

222道意式烘焙快手食谱：面包、比萨、佛卡夏



[222道意式烘焙快手食谱：面包、比萨、佛卡夏_下载链接1](#)

著者:百味来厨艺学院 编，王芳 译

[222道意式烘焙快手食谱：面包、比萨、佛卡夏_下载链接1](#)

标签

评论

买来学习做东西的希望有用。

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，越做越好越做越好越做越好越做越好越做越好越做越好越做越好越做越好越做越好越做越好越做越好越做越好越做越好越做越好越做越好越做越好越做越好越做越好

值得推荐，很厚一本书，够我看好久了，相信我的厨艺会有很大进步。

很不错非常好很不错非常好！！

帮家里人买的，他说不太实用

应该不错吧，满好的，哈哈哈

好好骺煤酶珊煤煤煤煤煤

满意满意非常满意满意满意非常满意

很好 很喜欢很好 很好 很喜欢很好 很喜欢很喜欢

又一次给京东点赞，的确值得赞扬。

内容很丰富，书挺厚的

赶紧到网上买，非常有趣

非常好的书。女儿很喜欢。

非常满意，五星

很好，很实用，快递很快
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！“我只要在搜索框内输入书名、作者，就会有好多书摆在我面前供我挑选，价格方面还可以打折，这样便捷与优惠的购书方式我怎么可能不选择呢！”经常在网上购物的弟弟幸福的告诉我。据调查统计，当前网上书店做得较好的的网站有京东等。现在大街小巷很多人都会互相问候道：“今天你京东了吗？”，因为网络购书已经得到了众多书本

爱好者的信任，也越来越流行。基于此，我打开网页，开始在京东狂挑书。在我还没有看这本书的时候，我丝毫不怀疑它是一本好书，很符合80后读者的口味。很难想象一本图书会被我看得像郭德纲的相声书一样，在地铁上都如饥似渴地手不释卷。人都说《红楼梦》是一部罕见的奇书，是人生的镜子，那么对于这部书，在某种意义上也令我感到了丝丝“找出心中所想”的意味，因为我不仅从中看出大论的味道，更是以一种看搞笑图书的心情在愉悦自己，事实上这本书确实不失幽默，在大论了一把之后确实愉悦了广大读者，在此之前，我从来没想过会像一本幽默小说一样去看这本书，因为多年来这类书的泛滥使我对其十分不屑。据悉，京东已经建立华北、华东、华南、西南、华中、东北六大物流中心，同时在全国超过360座城市建立核心城市配送站。是中国最大的综合网络零售商，是中国电子商务领域最受消费者欢迎和最具有影响力的电子商务网站之一，在线销售家电、数码通讯、电脑、家居百货、服装服饰、母婴、图书、食品、在线旅游等12大类数万个品牌百万种优质商品。选择京东。好了，现在给大家介绍两本好书：《电影学院037?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严密、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。

印刷很精美，正版书籍，价格有折扣惠，送货快，买书还来京东。本书里人的一生总应有个觉悟时期。但这个觉悟时期的早晚，对我们的一生将起决定性的作用。实际上就是说我们应该做什么人，选择什么样的人生道路。我们出身于贫困的农民家庭——永远不要鄙薄我们的出身，它给我们带来的好处将一生受用不尽，但我们一定又要从我们出身的局限中解脱出来，从意识上彻底背叛农民的狭隘性，追求更高的生活意义。(永远不要鄙薄我们的出身，当然对我们来说，出身代表的是学校的好坏，研究生、本科、专科，一本、二本、三本、大专，我们脑袋里的东西不是靠这些来衡量的，自己有多少能力自己最清楚。可是许多用人单位确不知道这个道理。)

死亡！为什么要用那么漫长的时间去等待死亡？

是的，尽管人总会一死，但人总是恐惧死而想活在这个世界上。可是，既然活着，就应该活得美好呀？如果人活着是一种受罪，那还不如早早死去，把自己永远从痛苦的深渊里解脱出来！

往日的痛苦比这现在来说，那又算得了什么呢？那痛苦是一个健全人的痛苦——某种意义上也是一种幸福！为什么呢？因为你能痛苦，就说明你对生活还抱有希望！可如今的痛苦是绝望的痛苦，绝望的痛苦甚至使人不再痛苦——既然生活没有了希望，还有什么必要再痛苦呢？

真的，如果痛苦不能改变生存，那还不如平静地将自己毁灭。毁灭。一切都毁灭了，只有生命还在苟延残喘。这样的生命还有什么存在的价值？

(我们都知道活着比死了要难，难许多，可是我们不能一死了事！)

我面对的只是我的现实。无论你怎样想入非非，但你每天得要钻入地下去挖煤。这就是

我的现实。一个人的命运不是自己想改变就能改变得了的。至于所谓理想，我认为这不是职业好坏的代名词。一个人精神是否充实，或者说活得有无意义，主要取决于他对劳动的态度。当然，这不是说愿意牛马般受苦。我也感到井下的劳动在沉重。你一旦成为这个沉重世界里的一员，你的心绪就不可能只关注你自身……

这是我在某友邻的签名中看见的话，却觉得正符合我现在的心情，所以便借来用用。「人生苦短」这个词反反复复的被我们叨念了多少回，可是，又有多少人真正明白其中的意思。

人生短么？有那么多帝王将相、或无名小卒历经过人生漫长的辛酸和苦难。人生长么？寄蜉蝣于天地，渺沧海之一粟。

在平凡的世界中，我爱侠骨柔情的金波；我也爱聪明、勤恳的少平。我崇拜敢作敢为、风风火火的田晓霞；我也吝惜乖巧伶俐的兰香。当然，我也有恨，我恨油头滑脑，没有一点责任心和男子气概的王满银；我也恨兰花的懦弱、愚昧和无知。

太多的感情交织在一起，在这字字行行间。但是最终，这一切都会归于平静。因为我明白，因为有太多的感同身受，这就是生活啊！

是生活教会了我平静，是生活教会我去奋斗；但是也是生活，带给了我沉重；却也还是生活，在这沉重中又给了我许许多多的希望。

，和书店的比较过了，应该是正版图书。价格可以，购买方便，送货上门，网购就是好，我一下买了好几本书

京东的物流很给力，送货的速度还不错，商品的质量也可以接受，价格也能比较公道。你,值得拥有!超低的价格,超好的质量,超高的品质,感谢京东,有你陪伴,真好!不错，很喜欢。

没有塑封，封底很脏。另外打包时边角也不给加缓冲，书角都磕坏了。可不应该是这样啊。

好

长度在5-200个字之间
填写您对此商品的使用心得，例如该商品或某功能为您带来的帮助，或使用过程中遇到的问题等。最多可输入200字

very good cooking book

《《乌龟耶尔特及其他故事》、《霍顿听见了呼呼的声音》、《绿鸡蛋和火腿》、《数也数不清的念头》、《穿袜子的狐狸》、《如果我来经营马戏团》、《霍顿孵蛋》、《史尼奇及其他故事》。苏斯是谁？他是二十世纪最卓越的儿童文学作家之一，一生创作了48种精彩绘本，作品被翻译成20多种文字和盲文，全球1销量逾2.5亿册，曾获美国图画书最高荣誉凯迪克大奖和普利策特殊贡献奖，两次获1奥斯卡金像奖和艾美奖，1美国教育部指定的重要阅读辅导读物。《乌龟耶尔特及其他故事》、《霍顿听见了呼呼的声

音》、《绿鸡蛋和火腿》、《数也数不清的念头1》、《穿袜子的狐狸》、《如果我来经营马戏团》、《霍顿孵蛋》、《史尼奇及其他故事》。苏斯是谁？他是二十世纪最卓越的儿童文学作家之一，一生创作了48种精彩绘本，作品被翻译成20多种文字和盲文，全球销量逾2.5亿册，曾获美国图画书最高荣誉凯迪克大奖和普利策特殊贡献奖，两次获奥斯卡金像奖和艾美奖，美国教育部指定的重要阅读辅导读物。《1乌龟耶1尔特及其他故事》、《霍顿听见了呼呼的声音》、《绿鸡蛋和火腿》、《数也数不清的念头》、《穿袜1子的狐狸》、1《如果我来经营马戏团1》、《霍顿孵蛋》、《史尼奇及其他故事》。苏斯是谁？他是二十世纪最卓越的儿童文学作家之一，一生创作了48种精彩绘本，1作品被翻译成20多种文字和盲文，全球销量逾2.5亿册，曾获美国图画书最高荣誉凯迪克大奖和普利策特殊贡献奖，两次获1奥斯卡金像奖和艾美奖，1美国教育部指定的重要阅读辅导读物。Y《乌龟耶尔特及其他故事》、《霍顿听见了呼呼的声音》、《绿鸡蛋和火腿》、《数也数不清的念头》、《穿袜子的狐狸》、《如果我来经营马戏团》、《霍顿孵蛋》、《史尼奇及其他故事1》。苏斯是谁？他是二十世纪最卓越的儿童文学作家之一，一生创作了48种精彩绘本，作品被翻译成20多种文字和盲文，全球1销量逾2.5亿册1，曾获美国图画书最高荣誉凯迪克大奖和普利策特殊贡献奖，两次获奥斯卡金像奖和艾美奖，美国教育部指定的重要阅读辅导读物。《1乌龟耶1尔特及其他故事》、《霍顿听见了呼呼的声音》、《绿鸡蛋和火腿》、《数也数不清的念头1》、《穿袜1子的1狐狸》、1《如果我1来经营马戏团1》、《霍顿孵蛋》、《史尼奇及1其他故事》。苏斯是谁？他是二十世1纪最卓越的儿1童文学作家之一，一1生创作了48种精彩绘本，1作品被翻译成20多种文字和盲文，全球销量逾2.5亿册，曾获美国图画书最高荣誉凯迪克大奖和普利策特殊贡献奖，两次获奥斯卡金像奖和艾美奖，美国教育部指定的重要阅读辅导读物。Y乌龟耶尔特及其他故事》、《霍顿听见了呼呼的声音》、《绿鸡蛋和火腿》、《数也数不清的念头》、《穿袜子的狐狸》、《如果我来经营马戏团》、《霍顿孵蛋1》、《史尼奇及其他故事》。苏斯是谁？他是二十世纪最卓越的儿童文学作家之一，一生创作了48种精彩绘本，作品被翻译成20多种文字和盲文，全球1销量逾2.5亿册，曾获美国图画书最高荣誉凯迪克大奖和普利策特殊贡献奖，两次获1奥斯卡金像奖和艾美奖，1美国教育部指定的重要阅读辅导读物。《乌龟耶尔特及其他故事》、《霍顿听见了呼呼的声音》、《绿鸡蛋和火腿》、《数也数不清的念头1》、《穿袜子的狐狸》、《如果我来经营马戏团》、《霍顿孵蛋》、《史尼奇及其他故事》。苏斯是谁？他是二十世纪最卓越的儿童1文学作家之一，一生创作了48种精彩绘本，作品被翻译成20多种文字和盲文，全球销量逾2.5亿册，曾获美国图画书最高荣誉凯迪克大奖和普利策特殊贡献奖，两次获奥斯卡金像奖和艾美奖，美国教育部指定的重要阅读辅导读物。《1乌龟耶1尔特及其他故事》、《霍顿听见了呼呼的声音》、《绿鸡蛋和火腿》、《数也数不清的念头》、《穿袜1子的狐狸》、1《如果我来经营马戏团1》、《霍顿孵蛋》、《史尼奇及其他故事》。苏斯是谁？他是二十世纪最卓越的儿童文学作家之一，一1生创作了48种精彩绘本，1作品被翻译成20多种文字和盲文，全球销量逾2.5亿册，曾获美国图画书最高荣誉凯迪克大奖和普利策特殊贡献奖，两次获奥斯卡金像奖和艾美奖，美国教育部指定的重要阅读辅导读物。Y

今天刚刚拿到书，这本...木紫1.木紫写的6-12岁抓住孩子学习能力培养的黄金期很不错，要想学习好，学习能力不能少！学习能力学习方法好成绩！小学生快速提高学习能力的全方位解决方案！学习能力作为一项心理特征，成长发展取决于智力因素和非智力因素两大方面。智力因素是一个智能操作系统，它是儿童在生活中解决各种问题时进行感知、注意、观察、记忆、思维、想象、言语活动能力的总和。而非智力因素是一个动力系统，它在儿童活动中起着定向、引导、维

持、强化等作用。它包括需要、欲望、动机、兴趣、情绪和情感、‘意志、自信心、性格、气质、习惯等。6-12岁，抓住孩子学习能力培养的黄金期主要介绍了家长如何培养孩子的学习能力，内容包括培养孩子的观察力、记忆力、想象力、注意力以及思维力等，具有非常好的实用性和操作性。孩子进入到小学，学习一下子成为重中之重的大事情。如何能学习得好，学习得快乐，学习能力最为关键。小学阶段能否培养出良好的学习能力，不仅决定着小学、中学的成绩如何，还将影响孩子一生的前进之路。孩子的学习能力对孩子的一生起着重要的作用。6~12岁，对于孩子来说，恰好是学习能力培养的关键期。6-12岁，抓住孩子学习能力培养的黄金期主要介绍了家长如何培养孩子的学习能力，内容包括培养孩子的观察力、记忆力、想象力、注意力以及思维力等，具有非常好的实用性和操作性。最近，我发现了一个很普遍的现象，那就是当孩子学习成绩不理想的时候，很多家长就会觉得是因为孩子贪玩儿、学习不用心才记不住所学的知识。于是，不断地在孩子面前唠叨，让孩子好好学习、不要贪玩儿不停地往孩子身上加码，让孩子做题、上辅导班。结果呢，孩子被折磨得身心俱疲，学习成绩却没有提高。阳阳的妈妈就是这样一位家长。前不久的一天，一位家长很发愁地问我我家孩子学习太差了，可怎么办啊我担心他连中学都读不完！然后我问她您的孩子读几年级一般的考试能考多少分她说小学四年级。七八十分。大多数孩子都是90多分啊！没等我问下面的问题，她就开始抱怨了要命的是，人家别的孩子没上辅导班都考90多分，我家孩子每天都上一个小时的辅导班，我还给他买了习题集做，可就是没有什么起色啊！看着这位家长愁眉苦脸的样子，我告诉自己我又遇到了一位关心孩子学习，但是不懂得科学辅导孩子学习的家长。通过走访老师、单独和孩子交流、看孩子的作业本、试卷等，我了解到，这个孩子上课听讲注意力很集中，也不捣乱，老师上课所讲的内容基本都能听懂，课堂作业完成得也很好，考试的时候出错的题目都是一些题目比较灵活、题意比较复杂的题目。于是我判断，这个孩子的思维能力可能不是很强，在认知风格上又属于冲动型的，一看到题目，就

有一个青年得了一种怪病：他不快乐，终日闷闷不乐。一天，他去拜见一位智者以讨求良方。智者说，只有世界上你认为最好的东西才能使你快乐。这个人看了看身边，他没有发现自己认为世界上最好的东西，于是他决定去寻找世界上最好的东西。

他收拾行装，辞别妻儿老小，踏上了漫漫旅途。

第一天，他遇见了一位政客，他问："先生，您知道世界上最好的东西是什么吗？"政客官腔十足地说："世界上最好的东西嘛，是至高无上的权力。"他想了想，觉得权力对自己并没有多大的诱惑力。于是他又去寻找。

第二天，他遇到了一个乞丐，他问："你知道世界上最好的东西是什么吗？"乞丐眯着眼睛，懒洋洋地说："最好的东西？就是色香味俱全的美味佳肴呀。"他想了想，自己对食物并没有太多的渴望，所以也不认为那是世界上最好的东西。

第三天，他遇见了一个女人，他问："你知道世界上最好的东西是什么吗？"女人兴高采烈地脱口而出："当然。是法国巴黎的高档而漂亮的时装了！"他觉得自己对时装也不感兴趣。

第四天，他遇见了一位重病的人，他问："你知道世界上最好的东西是什么吗？"病人恹恹地说："那还用问吗？是健康的体魄。"这个人想，健康怎么会是最好的东西呢？我每天都拥有。但我不认为它就是世界上最好的东西。

第五天，他遇见了一个在阳光下玩耍的儿童，他问："你知道世界上最好的东西是什么吗？"儿童天真地说："是好多好多的玩具啊。"这个人摇了摇头，继续去寻找世界上最好的东西。

接着他又先后遇到了一个老妇人，一个商人，一个画家，一个母亲和一个年轻的小伙子。老妇人说："年轻是世界上最好的东西。"商人说："利润是世界上最好的东西。"

画家说："色彩是世界上最好的东西。"母亲说："我的宝贝孩子是世界上最好的东西。"年轻的小伙子说："我爱过一个姑娘，她脸上那灿烂的笑容是世界上最好的东西。"

唉！没有一个回答令他满意。

他继续走啊走啊。最后，他穿过川流不息、熙熙攘攘的人群，带着五花八门的"答案"又回到了智者那里。

智者见他回来了，似乎知道了他的遭遇和失望，于是捋着花白的胡须说："先不要去追究你的问题，它永远不会有一个确切而唯一的答案。你现在考虑这样一个问题--把你最喜欢的东西和情景找出来，告诉我。"

这个人经过长途跋涉，已是饥寒交迫、蓬头垢面。他想了一会儿，对智者说："我出门很多天了，我想念我亲爱的妻子和可爱的孩子，想念一家人冬夜里围着火炉谈笑聊天的情景……"说到这里，他不由得感叹，"那是我现在最喜欢的图画啊！"

智者拍了拍他的肩膀，说："回去吧！你最好的东西在你的家里，它们可以使你快乐起来。"这个人不甘心，疑惑地问："可我就是从那里走出来的啊？！"

智者笑了，说："你出来之前，不知道自己喜欢什么东西；你出来之后--比如现在，你已经知道了自己喜欢什么样的东西了。"

是啊，在这个世界上，最好的东西，就是我们喜欢的东西。不管是你拥有的，还是未曾拥有的；不管它是繁杂的，还是简单的；也不管它多么便宜，多么金贵；多么实在，多么虚无，只要是你最享乐的，那它就是世界上最好的。

卷首语 百味来厨艺学院介绍 引言 意大利，面包之国 面团，爱，想象力 面包
浸提液和香草面包 金盏花黄金卷 锦葵面包 藏红花牛角面包 月桂叶面包
玫瑰果水小圆饼 红茶小圆面包 薄荷麻花面包 丁香面包卷 康乃馨面包卷 罗勒面包卷
时萝面包卷 茴香面包卷 薰衣草面包卷 蓝莓面包卷 肉桂面包卷 洋葱面包卷
金鸡菊面包卷 肉豆蔻面包卷 金鱼草面包卷 红葱头芝麻面包卷 孜然三角包
绿茶龟壳小圆面包 马郁兰辫子面包 水果面包 无花果干心形面包 葡萄柚皮面包条
柠檬皮面包条 红枣布里欧修 甜瓜布里欧修 鲜杏布里欧修 杏干布里欧修 橘香布里欧修
黑莓布里欧修 李子布里欧修 葡萄面包卷 葡萄干面包卷 西梅面包卷 蔬菜和豆类面包
花生牛角面包 芦笋面包条 黄豆面包条 土豆面包条 波罗蒂豆长棍面包 四季豆长棍面包
豌豆长棍面包 韭葱长棍面包 菠菜面包条 西葫芦面包条 西蓝花面包卷 朝鲜蓟面包卷
晒干番茄面包卷 花椰菜面包卷 南瓜面包卷 小扁豆面包卷 辣椒方形面包 胡萝卜小方包
西葫芦辫子面包 特雷维佐安诺菊苣三角包 佐餐面包 黑啤酒甘草面包 勺菠菜麻花面包
苹果布里欧修 樱桃布里欧修 梨子布里欧修 油桃布里欧修 菠菜番茄酱切片面包
玫瑰花瓣面包卷 巧克力面包卷 番茄酱面包卷 蜂蜜面包卷 帕尔马奶酪面包卷
罗马羊奶酪面包卷 香芹面包卷 黑醋面包卷 …… 比萨 佛卡夏 传统特色面包
面包棒和咸饼干 无麸质烘焙 面包制作大师 食谱索引 烘焙笔记 作者介绍

百味来厨艺学院(ACADEMIA
BARILLA)犹如她诞生的那片土地一样具有天生的使命感，舒适的功能性总部为每个员工
提供了展示独特烹饪艺术的舞台。百味来厨艺学院的现代国际中心位于帕尔马，以向世界
传播意大利美食文化为目标。帕尔马是意大利的美食胜地，享誉世界的烹饪艺术之城。
确实，在这里你可以亲身感受美食家的生活，品鉴古老的农业及优质食品传统；同时，
帕尔马也是许多闻名世界的意大利美食的故乡，例如从帕尔马奶酪到帕尔马火腿，从
古拉泰勒火腿到各种各样的意大利腊肠和种类繁多的意大利面。百味来厨艺学院于200
4年成立，位于具有悠久历史的百味来意大利面食工厂旧址。最新建立的百味来中心内
部由建筑大师伦佐·皮亚诺(Renzo
Piano)设计，可提供各种培训课程、优质服务和产品，旨在让更多专业的厨师或美食爱
好者了解意大利的美食文化遗产。学院坚持保护意大利烹饪文化遗产，普及经过古老的
知识与实践形成的优质产品，同时，以其专业性的标准，对世界范围内的意大利餐馆及
餐馆服务进行评估。文摘 版权页：插图：菠菜番茄酱切片面包 材

料：高筋粉1千克，牛奶450毫升，新鲜酵母25克，菠菜100克（煮熟并搅碎），番茄酱
70克，黄油40克，盐25克，肉豆蔻1克（磨碎） 准备时间：20分钟 烘焙时间：45分钟
发酵时间：1小时10分钟 1.菠菜洗净煮好，搅碎备用（加入一些冰块以防菠菜变黑）。
2.将酵母弄碎，用常温水溶解，然后倒入面粉中，开始揉面。加入软化黄油和盐。面团
揉好之前分成两部分：将菠菜和少许肉豆蔻加入其中一个面团，番茄酱加入另一个面团。
两个面团分别揉至光滑，均匀，有弹性。 3.将面团覆上保鲜膜松弛10分钟左右。
4.将番茄酱面团擀成2厘米厚，把菠菜面团做成面包条。然后用番茄酱面团包裹在菠菜
面团的外部，从而做成中心部分是绿色的面包条。在将面包条填入长方形吐司模之前，

需在吐司模内撒上各种种子，以增加面包的颜色和香味。注意，面团大小最好不要超过吐司模的2/3。不要完全盖上模盖，应留一个小开口以便观察面团发酵情况，发酵时间约1小时。

5.发酵至面团完全充满吐司模后盖上模盖，放入烤箱，以180℃烘焙30分钟左右。

6.把面包从吐司模中取出，再次放入烤箱，继续烘烤15分钟。玫瑰花瓣面包卷 材

料：高筋粉1千克，水500毫升，新鲜酵母25克，玫瑰花瓣约50片，肉豆蔻1克（磨碎）

，黄油40克，A25克 准备时间：20分钟 烘焙时间：15分钟 发酵时间：1小时10分钟

1.制作玫瑰花瓣浸提液：花瓣放入一个玻璃或陶制容器内（铝质容器除外），将水煮开，倒在花瓣上。盖上容器，让浸提液冷却。用滤网滤除液体内的花瓣。

2.将酵母弄碎，用常温浸提液溶解，把浸提液连同几片新鲜花瓣一起加入面粉，开始揉面。陆续加入软化黄油、肉豆蔻和盐。继续揉面，直到面团变得柔软，光滑，芬芳，而且有弹性。

3.面团覆上保鲜膜松弛10分钟左右，分成小块，每块重约50克。如果有模具，可以将面团做成玫瑰花形。

4.面团表面撒上面粉，以适当的间距摆放在衬有烘焙纸的烤盘上，覆上保鲜膜，发酵1小时左右，直到变成原来的两倍大。5.放入烤箱，以180℃烘烤15分钟左右。媒体推荐

你所拥有的只是现在。内心的平静，工作的成效，都决定于我们如何活到现在这一刻。不论昨天曾经发生过多少事，也不论明天有什么即将来临，你永远置身“现在”。从这个观点来看，快乐与满足的秘诀，就是全心全意集中于现在的每一分、每一秒之上。

小孩子最美妙的一点，就是他们会完全沉浸于现在的片刻里。不论是观察甲虫、画画、筑沙堡或从事任何活动，他们都能做到全神贯注。

快乐的秘密，说穿了很简单，你的生活必须以现在为中心，我们要在生命的旅途中享受快乐，而不是把它留到终点才用。

你该享受拂面的春风，听院中小鸟唱歌，以及周边的一切。

每一分，每一秒，每个人都可以自由的选择，是否要真正生活到现在，吸收周围的一切，让自己受感动，受影响。

你可曾有这样的实验：当你在等一辆计程车时，它就是不出现？而且等其他的東西似乎也总是如此。因此俗谚有云：“时时掀盖来，煮水久不开。”

同样地，有时你觉得一通期待中的电话让你等的不耐烦。在仿佛无数个小时的漫长等待后，你决定找点别的事做，果不其然，电话铃声立刻跟着响了起来。

碰到这种情况，有个处理原则：“回去掌握你的现在，不要屏住呼吸等候奇迹。”如果你告诉自己：“我一定要拥有‘它’才会快乐和满足。”那么你不能如愿以偿的几率就会大大增加。原谅自己或别人，基本上是朝向现在而活的一个抉择。

选择原谅，情况会循一条神奇的轨迹转变。当我们改变了，别人也会跟着变。我们改变待人的态度。在我们修订对事物观点的同时，别人也会随着我们的新期望做出反应。

原谅别人不容易，原谅自己更难。很多人一辈子都为一些自以为是的缺点，他们之中，相信自己应该活得健康快乐的人少得出奇。

林肯说：“人快乐的程度多半是自己决定的。”人生际遇对快乐程度的影响，其实远不及我们对事情的反应来得重要。

快乐实在也不是那么容易的东西。有时它被视为人生最大的挑战，需要投入全部的决心、毅力、自制力。成熟代表为自己的快乐负责，把注意力集中于已经拥有的一切，而不是放在没有得到的东西上。

一个人心里想些什么是别人无法控制的，因此，快乐是否的感觉操纵在你自己手中。别人不能把思想硬灌进你的脑子里，要寻求快乐，必须专心思考快乐的事，但我们是否经常反其道而行之？我么常常是否不把别人的赞美放在心上，却为一两句不中听的话生好几天的气？或许你容许不愉快的经验或恶言占据你的心灵，后果只能自己承担。记住，你是自己思想的主宰。大多数的人，对好话只记得几分钟，坏话却能数年不忘。他们就像收集垃圾的人，把20年前人家丢给他们的垃圾背着到处跑。

有时快乐需要努力去完成，就像维持家中整洁美观，你得把好东西都陈列出来，把垃圾丢掉。快乐就是搜寻生命中的好东西，有人看见美丽的风景，有人看见玻璃窗脏了。看

见什么，靠你自己用思想做选择。
不快乐是因为生活与预期不符。我们的要求不能满足，认为人生不是它“应该”有的样子，我们就会快乐不起来。所以我们会说：“要怎样怎样我才会快乐。”但人生没有那么完美的。人生常出现愤怒、沮丧、成功、失败，提出快乐的条件其实是自欺。境由心生，快乐靠自己决定。很多人一生的生活方式，好象有一天他们会抵达一个名字叫“快乐”的工车站。他们认为，有一天所有的事物都会变得完全符合理想，到时他们可以喘口气，说：“我终于找到快乐了！”所以他们的一生都可以用“只要怎样怎样，我就会快乐”做一总结。
我们每个人都得做一个决定“我们是每天要提醒自己，时间有限，应该好好把握利用？或虚掷现在，空想有个美好的未来？
要活得更快乐、更充实，不需要改变这世界。世界已经够美了，需要改变的是自己。世界本来就不“完美”。我们不快乐的程度取决于现实跟它们“应该是”的样子之间有多大距离。如果我们不凡事苛求完美，快乐这档子事就简单的多了。我们只需要决定自己比较喜欢朝哪个方向发展，即使不能如愿，我们还是可以快乐的。

《斯蒂芬·金的故事贩卖机》是斯蒂芬·金的第二部短篇小说集，英文版于一九八五年首次推出，历年来多次再版重印。收录有金在十七时间里写下的二十二个短篇故事。包括他在十八岁时发表的《收割者的影像》，以及由《肖申克的救赎》的导演法兰克·戴瑞邦改编成电影的《迷雾惊魂》。其中有九成作品曾经获奖。

《斯蒂芬·金的故事贩卖机》是斯蒂芬·金的第二部短篇小说集，英文版于一九八五年首次推出，历年来多次再版重印。收录有金在十七时间里写下的二十二个短篇故事。包括他在十八岁时发表的《收割者的影像》，以及由《肖申克的救赎》的导演法兰克·戴瑞邦改编成电影的《迷雾惊魂》。其中有九成作品曾经获奖。

《斯蒂芬·金的故事贩卖机》是斯蒂芬·金的第二部短篇小说集，英文版于一九八五年首次推出，历年来多次再版重印。收录有金在十七时间里写下的二十二个短篇故事。包括他在十八岁时发表的《收割者的影像》，以及由《肖申克的救赎》的导演法兰克·戴瑞邦改编成电影的《迷雾惊魂》。其中有九成作品曾经获奖。

《斯蒂芬·金的故事贩卖机》是斯蒂芬·金的第二部短篇小说集，英文版于一九八五年首次推出，历年来多次再版重印。收录有金在十七时间里写下的二十二个短篇故事。包括他在十八岁时发表的《收割者的影像》，以及由《肖申克的救赎》的导演法兰克·戴瑞邦改编成电影的《迷雾惊魂》。其中有九成作品曾经获奖。

《斯蒂芬·金的故事贩卖机》是斯蒂芬·金的第二部短篇小说集，英文版于一九八五年首次推出，历年来多次再版重印。收录有金在十七时间里写下的二十二个短篇故事。包括他在十八岁时发表的《收割者的影像》，以及由《肖申克的救赎》的导演法兰克·戴瑞邦改编成电影的《迷雾惊魂》。其中有九成作品曾经获奖。

《斯蒂芬·金的故事贩卖机》是斯蒂芬·金的第二部短篇小说集，英文版于一九八五年首次推出，历年来多次再版重印。收录有金在十七时间里写下的二十二个短篇故事。包括他在十八岁时发表的《收割者的影像》，以及由《肖申克的救赎》的导演法兰克·戴瑞邦改编成电影的《迷雾惊魂》。其中有九成作品曾经获奖。

《斯蒂芬·金的故事贩卖机》是斯蒂芬·金的第二部短篇小说集，英文版于一九八五年首次推出，历年来多次再版重印。收录有金在十七时间里写下的二十二个短篇故事。包括他在十八岁时发表的《收割者的影像》，以及由《肖申克的救赎》的导演法兰克·戴瑞邦改编成电影的《迷雾惊魂》。其中有九成作品曾经获奖。

《斯蒂芬·金的故事贩卖机》是斯蒂芬·金的第二部短篇小说

集，英文版于一九八五年首次推出，历年来多次再版重印。收录有金在十七时间里写下的二十二个短篇故事。包括他在十八岁时发表的《收割者的影像》，以及由《肖申克的救赎》的导演法兰克·戴瑞邦改编成电影的《迷雾惊魂》。其中有九成作品曾经获奖。

[222道意式烘焙快手食谱：面包、比萨、佛卡夏_下载链接1_](#)

书评

[222道意式烘焙快手食谱：面包、比萨、佛卡夏_下载链接1_](#)