不愁没有时间。就像大文学家鲁迅先生说的：

“时间就像海绵里的水，只要你愿意挤，总是有的。”他自己就是把大家喝咖啡、谈天的时间，用在了学习上。最终鲁迅写出了许多好文章，取得了举世瞩目的伟大成就。我

们可以用午休、放学做完功课以后、节假日等点滴时间来读书。每天一小时，积少成多，积沙成塔。

同学们：“同沐四季风,共享读书乐”让我们与书交朋友吧！让读书之花，盛开四季校园。

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用一段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品，也有买到比较坑的产品，如果我用这段话来评价，说明这款产品没问题，至少85分以上，而比较垃圾的产品，我绝对不会偷懒到复制粘贴评价，我绝对会用心的差评，这样其他消费者在购买的时候会作为参考，会影响该商品销量，而商家也会因此改进商品质量。

兰姨写的书都写得很好，[]还是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，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。温暖传家菜，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读只要有爱，有心，谁都可以成为技艺高超的厨师传承自一带名厨的99道美味暖心家常菜让跟家人一起吃饭的时光成为我们的珍宝，阅读了一下，写得很好，兰姨师承一带（自贡一带）名厨的祖父，在热爱美食烹饪的家庭中长大，用美味滋养家人是她最幸福的享受。在温暖传家菜中，她将自己做了几十年煮妇的心得与经验倾囊相授，不仅按家传美食、阳春三月野菜季、夏之清甜、秋之偶遇、冬之暖养五个版块向读者介绍了99道讲究又好学的私房菜谱，更是认真负责地将食材、工具、调味料，烹饪方法逐一详解。每章的最后都有一篇兰姨的味觉记忆，凝结着传承、乡愁、亲情的浓厚气息，读之令人深感温暖。就像作者所言，珍贵的不是美食，而是家人在一起的快乐时光。从爷爷、爸爸手里传下来的菜，我们还希望能传下去。这是一本绝对实惠实用的食谱，也是一个亲切真诚的普通人家的厨房故事，内容也很丰富。简单的菜最考验做菜人的用心。很多人说不会做饭，问及家里谁做饭答案是妈妈。因为是妈妈，所以会做。厨艺其实不是什么高深的技术，只要有爱，只要有爱，每个人都能成为技艺高超的厨师。兰姨，一本书多读几次，爱上厨房一直认为，喜欢吃的人是极好相处的人。对美食的来者不拒，使他随和而平易近人对美味的追求，赋予了他勇于探索和创新的本能呵呵，其实，没那么高深！老爸从来在吃上是相当舍得，即便是在物质相当匮乏的年代，他也能把极普通的食材做成人间美味。当然，这要归功于我那名厨阿公（即祖父）的家传。父亲常说阿公说一饱百不思，用现在的话说，就是人一旦口腹之欲得到了满足，那他的幸福指数就得到了大大的提高，比较容易快乐起来。好吃的人一般都比较乐观而知足常乐，可能就是这个道理。小时候的幸福记忆就是父亲用自行车一前一后载着我们姐妹俩去买菜。回家后，在他的指挥下，全家人一齐聚在院子里择、洗、淘，父亲在自搭的厨房里忙碌着，我和妹妹时而会借口尝尝道进去偷嘴，这也是父亲给予我们的特权与奖励。这样的长期熏陶，练就了我和妹妹敏锐的味觉与对食物的品位，同时也使我们深深地迷恋上了厨房，也很快掌握了一般的厨房技艺。一家人其乐融融地享受制作美食的过程应是人世间最温情的一件事！最好笑的是，当时家里养了许多鸡，也在不久之后就形成了这样的条件反射只要老爸一喊&吃饭&，所有的鸡就争先恐后地奔到饭桌下抢占位子，比我们姐妹的反应可是快上十倍

兰姨在京东买书有一年了，买了许多书。京东的书是正版的好书。而且实惠。我这一年来学到了许多的东西。温暖传家菜思想有提升了。这是读书心得师者，传道授业解惑者也。古老的思想已经把教师的职责诠释得清清楚楚了。反过来，把我们自己放在这个定义

上来看看，有多少人合格呢如果没有严格的制度和考评机制，连课都不好好教的教师，肯定不在少数。是何原因应该源于现今的教育制度，也源于教师自身。只要有爱，有心，谁都可以成为技艺高超的厨师传承自一带名厨的99道美味暖心家常菜让跟家人一起吃饭的时光成为我们的珍宝古人说天地君亲师，特别突出了师的地位和作用。自古教师与天地君亲是同一地位的，可享受任何特权的。对学生，教师可以有等同于父母的权利。兰姨师承一带（自贡一带）名厨的祖父，在热爱美食烹饪的家庭中长大，用美味滋养家人是她最幸福的享受。在温暖传家菜中，她将自己做了几十年煮妇的心得与经验倾囊相授，不仅按家传美食、阳春三月野菜季、夏之清甜、秋之偶遇、冬之暖养五个版块向读者介绍了99道讲究又好学的私房菜谱，更是认真负责地将食材、工具、调味料，烹饪方法逐一详解。每章的最后都有一篇兰姨的味觉记忆，凝结着传承、乡愁、亲情的浓厚气息，读之令人深感温暖。就像作者所言，珍贵的不是美食，而是家人在一起的快乐时光。从爷爷、爸爸手里传下来的菜，我们还希望能传下去。这是一本绝对实惠实用的食谱，也是一个亲切真诚的普通人家的厨房故事。而如今的未成年人保护法出台后，结果怎样呢学生是越来越自由了，对教师也越来越不尊敬了！以前，我们在老师面前唯恐做错事的心态，恐怕现在的学生心中再也没有了。简单的菜最考验做菜人的用心。很多人说不会做饭，问及家里谁做饭答案是妈妈。因为是妈妈，所以会做。厨艺其实不是什么高深的技术，只要有爱，只要有爱，只要有爱，每个人都能成为技艺高超的厨师。兰姨有时候连我们自己都瞧不起自己了，老师，还算什么灵魂的工程师自己都不爱自己的职业了，还能用心教学吗不用心教学，这不是教师本质的腐败吗年轻教师有晋升职称的压力，有了很多除了教学以外的硬性指标，缺一不可职称晋升后的教师又想名利双收，又想占据优越的学校。爱上厨房一直认为，喜欢吃的人是极好相处的人。对美食的来者不拒，使他随和而平易近人对美味的追求，赋予了他勇于探索和创新的本能呵呵，其实，没那么高深！老爸从来在吃上是相当舍得，即便是在物质相当匮乏的年代，他也能把极普通的食材做成人间美味。当然，这要归功于我那名厨阿公（即祖父）的家传。父亲常说阿公说一饱百不思，用现在的话说，就是人一旦口腹之欲得到了满足，那他的幸福指数就得到了大大的提高，比较容易快乐起来。好吃的人一般都比较乐观而知足常乐，可能

-----  
[温暖传家菜\\_下载链接1](#)

## 书评

[温暖传家菜\\_下载链接1](#)