

快乐厨房：中国人就该这样吃



[快乐厨房：中国人就该这样吃_下载链接1](#)

著者:张晔，于建敏 编

[快乐厨房：中国人就该这样吃_下载链接1](#)

标签

评论

不错不错！吃饭就看这个啊！

送货快，价格优惠，以后还在网上购书。

批量购买，送货很快，相当满意

很好的书 期待开卷有益

下单下重了，送人一本。

书店的书能有什么说的呢，很好~这里价格也实惠。貌似缺货

送给妈妈的，她很喜欢。京东大促的时候买的，很便宜

不错不错。 不错不错。

都是领导买的，她说便宜

家庭主妇看了应该不错。

书不错，便宜。。。。

书好，实用书好，实用书好，实用书好，实用书好，实用

内容不知是什么时候开始知道京东商城的，不知是什么时候开始在京东网买书的。已经买了上千本书了。

不知是什么时候开始喜欢文学的，也不知是什么时候迷上了读小说，反正就是对文学，对作家情有独钟，范文之心得体会:个人读书心得体会。现与大家分享、交流一下我个人的读书经历。

在提倡素质教育的今天，学校、家长对教师要求高，对学生的期望高，而学生又自己却无所谓，在这样的情况下，我们应该怎么做教师？这是我们经常谈论的话题。所以，我来到了京东商城买书，学习。解惑。做一个好老师。感谢京东商城。书很好。

很好的书 喜欢

给老婆买的，希望她喜欢

囤货中，慢慢看.

很好

在京东上购买商品已经很多次了，图书这是第一次购买，非常棒的购物体验，首先是发货很快，刚下的订单，很快就显示正在配货了，对于网上购物来说，速度很重要，京东的发货速度令人非常满意。快递的服务态度也非常好，不像有些快递根本不打电话联系你，直接往传达室里一扔就完事了。拿到书后真的是让人出乎意料，外面是用纸箱包装，然后里面还用塑料泡膜包裹，非常严实，收货那天是下雨天，拆开看后，书籍完全没有收到下雨的影响，完好无损。书绝对是正版这个不用说了，在京东买东西，你完全不用担心质量问题。高尔基说过：“书，是人类进步的阶梯。”开卷者古来就有，有“五柳先生”那“不求甚解”读法的；也有朱光潜倡导的“字字推敲，咬文嚼字”读法的；更有王国维所谓的三种读书境界……但终归来看，开卷是有益的，因为开卷既是知识之源，又是古人之鉴，更是修养之法。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.最大的好处你有属于自己的本领靠自己生存。

让你的生活过得更充实，学习到不同的东西。感受世界的不同。

不需要有生存的压力，毕竟都是有父母的负担。

虽然现在读书的压力很大，但请务必相信你是幸福的。

在我们国家还有很多孩子连最基本的教育都没办法享受的。

所以，你现在不需要总结，随着年龄的成长，你会明白的，还是有时间多学习一下。

古代的那些文人墨客,都有一个相同的爱好-----读书.书是人类进步的阶梯.读书是每个人都做过的事情,有许多人爱书如宝,手不释卷,因为一本好书可以影响一个人的一生.那么,读书有哪些好处呢?1读书可以丰富我们的知识量.多读一些好书,能让我们了解许多科学

知识.2读书可以让我们拥有"千里眼".俗话说的好"秀才不出门,便知天下事.""运筹帷幄,决胜千里."多读一些书,能通古今,通四方,很多事都可以未卜先知.3读书可以让我们励志.读一些有关历史的书籍,可以激起我们的爱国热情.4读书能提高我们的写作水平.读一些有关写作方面的书籍,能使我们改正作文中的一些不足,从而提高了我们的习作水平.读书的好处还有一点,就是为我们以后的生活做准备.读书的好处很多。

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。

写的很好，感觉书还不错还没有仔细看东西写得比较详细我只要在搜索框内输入快乐厨房中国人就该这样吃、，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。一直想买这书，又觉得对它了解太少，买了这本书，非常好，喜欢作者的感慨，不光是看历史或者史诗书，这样的感觉是好，就是书中的字太小了点，不利于保护视力！等了我2个星期，快递送到了传达室也不来个电话，自己打京东客服查到的。书是正版。通读这本书，是需要细火慢烤地慢慢品味和幽寂沉思的。亲切、随意、简略，给人洁净而又深沉的感触，这样的书我久矣读不到了，今天读来实在是一件叫人高兴之事。作者审视历史，拷问灵魂，洋溢着哲思的火花。人生是一段段的旅程，也是需要承载物的。因为火车，发生过多少相聚和分离。当一声低鸣响起，多少记忆将载入历史的尘梦中啊。其实这本书一开始我也没看上，是朋友极力推荐加上书封那个有点像史努比的小人无辜又无奈的小眼神吸引了我，决定只是翻一下就好，不过那开篇的序言之幽默一下子便抓住了我的眼睛，一个词来形容——太逗了。|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爱情急救手册是陆琪在研究上千个真实情感案例，分析情感问题数年后，首次集结成的最实用的爱情工具书。书中没有任何拖沓的心理和情绪教程，而是直接了当的提出问题解决问题，对爱情中不同阶段可能遇到的问题，单身的会遇到被称为剩男（剩女）的压力、会被家人安排相亲、也可能暗恋无终，恋爱的可能会遇到种种问题，而已婚的可能会遇到吵架、等问题，所有问题一一给出解决方案。陆琪以闺蜜和奶爸的语重心长告诉你各种情感秘籍，让你一看就懂，一做就成。是中国首部最接底气的爱情急救手册。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。美在张小娴书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从

"这点我又要说到，还是日本作者的钩花书更好更细致精确实实用。这本是英国作者，成品的图片和样式是很好看的，也很新颖，但制作过程都是文字表述的，没有制作图片，这个除非是达人，一看就懂的，一般人就算了，初学者更不必买了。非常遗憾。其实很喜欢里面的一些帽子和围巾的。

《零起点时尚钩针》介绍的有些款式钩织起来方便快捷，可能你上午开始钩织，晚上就可以戴上崭新的钩织品了。《零起点时尚钩针》还收入了一些只需要使用基本技巧的款式，这样即使是钩织初学者，也可以轻松上手。

配饰，是把一件朴素的行头变成派对主角的点睛之笔，是让一件平淡的裙装焕然一新的魔法棒。配饰，为你的每一天都带来新鲜的时尚元素。但是。如何找到配搭衣物的完美配饰，却是不简单的一件事。所以，这本小书要教给你的就是，如何使用简单而行之有效的钩针技巧来获得美丽时尚的包包、围巾、饰品，凡此种种，尽在其中。

从精致的高档马海毛披肩到粗犷的海角披肩，从缀满亮珠的晚宴包到简单的条纹购物袋，从童趣盎然的无檐小便帽到复古的胸花饰品，我所设计的款式兼顾了各种品位和风格。相信你一定能找到心仪的样式，迫不及待地拿出钩针来一展身手。

如果你是钩织的初学者，那么首先要阅读《零起点时尚钩针》开篇的技巧部分。先用一些剩余线头练习，到你可以完全掌握这些简单的技巧后，就可以真正开工了。在每一款式中，都列明了所使用的毛线，当然你也可以换用你自己喜爱的颜色来搭配服装。有一些款式中使用了串珠、流苏或蓬蓬球，为织物增添了质感。你可以用这些装饰技巧多做尝试，给你自己的款式带来独一无二的个性。

无论你是为自己还是为好朋友制作礼物，衷心希望你能和作者在设计这些款式时一样，享受钩织的快乐，也希望你能用你的钩针多多创造出更多更美的钩织品。

《零起点时尚钩针》介绍了20种时髦的钩针设计，包括包包、围巾、帽子和手套等热门搭配，教会读者把钩针作品融入生活的每一个角落。现代人编织衣物或饰品已经不是为了满足生活需要，而是追求个性的表现。此系列丛书正是为那些几乎没有编织基础的年轻人设计，旨在使她们从零开始，慢慢走入DIY手工艺的世界，在自己放松压力的同时又能完成一件载满心意的礼物，这礼物的分量可不是商店里的成品所能比拟的。《零起点时尚钩针》为初学者考虑，从钩针的基础知识开始讲解，深入浅出。每一款设计都配有详细的文字解说和精致美图，手把手教读者学会钩针。技巧和材料 围巾和披肩 包袋 帽子、手套及其他 钩针规格对应表 "

"[SM]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。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，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[QY]"

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。

随着社会的发展，生活水平逐渐提高，更多的人开始关注饮食营养。如何选择安全的食材如何读懂食物标签和食品安全标志食物中的主要营养素都有哪些独特的功效如何在保证美味的基础上控制全家人食盐和油脂的摄入量怎样让不同年龄段的家人吃出健康的身体这是现代人迫切需要了解的问题。快乐厨房中国人就该这样吃就从这一系列的疑惑入手，为读者介绍最科学、最经济、最安全的饮食原则和相关知识。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。快乐厨房中国人就该这样吃，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，随着社会的发展，生活水平逐渐提高，更多的人开始关注饮食营养。如何选择安全的食材如何读懂食物标签和食品安全标

志食物中的主要营养素都有哪些独特的功效如何在保证美味的基础上控制全家人食盐和油脂的摄入量怎样让不同年龄段的家人吃出健康的身体这是现代人迫切需要了解的问题。快乐厨房中国人就该这样吃就从一系列的疑惑入手，为读者介绍最科学、最经济、最安全的饮食原则和相关知识。，内容也很丰富。，一本书多读几次，形意相补，五色养生红色食物养心红为火，入心，补气补血，因此，红色食物和心联系在一起。大枣是最常见的红色食物，中医认为，大枣味甘，养脾健胃，益血壮身。现代营养学研究表明，大枣含有的环磷酸腺，对保养心脏十分有益。樱桃则是水果中的红色冠军，目前，所有营养组织公认的具有超强去除人体毒素及不洁体液的水果中，樱桃的铁含量最高，能促进血红蛋白再生，提高身体的免疫力。黄色食物养脾黄色食物性微寒，能活血通便、解毒去风热、益气补脾，因此，平时护脾养颜应多吃一些黄色食物。常见的黄色食物有黄豆、薏米、韭黄、南瓜、蛋黄、粟米、玉米等。黄色食物都含有丰富的胡萝卜素。尤其玉米是粗粮中的保健食品，它的纤维含量很高，可以刺激肠道蠕动、加速粪便排泄，是降低血脂、治疗便秘、美容养颜、防止肠癌的最佳食物。绿色食物养肝中医认为，绿色属木，对应人体的肝脏及胆。肝脏是人体最大的解毒器官，主要功能为藏血和解毒，具有调畅全身气血、促进脾胃调和、维持视力、改善运动机能、调节情志的作用。实验表明，绿色食物中叶绿素的分子结构与人体中血红蛋白的分子结构十分相似，而血红蛋白是红细胞的主要成分，所以，叶绿素称得上是绿色的血液。绿色食物中水分含量高达90%~94%，而且热量较低，对希望减肥的人来说，它既可以填饱肚子，而又不会使人发胖。黑色食物养肾中医认为，黑色食物具有强肾的作用。黑米是黑色食物中

这本书的作者张晔，于建敏编写的的书都写得很好，最先是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，他的书了。他的书我都买了，看了。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、叶圣陶、金庸、杨其铎、晓玲叮当、方洲、冰心，他们的书我觉得都写得很好。快乐厨房中国人就该这样吃，很值得看，看了收益很大，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省运费。书的内容直得一读，阅读了一下，写得很好，随着社会的发展，生活水平逐渐提高，更多的人开始关注饮食营养。如何选择安全的食材如何读懂食物标签和食品安全标志食物中的主要营养素都有哪些独特的功效如何在保证美味的基础上控制全家人食盐和油脂的摄入量怎样让不同年龄段的家人吃出健康的身体这是现代人迫切需要了解的问题。快乐厨房中国人就该这样吃就从一系列的疑惑入手，为读者介绍最科学、最经济、最安全的饮食原则和相关知识。，内容也很丰富。，一本书多读几次，形意相补，五色养生红色食物养心红为火，入心，补气补血，因此，红色食物和心联系在一起。大枣是最常见的红色食物，中医认为，大枣味甘，养脾健胃，益血壮身。现代营养学研究表明，大枣含有的环磷酸腺，对保养心脏十分有益。樱桃则是水果中的红色冠军，目前，所有营养组织公认的具有超强去除人体毒素及不洁体液的水果中，樱桃的铁含量最高，能促进血红蛋白再生，提高身体的免疫力。黄色食物养脾黄色食物性微寒，能活血通便、解毒去风热、益气补脾，因此，平时护脾养颜应多吃一些黄色食物。常见的黄色食物有黄豆、薏米、韭黄、南瓜、蛋黄、粟米、玉米等。黄色食物都含有丰富的胡萝卜素。尤其玉米是粗粮中的保健食品，它的纤维含量很高，可以刺激肠道蠕动、加速粪便排泄，是降低血脂、治疗便秘、美容养颜、防止肠癌的最佳食物。绿色食物养肝中医认为，绿色属木，对应人体的肝脏及胆。肝脏是人体最大的解毒器官，主要功能为藏血和解毒，具有调畅全身气血、促进脾胃调和、维持视力、改善运动机能、调节情志的作用。实验表明，绿色食物中叶绿素的分子结构与人体中血红蛋白的分子结构十分相似，而血红蛋白是红细胞的主要成分，所以，叶绿素称得上是绿色的血液。绿色食物中水分含量高达90%~94%，而且热量较低，对希望减肥的人来说，它既可以填饱肚子，而又不会使人发胖。黑色食物养肾中医认为，黑色食物具有强肾的作用。黑米是黑色食物中的佼佼者。古农医书记载黑米具有滋阴补肾、健身暖胃、明目活血，清肝润肠，滑湿益精、补肺缓筋等功效可入药膳，对头昏目眩、贫血白发、腰膝酸软、夜盲耳鸣等症有效。黑芝麻也是我们常见的黑色食物，黑芝麻性平味甘，有补肝肾、润五脏的作用，对因肝肾精血不足引起的眩晕、白发、脱

"挺系统的一本书

《企业人力资源管理师》主要内容包括：《教程》紧贴《标准》，在内容上，突出了“以职业活动为导向，以职业能力为核心”的指导思想，结合了最新的人力资源管理理论与实践经验，突出了职业培训特色。在结构上，针对人力资源管理职业活动的领域，按照模块化的方式，分四级企业人力资源管理师（国家职业资格四级）、三级企业人力资源管理师（国家职业资格三级）、二级企业人力资源管理师（国家职业资格二级）、一级企业人力资源管理师（国家职业资格一级）四个级别进行了编写。《教程》的基础知识部分内容对应《标准》的“基本要求”；各级别的内容分别对应于《标准》中各级别的“工作要求”。

为推动企业人力资源管理师职业培训和职业技能鉴定工作的开展，在人力资源管理从业人员中推行国家职业资格证书制度，我们组织国内高等院校、科研机构和企业界的有关专家，根据新修订的《企业人力资源管理师国家职业标准（2007年版）》（以下简称《标准》），编写了《企业人力资源管理师国家职业资格培训教程（第二版）》（以下简称《教程》）。

《教程》紧贴《标准》，在内容上，突出了“以职业活动为导向，以职业能力为核心”的指导思想，结合了最新的人力资源管理理论与实践经验，突出了职业培训特色。在结构上，针对人力资源管理职业活动的领域，按照模块化的方式，分四级企业人力资源管理师（国家职业资格四级）、三级企业人力资源管理师（国家职业资格三级）、二级企业人力资源管理师（国家职业资格二级）、一级企业人力资源管理师（国家职业资格一级）四个级别进行了编写。《教程》的基础知识部分内容对应《标准》的“基本要求”；各级别的内容分别对应于《标准》中各级别的“工作要求”。

《教程》对原版培训教程做了全面的修改，重新设计了框架结构，除保留了各个章节部分内容外，增加了很多新知识和新技能，适用于人力资源管理的相关培训，是职业技能鉴定的推荐辅导用书。

《教程》的二、三、四级别由安鸿章主编，安鸿章、岳威、王守志、康士勇、吴江、肖霞、赵慧军、魏钧、蔡宁、胡小勇、韩永江、童天、邹勇、刘小玲、江黎、万娟、时雨、王素芬、赵慧悦、赵云、苑彬成等同志参加了撰稿和编写工作；《教程》的基础知识部分由安鸿章、岳威主编，安鸿章、岳威、吴国存、李新建、王守志、肖霞、赵慧军、蔡宁、胡小勇、韩永江、童天、张京鹏、高珊等同志参加了撰稿和编写工作。此外，张琪、胡芳、李庆章、闫治平、李文贵、曹来京、侯海明、周霞、肖旭、吴梦捷、何黎明、田大洲、周伟、曲龄年、阎恺、石美遐、徐成响、姚裕群、陈丁、郭漫、苏爱民、陈红、王静、何波、哈晓斯、李建设等同志参加了原版教程的编写工作。在此一并表示感谢。”

刘瑜写的的书都写送你一颗子弹，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，送你一颗子弹里记录的是作者2005—2009年左右（尤其是2006—2007年）生活里的点点滴滴。在这本书里，被审视的东西杂七杂八，有街上的疯老头，有同宿舍的室友，有爱情、电影和书，大到制度，小到老鼠。由于我写这些东西的时候，出发点并不是写一本书，所以不同文章往往风格迥异，长短不一，质量不均，随着社会形势、荷尔蒙周期以及我逃避生活的力度而起伏，内容也很丰富。，一本书多读几次，我认识一些渊博的人。他们是另一种生物。这些人一般对罗马史都很有研究，对每一种农作物的起源也如数家珍，经常探讨的问题包括郑和下西洋的时候船只到底有多大，以及下一场科技革命究竟会发生在什么领域，对三国演义红楼梦里面的谁跟谁通奸，那搞得简直是一清二楚。这些都是我不懂的，所以跟他们在一起，我总是感到很惊恐。问题是，作为一个文科博士，我似乎有渊博的义务。人们指望我了解澳大利亚选举制度和加拿大选举制度的不同，指望我说清中亚地区在人种进化过程中起的作用，还指望我对1492年这一年的历史意义侃侃而谈。但是，我哪知道这么多啊，我只是人类而已。其实我也企图渊博来着，也时不时挑灯夜战抱着厚厚的历史地理科普书啃啊啃，指望第二天在某场对话中不经意地引经据典。后来发现，一般

来说，当我看到100页的时候，就会忘了前50页的内容，等我回头去复习前50页的内容，又忘了第100页的内容，于是我转来转去，气喘吁吁，最后好不容易把所有100页大致都记住了，过了一个月，却连这本书的作者都忘记。渊博的人是多么神奇啊，他们的大脑像蜘蛛网，粘住所有知识的小昆虫。而我的大脑是一块西瓜皮，所有的知识一脚踩上，就滑得无影无踪。认识到这一点后，出于嫉妒，我就开始四处散布知识智慧无关论。我的观点是这样的知识只是信息而已，智慧却是洞察力。一个大字不识的农村老太太可能看问题很深刻，一个读书万卷的人可能分析问题狗屁不通。我甚至发明了一个更邪恶的知识智慧负相关论，在目睹一些知识渊博但逻辑比较混乱的人之后，我非常以偏概全地认为渊博的人往往不需要很讲逻辑就可以赢得一场辩论，因为他们可以不断地通过例证来论证其观点，而大多数不那么渊博的人都因为无法举出相反的例子而哑口无言，以至于渊博的人的逻辑能力得不到磨练，但事实上，例证并不是一种严密的科学论证方法。得出这个结论后我非常振奋，获得了极大的心理安慰。可问题是，由于这些都是歪理，没有博得任何人的同情。人们还是指望我。一个文科博士，了解澳大利亚选举制度和加拿大选举制度的不同，指望我说清中亚地区在

这样的镜头，刘才通老人并没有看到。因为老人家里没有电，他甚至连煤油灯也不点，每天只用打火机点燃插在墙壁缝里的竹片照明。7月16日，他家的一间杂屋被大水冲倒，常年耕种的几分稻田也被泥石流淹埋了。老人一辈子没见过这阵势，心想：自己居住半山腰，地势这么高都遭了洪水，方圆几百里的村庄一定成了水海了，这么大的水，这么多的灾民没有了家，他们到哪儿栖身，吃什么呢？老人想，我得帮帮他们才好。第二天，已经85岁的老人连夜用木槌在石缸里碾出了50斤大米，装在两个蛇皮袋里。屋里的稻子虽堆成了山，但他只能碾这么多，再多就挑不出去了。7月18日，天刚亮，老人就起床了。通向乡政府的水泥公路因为好几处山体滑坡被堵住了，他只能走山上的小路。而山上的小路也因为洪灾和泥石流的破坏，有些地段也被淹埋了。老人赤着脚，顶着烈日，蹚着没膝的泥泞深一脚浅一脚地往山外赶，两个重重的蛇皮袋在他踉跄（l i à n g q i à n g，走路不稳）的身影下晃荡着……4个多小时后，老人终于将粮食送到了20里路外的乡政府。

大中午的时候，满头大汗的老人将两个蛇皮袋的大米撂（l i à o）在乡政府办公室，说：“我要捐粮。我家有一万多斤粮食，你们快派人到我家去运吧。”坐下来后，老人对乡政府的工作人员说：他种了一亩多稻田，收成好的时候一年能收1400多斤粮食，这一万多斤粮食是他在这七八年间储存起来的，因为他怕自己哪一天干不动了，没有饭吃。好在，现在自己的身子骨还没什么大毛病，可以给受灾的人们先应急，以后的口粮可以再慢慢积攒。

乡政府的工作人员拗不住老人的执著，嘴上答应了第二天派人去老人家里拉捐赠粮。当天回家后，老人忙着用蛇皮袋装稻谷，装了近50袋稻谷，家里所有的袋子都装满了，就等着乡政府派人来运。可他等了一天也没见到有人来。老人急了，7月20日上午，他又来到乡政府。这次，他挑了60斤粮食，还把前几年养猪攒下的1000块养老钱捐了出来。

这次，他直接找到了乡长，说：“你们一定要想办法把这批谷子运过来。我老了，扛不动了，村里人又都在忙着抢救被水淹、被沙埋的稻谷和秧苗，不然，我就自己请劳力挑出来了。”

7月26日，乡政府用铲车疏通公路后派车到老人家里拉粮食。当大家看着码得整整齐齐的四五十包稻谷时，所有的人都忍不住掉下了眼泪：老人住的是几间土砖房、木板楼，堂屋做厨房，被熏得乌黑的堂屋楼板下挂着两块乌黑发亮的腊肉。一旁的邻居说，这是他女儿送来的，他一直舍不得吃。老人的3个女儿都嫁到了很远的山外，身边唯一的儿子已经去世，他种田、种菜、养猪，很少在家歇着，而为了让粮食不生虫，老人种地很少用农药化肥，而且，他吃的都是旧粮，新粮全都存起来……

8月3日，老人被请到“情系大湘南”赈灾文艺晚会现场。在现场，他甚至连一句像样的话也没说出来，但他的故事却在主持人的讲述中，让在场的所有人和电视机前的观众都潸然泪下。

快乐厨房中国人就该这样吃和描述的一样，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360更换为，并同步推出名为的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入域名后，网页也自动跳转至。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360，新切换的域名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，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，更美在打动人心的厚重情感。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、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。

[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，总能让我从头到尾看完整本书。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。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。

[illegible]

好书，值得推荐。如何选择安全的食材？如何读懂食物标签和食品安全标志？食物中的主要营养素都有哪些独特的功效？如何在保证美味的基础上控制全家人食盐和油脂的摄入量？怎样让不同年龄段的家人吃出健康的身体？……都可以从书中找到答案。

快乐厨房：中国人就该这样吃_下载链接1

书评

快乐厨房：中国人就该这样吃 下载链接1