

蜂蜜绿茶



[蜂蜜绿茶_下载链接1](#)

著者:John Ho 著

[蜂蜜绿茶_下载链接1](#)

标签

评论

看了封皮就想买 翻开看到画的时候就觉得买值了 真的很好

很喜欢这样的画册，看起来很温暖，有点治愈系。。

好好好好好好好好好好

想到快窒息之时 我愿能同归于尽

很不错，图文并茂，女朋友很喜欢的说

这个风格很漂亮，我蛮喜欢的

包装完整 印刷不错 书的纸张也不错 封面很有质感 价格也不错
就是看啥时候有时间看完了

很喜欢这一本！色调是我喜欢的类型！！

不错哈，封面很好看

不错不错错不错不错不错

本书很有自己的特色，较好

好书好书好书好书好书好书好书好书

孩子非常喜欢看的课外书。

我也不知道 好不好，反正速度很快

挺好~~~~~

John

Ho的画功底深厚，构图画面也漂亮，但在《蜂蜜绿茶》中的靛又有一分伤感和阴沉。
《蜂蜜绿茶》风格甜美细腻，令人惊讶的是这样的画作竟然出于一个男孩之手，尤其让人觉得浪漫而又梦幻。John

Ho不仅绘画水准很高，其温暖感人的文字也洋溢在《蜂蜜绿茶》中，可爱的绘画配上精心的文字，既有诗情又有画意。相信读者拿到这《蜂蜜绿茶》的时候，便能够感觉到宛如捧了一杯暖暖的蜂蜜绿茶在手中。John

Ho的漫画也受到各界人士的好评，欧阳应霁这样评价他：“Johnhohoho是我认识的朋友中真正愈活愈年轻的第一人。年轻当然不是幼稚无知，更不是天真和傻。年轻得起就要有更大的信心和勇气，肆无忌惮地去追求，不顾一切地去做梦，如此人生，才真正乐活。”而知名作曲家林夕也高度赞扬了《蜂蜜绿茶》：“曾经渴望拥有一道由他亲手绘画的墙，那将是比维港更有意境的一道风景，如果没有，拥有《蜂蜜绿茶》也是一样的。香港对本土画家该加倍珍惜与尊重，我以香港有John

Ho为荣。《蜂蜜绿茶》是一本漫画，文中分别讲述了自己童年快乐的生活，爱情中的甜蜜、思念与结束，还有对逝去母亲的思念。整《蜂蜜绿茶》是自己的情感表达，像日记一样，画和文字都从很主观的感受出发，画作配上诗化的文字，既是一本绘，又是一本个人自传散文集。此外，John

Ho也加入了一些新的尝试、新调味，角色人物更可爱更大众化之外，也多了文字说明，其中小学生涯一段，用小学生的字体更是非常意想不到。《蜂蜜绿茶》对比John Ho之前的作品更易让人接受，画风的改变固然有影响，但为绘本加入大量文字这一做法，却不多不少为时下注重画面效果的绘本带来新的冲击。

帮朋友买的，真不知道具体情况……John

Ho的画功底深厚，构图画面也漂亮，但在《蜂蜜绿茶》中的靛又有一分伤感和阴沉。
《蜂蜜绿茶》风格甜美细腻，令人惊讶的是这样的画作竟然出于一个男孩之手，尤其让人觉得浪漫而又梦幻。John

Ho不仅绘画水准很高，其温暖感人的文字也洋溢在《蜂蜜绿茶》中，可爱的绘画配上精心的文字，既有诗情又有画意。相信读者拿到这《蜂蜜绿茶》的时候，便能够感觉到宛如捧了一杯暖暖的蜂蜜绿茶在手中。John

Ho的漫画也受到各界人士的好评，欧阳应霁这样评价他：“Johnhohoho是我认识的朋友中真正愈活愈年轻的第一人。年轻当然不是幼稚无知，更不是天真和傻。年轻得起就要有更大的信心和勇气，肆无忌惮地去追求，不顾一切地去做梦，如此人生，才真正乐

活。”而知名作曲家林夕也高度赞扬了《蜂蜜绿茶》：“曾经渴望拥有一道由他亲手绘画的墙，那将是比维港更有意境的一道风景，如果没有，拥有《蜂蜜绿茶》也是一样的。香港对本土画家该加倍珍惜与尊重，我以香港有John Ho为荣。《蜂蜜绿茶》是一本漫画，文中分别讲述了自己童年快乐的生活，爱情中的甜蜜、思念与结束，还有对逝去母亲的思念。整《蜂蜜绿茶》是自己的情感表达，像日记一样，画和文字都从很主观的感受出发，画作配上诗化的文字，既是一本绘，又是一本个人自传散文集。此外，John Ho也加入了一些新的尝试、新调味，角色人物更可爱更大众化之外，也多了文字说明，其中小学生涯一段，用小学生的字体更是非常意想不到。《蜂蜜绿茶》对比John Ho之前的作品更易让人接受，画风的改变固然有影响，但为绘本加入大量文字这一做法，却不多不少为时下注重画面效果的绘本带来新的冲击。

今天下午看了[ZZ]写的的书都写得很好，还是朋友介绍我看的，非常喜欢[ZZ]的书了。除了他的书，我和我家宝贝还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，莫言。他们的书我觉得都写得很好。[SM]，很值得看，价格也划算，比书店买便宜好多还省车费。

这本书的内容直得一读[BJTJ]，好好看了一下，写得很棒，[NRJJ]，内容也很非常丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。

[SM]，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。[BJTJ]，古人云：“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”可见，古人对读书的情有独钟。其实，对于任何人而言，读书最大的好处在于：它让求知的人从中获知，让无知的人变得有知。读史蒂芬·霍金的《时间简史》和《果壳中的宇宙》，畅游在粒子、生命和星体的处境中，感受智慧的光泽，犹如攀登高山一样，瞬间眼前呈现出仿佛九叠画屏般的开阔视野。于是，便像李白在诗中所写到的“庐山秀出南斗旁，屏风九叠云锦张，影落明湖青黛光”。

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，你又向你自己担当起命运的磨难。读海伦·凯勒一个个真实而感人肺腑的故事，感受遭受不济命运的人所具备的自强不息和从容豁达，从而让我们在并非一帆风顺的人生道路上越走越勇，做命运真正的主宰者。在书籍的带领下，我们不断磨炼自己的意志，而我们的的心灵也将渐渐充实成熟。

[illegible]

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。

自序没有冷，怎会有暖寒冷之时，双手僵硬，收起来。有时用口为双手呼出一缕暖气。一双手，还是贴着情人的脸蛋，最暖情人呼出的一缕暖气，最暖一双手，插入他她的口袋，跟他她的双手紧握着，最暖。记得有一年于外地滑雪，没有情人，只得自己双手埋于自己腋窝下取暖。温暖，未必是肉体的一种感觉，也是一种回忆。初恋的有一天，凌晨六时，不，是早上六时，天刚亮，二月份的寒冷，叫一对十来岁的年轻人，披着晨雾，相拥回家，陌生又长长的一条隧道，我们很暖。要是没有那冷雾，我又怎会记得，人生中最暖的十道暖流，是怎样的情形。暖在心，我的回忆爸爸的教导妈妈为我做布偶情人织了一条灰绿色围巾给我家人怕我独自每天绘画，腌了一些肉排，陪我吃住家饭，不要方便面还有，朋友的生日礼物。还有还有回忆长留在心中，回想起，我很暖。寂寞的人生走到今天，我要创作人生最大的作品蜂蜜绿茶，埋首于家中一天画一幅画，独自生活着，爸妈离我很远，远在天国，也许是三十年来最寂寞的日子。一月份的气温没想象中的暖，终于有一个寒冷的冬天，没有妈妈走来劝我多穿衣服，我只得喝着热茶取暖。一边喝，一边画。午膳晚餐，原来每天要自行去想吃什么，是何等厌恶的事，莫再说要喝热汤了。自己哭，自己笑。一个人，于暖流背后，触摸得到什么是冷，过去我能每天跟情人拥抱、热吻的日子，只能一堆堆掉进冷茶内。于茶的表面，沉淀到杯底之中。今天只能双手紧握着暖暖的茶杯取暖，走到街上，吃个牛腩河粉，又再画。热蜂蜜绿茶，得来不易。2008年1月由于我现在是失业青年，心情浮躁、这篇文章条理不清。这本书是极好的书，详尽的讲解了国文读写两个方面。但我不能细细体会其中提及的读书、写文章的种种关窍。还期在即、略作小记，算没有白见识一番名家手段。蜂蜜绿茶不过生命不仅在长度，也在其宽度。要想简历过筛选关，就得有真本事。要学得好，能终身受用，得靠自己努力。我就试着把我学到了什么罗列一下。买这本书前一天，我才参加完一场机关工作人员招聘考试。其要求写议论文。我犯得就是不留天地头，不空出行间的空白，把大大小小的字铺满了三张信笺的毛病。没有入围面试，也是理所当然的。至于说用词、用语不适当意义的欠缺和累赘意义不连贯，欠照应。那就更多了。...1.不过这

也不是单凭文法就能补齐的。比如第一篇要我写建设全国文明城市的意义，第二篇要我写建设幸福无锡的方法。我无知、无情、无意。写出来的和材料给出的一般胡说八道，只能把一点意思翻来覆去的说，自然累赘而又欠照应。可见功夫在诗外。新闻联播一千日，不作申论也会编。确实是有道理的。要想写好，我想第一得努力地去生活、去观察。比如这回坐110和109往返于无锡和北京、我才明白什么叫穷困

[ZZ]写的的书都写得很好，[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。

书的内容直得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。

[SM]，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。[BJTJ]，买回来觉得还是非常值的。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。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。

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。

很好的书籍很好的学习必备佳品，，，，希望宣传能给力的，能越做也好，下次还会在来的额，京东给了我不一样的生活，这本书籍给了我不一样的享受，体会到了购物的乐趣，让我深受体会啊。希望你能越做越好，成长有你有我大家一起来，很好的宝贝。

第一次知道在茶饮料中加入蜂蜜，是读亦舒的小说，那美丽的女主角，要一杯蜂蜜薄荷茶，甜丝丝，凉飕飕，如人饮水，大概冷暖自知。

蜂蜜绿茶，应该少了那一抹凉，多出一份清香。就像John Ho的绘本，间杂着的插图，诗歌，文字，谁是绿茶，谁是蜂蜜，分不开，就觉得暖洋洋，却不会沉醉。

这个让林夕渴望拥有一道由他亲手绘制的墙的作者，断断不会让我失望的。也许总想着慢慢回味，这本书，翻开了第一页之后，却迟迟没有读完。直到今天，在一个有着晴朗天空的下午，在晃荡的地铁上，在安静的地坛公园的长椅上，伴着从松柏的枝桠中漏下来的细碎的阳光，读完了这个关于蜂蜜绿茶的故事，和那一页一页，静默的诉说着的。对于我这个不谙绘画的人来说，画面上简单的动物，风景，人像，物件，清楚地一目了然，不会因为构图太复杂而传递出居高临下的压迫感，刚刚好。John Ho从小便学习绘画，十八岁时开始接触塑胶彩。用这样的材料作画，画面上便多了好

些层次，于是黑与白之间，终于多了那深深浅浅交杂着的灰，一如人世。故事的主人公是花花猫和肉肉熊，道具是一杯温热的蜂蜜绿茶，地点，大概就是街边巷尾最常见的茶餐厅。饮过多少杯蜂蜜绿茶，也总觉得，和你一起的那天，那杯最好味。于是孤独时也回想着，任凭身边人来人往。这一本画册，大概也是集满了作者的心血，那该是有很多层次的画面，到了二维的纸上，却没有那么繁复了。于是在读的时候，免不了设想，这原本画出来的，该是怎么样的呢？有时候似乎捕捉到一些绰约的影子，手指便不安分的上去抚摸。试图找到什么心情的起伏么？便这样，跟着John的画笔，去到了异想天开的世界，那里我们拥抱着，天地便一下子老去。那里花开然后花谢，一封信已经足够锋利的划开你我的皮肤。那里我们嘴巴贴着嘴巴，便产生一颗流星，而那天上的星星，也是我写给你一封示爱的电邮。要用文字去描述画面带来的感动有多么难，看我的词穷略知一二了。在没有你的日子里，要掌握多少的文字，才能描绘出在深深的天空里，那曾经飘荡着一抹我未看过的蓝。John的笔触，却那样平淡的，似乎是理所当然的画出给我看，看的时候心里默默的说一句，愈美丽的我愈不可碰，竟也分不出是要庆幸这份自知之明，还是要“哀其不争”了。不过至少是庆幸，在这十六开见方的字里画间，遇上他的《蜂蜜绿茶》，轻轻甜，少少苦，都是礼物。

"[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]"

1、John

Ho的画功底深厚，构图画面也漂亮，但在《蜂蜜绿茶》中的靓又有一分伤感和阴沉。《蜂蜜绿茶》风格甜美细腻，令人惊讶的是这样的画作竟然出于一个男孩之手，尤其让人觉得浪漫而又梦幻。John

Ho不仅绘画水准很高，其温暖感人的文字也洋溢在《蜂蜜绿茶》中，可爱的绘画配上精心的文字，既有诗情又有画意。相信读者拿到这《蜂蜜绿茶》的时候，便能够感觉到宛如捧了一杯暖暖的蜂蜜绿茶在手中。2、John

Ho的漫画也受到各界人士的好评，欧阳应霁这样评价他：“Johnhohoho是我认识的朋友中真正愈活愈年轻的第一人。年轻当然不是幼稚无知，更不是天真和傻。年轻得起就要有更大的信心和勇气，肆无忌惮地去追求，不顾一切地去做梦，如此人生，才真正乐活。”

而知名作曲家林夕也高度赞扬了《蜂蜜绿茶》：“曾经渴望拥有一道由他亲手绘画的墙，那将是比维港更有意境的一道风景，如果没有，拥有《蜂蜜绿茶》也是一样的。香港对本土画家该加倍珍惜与尊重，我以香港有John Ho为荣。

本书是一本漫画，文中分别讲述了自己童年快乐的生活，爱情中的甜蜜、思念与结束，还有对逝去母亲的思念。整本书是自己的情感表达，像日记一样，画和文字都从很主观的感受出发，画作配上诗化的文字，既是一本绘本书，又是一本个人自传散文集。

此外，John

Ho也加入了一些新的尝试、新调味，角色人物更可爱更大众化之外，也多了文字说明，其中小学生涯一段，用小学生的字体更是非常意想不到。《蜂蜜绿茶》对比John Ho之前的作品更易让人接受，画风的改变固然有影响，但为绘本加入大量文字这一做法，却不多不少为时下注重画面效果的绘本带来新的冲击

一、食用方法：新鲜蜂蜜可直接服用，也可配成温水溶液服用，但绝不可用开水冲或高温蒸煮，因为加高温后有效成份如酶等活性物质被破坏。蜂蜜最好使用40度以下温开水或凉开水稀释后服用。

二、服用剂量：作为治疗或辅助治疗，成人一天100克，不要超过200克，分早、中、晚三次服用，儿童食用量为30克最好，但应视年龄大小而定。用于治疗，以两个月为一个疗程；作为保健服用量可酌情降低，一般每天10~50克。

三、不可以用开水冲或高温蒸煮蜂蜜，因为不合理的加热，会使蜂蜜中的营养物质严重破坏，蜂蜜中的酶失活，颜色变深，香味挥发，滋味改变，食之有不愉快的酸味。

四、蜂蜜的食用时间大有讲究，一般均在饭前1-1.5小时或饭后2-3小时食用比较适宜。

蜂蜜不能盛放在金属器皿中，以免增加蜂蜜中重金属的含量。

一、食用方法：新鲜蜂蜜可直接服用，也可配成温水溶液服用，但绝不可用开水冲或高温蒸煮，因为加高温后有效成份如酶等活性物质被破坏。蜂蜜最好使用40度以下温开水或凉开水稀释后服用。

二、服用剂量：作为治疗或辅助治疗，成人一天100克，不要超过200克，分早、中、晚三次服用，儿童食用量为30克最好，但应视年龄大小而定。用于治疗，以两个月为一个疗程；作为保健服用量可酌情降低，一般每天10~50克。

三、不可以用开水冲或高温蒸煮蜂蜜，因为不合理的加热，会使蜂蜜中的营养物质严重破坏，蜂蜜中的酶失活，颜色变深，香味挥发，滋味改变，食之有不愉快的酸味。

四、蜂蜜的食用时间大有讲究，一般均在饭前1-1.5小时或饭后2-3小时食用比较适宜。

蜂蜜不能盛放在金属器皿中，以免增加蜂蜜中重金属的含量。

一、食用方法：新鲜蜂蜜可直接服用，也可配成温水溶液服用，但绝不可用开水冲或高温蒸煮，因为加高温后有效成份如酶等活性物质被破坏。蜂蜜最好使用40度以下温开水或凉开水稀释后服用。

二、服用剂量：作为治疗或辅助治疗，成人一天100克，不要超过200克，分早、中、晚三次服用，儿童食用量为30克最好，但应视年龄大小而定。用于治疗，以两个月为一个疗程；作为保健服用量可酌情降低，一般每天10～50克。

三、不可以用开水冲或高温蒸煮蜂蜜，因为不合理的加热，会使蜂蜜中的营养物质严重破坏，蜂蜜中的酶失活，颜色变深，香味挥发，滋味改变，食之有不愉快的酸味。

四、蜂蜜的食用时间大有讲究，一般均在饭前1-1.5小时或饭后2-3小时食用比较适宜。蜂蜜不能盛放在金属器皿中，以免增加蜂蜜中重金属的含量。

一、食用方法：新鲜蜂蜜可直接服用，也可配成温水溶液服用，但绝不可用开水冲或高温蒸煮，因为加高温后有效成份如酶等活性物质被破坏。蜂蜜最好使用40度以下温开水或凉开水稀释后服用。

二、服用剂量：作为治疗或辅助治疗，成人一天100克，不要超过200克，分早、中、晚三次服用，儿童食用量为30克最好，但应视年龄大小而定。用于治疗，以两个月为一个疗程；作为保健服用量可酌情降低，一般每天10～50克。

三、不可以用开水冲或高温蒸煮蜂蜜，因为不合理的加热，会使蜂蜜中的营养物质严重破坏，蜂蜜中的酶失活，颜色变深，香味挥发，滋味改变，食之有不愉快的酸味。

四、蜂蜜的食用时间大有讲究，一般均在饭前1-1.5小时或饭后2-3小时食用比较适宜。蜂蜜不能盛放在金属器皿中，0000

[蜂蜜绿茶_下载链接1](#)

书评

[蜂蜜绿茶_下载链接1](#)