

鸡蛋（汉竹）



[鸡蛋（汉竹）_下载链接1](#)

著者:汉竹 著

[鸡蛋（汉竹）_下载链接1](#)

标签

评论

双十一活动期间购买的，就是非常实惠，非常开心的一次网购！

好多鸡蛋的做法，以后不用愁了，有鸡蛋就能开饭了！

印刷还是可以的，都是彩印的

书还是不错的，全部都是塑料封装，很好。

就喜欢看这类书，刚好赶上搞活动，多买上几本留着慢慢消化

正好赶上京东书籍特价活动，就多书关于做方面书，可以多多看看正好我也喜欢吃鸡蛋看了这个也可以变换花样吃鸡蛋哈，回头按书上尝试做做试试看。

哈哈！新年伊始，又从京东淘到了好多宝贝！而且还有满减领券活动！真是太划算了！以后还会继续光顾哦！也希望京东一如既往地推出活动，不要让我们这些京粉失望哦！

一本有关如何吃蛋的书，实用。

内容很丰富很全面，印刷也不错

这个精装，内容不错。

整本书只介绍了鸡蛋，所以讲解非常透彻，图片印刷精美

质量很好，很喜欢

这个还没看，我将书都放在沙发靠背上了，除了可以随时阅读也起到一种装饰作用，很棒

有种劣质的感觉，没有那种精致的感觉

活动买的，价格合适，到货速度也快，就是有些书没有塑封，不过书的质量还是挺好的

很有意思的一本书，装帧印刷精美，不过如果不是特价，恐怕很少有人会花大价钱买这类书！

这个我洗脚的时候当看闲书的，觉得说的挺详细，但是没必要突出蛋多么营养，就是蛋而已嘛

买了好多书，快递真给力，快递叔叔很敬业，每次都按时送货上门。包装的很干净。

这本书介绍了许多鸡蛋的做法学了几种做法很好吃值得买

今天书主要教你怎么样用鸡蛋做出各种各样的好吃的菜

价格美丽，书本很好。能给娃做好吃辅食了哈哈

非常不错，在京东买书还是还是很实惠的，送货快，包装好，赶上促销非常划算。

东西很好，就是喜欢到京东买东西，非常值得信赖，很满意的一次购物

一只鸡蛋可以做出千百款菜式，真是要好好学习

不错哦，一下子买了九本书，很划算！

书质量不错，喜欢，内容也很丰富

简单实用，好书值得购买。

书还没细看，但包装啥的都满意。

看上去不错的书，就是没时间看。

京东自营又快又好，快递员非常负责任，书还没看，应该很好

好好哈哈哈哈，不错的不错的。

本人工科男一名，就喜欢自己动手。

读完了总能学两个自己喜欢的类型。

方便，快捷，送货速度快，秒杀抢的，好。

各种做法，非常实用，外孙不吃鸡蛋，这下好了，变着花样的做。

超级棒，多吃鸡蛋身体好。

有意思，这本书留着慢慢看。

图书内容好，质量高，配送速度快，配送小伙的服务更好。

京东购物，放心，方便，顺心！

书很精致，内容不是那么多，但是还比较实用，挺好

不错，全彩印刷，里面各种关于鸡蛋，闲来可以看看。

我爱吃呀么吃呀么吃鸡蛋

10块钱买的很划算

一样菜，百般做法，有意思。

小韦哥快递服务一流，棒棒哒?????

很一般，不建议购买！

图书很不错，快递员热情负责，信赖京东！

买上给爸妈老婆孩子做好吃的，也增长些知识

把鸡蛋都做出花样了哦

很好的一本书，学到了很多鸡蛋的新吃法

感恩京东，书多优惠，真是利国利民，京东加油。

精品图书，赏心悦目

鸡蛋也能写啊一本书的样子。我也是醉了

超级划算 喜欢京东

活动时候买的，价格还是很实惠的，还会继续

书不错，支持京东正品，多买书，多读书。

京东，我信赖的伙伴，期待下次合作，谢谢！

活动买的，是很好，价钱公道，慢慢阅读

不错的图书，内容还算可以，收获不少。

不错，价格实惠，喜欢在京东购物

评价十个字以上就有机会的金豆

认真学习中，蛋蛋也有那么多做法。

鸡蛋是好东西，做法也不少哦

最爱吃的就是鸡蛋。非常完美的书

这个好，就是还没实践出来

容易trytrytry投入

感谢京东提供精美特价书

漂亮的一本书，看起来赏心悦目

好！非常喜欢！有学习价值！

书很好，期待着读完的感觉。

介绍全面，鸡蛋烹饪品种全面

书不错，折扣大。给力

好，好多做法，大开眼界

醒酒究竟有没有必要呢？居然能用“猫尿”来形容葡萄酒的味道？品酒时该如何形容葡萄酒的香气？葡萄酒的年份真的是绝对的吗？一杯葡萄酒里究竟蕴含着多少知识与秘密？

日本一流侍酒师，教你看懂葡萄酒！本书严选10种世界知名的葡萄品种，配上丰富手绘插图，介绍这10种葡萄的历史背景、产区、味道、个性，以及酿成葡萄酒后的风味特色、佐餐方式以及侍酒法等，带你探索香醇甜美的葡萄酒世界。
翻开本书，细细品读，你将更加懂得葡萄酒的乐趣与美好。

还没有看，应该不错

蛋类菜谱最实用了。

不错，可以参考

好，赞???????

买错了的东西，其实我是想买鸡蛋的

是硬壳精装的。其实我觉得类容好的话，平装就可以了啊。节约成本绿色环保嘛
真搞不懂为什么京东的图书评价非要100字以上才算积分。
看到那些随意剪贴的牛头不对马嘴的大段垃圾文字有意思么？除了造成头晕眼花密集恐惧各种反胃还能有点建设意义么？
字多不代表字字珠玑，就跟考试答题一样，得不得分、得分多少不是看你写了多少长篇大论而是要看答的在不在点上！！！强烈建议京东抛弃这种唯字数论的教条主义！

不错，各种鸡蛋，看起来非常诱人

好好好好好好好好好好好好好好好好

特别喜欢在京东买书！特别喜欢在京东买书！特别喜欢在京东买书！

开篇是好几种卤蛋的做法，后面还有各色蛋蛋的做法，非常详细，图片精美，做法简单，强烈推荐。装帧极优，是硬皮版的精装书

没豆，不评价！

很喜欢书里的文章 很有感触 店家儿的物流 发货 包装也没话说 已经买了十几本了 都是正版 选择也很多 没次都超级满意 我个人也比较喜欢这种类型的书，当然京东已经很不错了 以后会常来光顾的 给个炒鸡炒鸡大的好评哦？

挺不错的，质量好。有些小贵

很好 物流超级赞 很喜欢

不错！！！！！！！！

应该是囊括了鸡蛋各种各样的吃法，营养价值分析，鸡蛋是家中必备食材，终于不用只吃蛋炒饭了

实用，还可以

内容丰富，不错。非常满意，有空自己试试

对于爱吃鸡蛋的我，是个完整的总结。

不错，挺不错的一本书。

好好好好好好好好好好好好好好好好(??ω??)??

买给老妈的 希望她多做点鸡蛋给全家吃。感觉不错

图书完好，价格便宜，快递给力

好，好，好！

无事就看下

[SM]我爱读书，因为书中有一种无法抗拒的力量在吸引着我。读书陶冶了我的性情，改变了我的人生态度，使我忘却了痛苦的记忆，抹去了伤心的往事，带给我强大的动力，唤醒我沉睡的灵魂……因为读书，我学会了用双眸去关注春的神韵、夏的激情、秋的喜悦、冬的宁静。学会了用心去回忆过去、用心去畅想明天、用心去展望未来，读书让我绽放美丽

书是挺好的，就是配送有点坑爹，希望下次能多放点垫的东西

好，，，。

不错，喜欢

书的质量非常好

不错

买了三本还是四本。就这本是二手的。。。看图？。。明显是被。。。

很很

还好

书是旧的，不建议买这本书

好

ok。。。。。。。。。。

孔瑶跟着鸡蛋去旅行湘c楚大地——无蛋不成婚鸡蛋占卜—f—另类的结婚祝福g复活节彩蛋——复活节最典型的象k征清明节煮鸡蛋—l—生命的延续与更新碰鸡蛋——世界p鸡蛋对对碰别样“q烹饪”——长白山天池的温泉鸡蛋蛋v中蛋——俄罗斯套娃的最佳模仿者“红蛋”“喜蛋”——y通行全国的美好祝福第一章
不要小C瞧鸡蛋360度鸡蛋鸡蛋到底长啥样吃F个鸡蛋再上班吃鸡蛋并非“多多益善”鸡蛋的种类与挑选鸡蛋的储存鸡蛋之L最

a a 汉竹图书，健康的阅读b
每枚蛋就是一个生命。它可口、营养、健康。每天食用1枚健康的安全鸡蛋，能起到营养、健脑益体、降血脂、美容和保健的功效。
每一道鸡蛋美食，秀气灵动，无论是煮、炒还是炖鸡蛋，从里到外都暖心暖胃。简单食材吃出妈味道，朴素做法，感受到家的温暖。
跟着鸡蛋到世界去旅行，看看中国乃至世界都赫赫有名的大厨们如何用这个最简单的食材演绎出最气质超群的佳肴。

好。 ○

这是我复制过来的，我自己懒得写了，但这也是我想表达的意思。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。

[illegible]

好得很好得很好得很好很好很好很好很好，每次都买很多这次也不例外，京东做活动就是好！好得很好得很好得很好很好很好很好很好，每次都买很多这次也不例外，京东做活动就是好！好得很好得很好得很好很好很好很好很好，每次都买很多这次也不例外，京东做活动就是好！好得很好得很好得很好很好很好很好很好，每次都买很多这次也不例外，京东做活动就是好！

甜心草莓号 小小姐编辑部 少女果味杂志书① 小说集 6 蜜桃慕斯号 小小姐编辑部 少女果味杂志书② 小说集 7 萌侦探纪事 池小凡 冒险励志系列002 池小凡成名作 单行本 8 焦糖布丁号 小小姐编辑部 少女果味杂志书③ 小说集 13 香草海绵号 小小姐编辑部 少女果味杂志书④ 小说集 12 悠莉宠物店 II 千鬼黛 萌灵小说系列002 单行本 11 2012 封印之书·九尾狐 沧海·镜 萌灵小说系列003 单行本 16 萌淑女驾到之天使候补生 皆无艾尔 萌淑女驾到系列001 又称“温暖贺岁系列” 单行本 15 萌淑女驾到之美女训练营 千鬼黛 萌淑女驾到系列002 又称“温暖贺岁系列” 单行本 14

"[ZZ]的书写得不错,对买者的用处比较大,[SM]是朋友推荐的,值得一读,京东商城的配送速度也很快,头天上午订购,第二天就送达了,快递的服务态度也不错,都和快递人员搞的很熟了,每次来都非常热情.读书是一个很好的习惯,不能丢下了,电脑看书是替代不了纸质书籍的.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。[QY],一本书多读几次,[SZ]。高尔基曾说:“书是人类进步的阶梯。”的确,看一本好书就像在和一位高尚的人谈话,书在每个地方,每个时代都有着重要的地位,包含着无穷无尽的知识。

“一个家庭没有书,就等于一间房子没有窗子。”可想而知书在日常生活中的重要性。它像一束阳光,一扇风景。不仅可以提高我们的生活情趣,而且,使生活变的更加丰富多彩,有声有色。我们通过读书丰富知识,增长见识,让生活过得更充实,更有意义。在书中我们可以学习许多小窍门,解决生活中遇到的小难点。几百上千年前的古人已经知道了读书的好处,有许多热爱读书的故事都流传至今,其中王羲之的故事非常值得我们深思相传。一天中午,王羲之正在读书,书童送来馍馍和蒜泥,他因为看书入了迷,竟拿着一块馍沾了墨汁就往嘴里送,错把墨汁当蒜泥吃了,还说:“今天的蒜泥真香啊!”通过这个故事,我深深体会到了读书的重要性,前人能做到读书废寝忘食的地步,为后人留下了许多宝贵的知识,财富,我们有什么不好好读书而沉迷于游戏,电视?与他们相比我们不感到惭愧吗? [NRJJ]"

"[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 [QY]"

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。
设计并不重要由平面设计业的著名机构奇文云海文化传播有限公司的知名设计顾问曹琦和李晓斌两位老师创作设计完成。全书以访谈的形式与香港设计界九位知名大师沟通互动，通过这些业界最有影响力的艺术家、设计家（平面、服装、建筑、插画等视觉艺术）的从业经历，透析他们面对艺术设计，以及艺术设计面对社会时的种种反思。访谈者在书中反思了如下问题从设计生活中反思设计的真正价值与意义如何保存、研究和在发现（艺术价值）如何学习、应用和再创造“透过对内地与香港两地艺术、设计界业内精英的分享，从文化、地域、业态等多层面、多领域探究艺术设计的核心。设计并不重要旨在推动文化、艺术设计领域的相互提升，推动良性、开放性的探讨氛围提升社会层面、设计者、文化艺术从业者，甚至普通大众对艺术设计的了解、尊重在社会层面培育探讨文化和艺术的氛围。读书，撇开喧嚣，拨开冗务，于小楼一角仔细的品味，咀嚼书中的宁静和快感，在寂静中体会人生的滋味，在书海中滤除浮躁的心态，淡泊名利，淡然处世，无疑是愉悦沧桑人生的美好享受。
贪婪、自私、急功近利是造成浮躁的主要原因。读书最难做的涵养之如不识字人。读书不能取二三诗文务求滚瓜，铭三五散句惟求烂熟，生吞活剥，断章取义，开口必曰之乎，凡言必谓者也，皮囊外曰文化人，内实盗娼之属，无非丑婆娘施了亮艳脂粉，益丑而又可怖也！伪饰自己，急功近利，装门面，当做官场职位晋升和商场招揽生意的敲门砖。读书，让人任你红尘滚滚，我自清风朗月。面对芜杂世俗之事，一笑了之。读书，让

人视野开阔，头脑冷静，正像深水表面，总是波澜不惊，做到每临大事有静气，处理问题从容不迫，举重若轻。正气在身，淡泊名利，无欲则刚，无欲则静，心态平静，心有定力，不为进退滋扰，宠辱泰然不惊，浮躁会远你而去。

读书，使人归于宁静和淡泊，使生命超然物外。读书，是一种精神的跋涉。一个人的心灵若能得到知识的浸润，就会生出许多灵气和色彩。读书若水，川流不息，潜移默化，润物无声。设计并不重要由平面设计业的著名机构奇文云海文化传播有限公司的知名设计顾问曹琦和李晓斌两位老师创作设计完成。

：9元速效食疗读书、新知，不也是理想人生的轨迹？第十九个世界读书日前夕，最新国民阅读调查结果显示，2013年我国人均纸质图书阅读量为4.77本，算上电子书阅读量的2.48本，一共不到8本，成年国民人均每日读书时间不足14分钟，相当于鲁迅所说“喝咖啡的工夫”。读书的时间哪去了？

一曰忙，二曰累，成了不少人对少读书、不读书的惯常回答。诚然，每个人都有自己的生活，但读书与其说是外假于物，不如说是内求于心。“苟能发愤读书，则家塾可以读书，即旷野之地，热闹之场亦可读书，负薪牧豕，均无不可读书。何必择地？何必择时？”我们早已告别了书荒年代，海量出版物、不断创新的阅读介质，为读者提供了无比丰富的阅读世界。相比以前“无书可读”的苦恼，今天则凸显“有书无心”的困扰。

吹去一堆堆泛黄书籍上的灰尘，“忙”与“累”也有另一番场景。一些干部沉迷于觥筹交错、迎来送往，满身烟酒味，毫无书卷气；不少人心为物役，铁了心做“物质的短暂情人”，一些地方的“读书无用论”则夺下了孩子手里的课本。从社会层面看，将人与读书世界隔离开来的，往往是浮躁之气、功利之心。这种病象，也侵袭到阅读内部。不少书店和书市，唱主角的是七拼八凑的成功学、致富术、官场秘笈，这些文化垃圾倾倒在心灵家园，非但不能长精神，还要“长疾瘤”。

宋人黄庭坚说：三日不读书，则义理不交于胸中，对镜觉面目可憎，向人亦语言无味。有人更是警告：当你半夜醒来，发现自己好长时间没读书了，而且没有任何负罪感的话，那你就已经堕落了。有研究表明，爱阅读的人常有判断能力和自控能力，语言丰富、思维缜密；不阅读的人往往想法简单、语言贫乏，甚至细胞的分裂都比前者要少。“书犹药也，善读之可以医愚”，用知识祛除心中的黑暗，我们才能以更积极的姿态为人处世，涵养社会的底气和定力。因而，图书馆排队借书的队伍长了，信谣抢盐的人就会少些；平时科普工作深入细致了，市民们面对PX项目的心态就会平和些。

阅读是一种向上的力量。书本其实就是精神生活的入口，学史可以看成败、鉴得失、知兴替；学诗可以情飞扬、志高昂、人灵秀；学伦理可以知廉耻、懂荣辱、辨是非，都是对生命的熔炼和升华。古往今来，以沉潜之心坐得住冷板凳者，总能激发“问渠那得清如许，为有源头活水来”的思想活力，得到“夜来一笑寒灯下，始是金丹换骨时”的智慧启发，滋养“天行健，君子以自强不息”的浩然之气。读书，正是为了遇见更好的自己、更好的世界。

“华北之大，已经放不下一张平静的书桌了”，风雨如晦的岁月，学子们的呼喊曾经震撼世界。今天，市场经济的名利考验、网络时代的信息浪潮，让这一代读书人也面临“平静书桌”的问题。不同的是，它拷问的是怎样对待精神生活、如何安顿心灵家园。这一时代之问，需要我们用心去

从书籍中汲取知识和力量，是人生之必需。每个人从一出生开始，就在不停地学习各种各样的知识，以便将来在社会上更好的立足。

读书就如同一个科学家去读当代文学作品，一个诗人去读某个考古学家的记录一样，读是因为喜欢，读是源于兴趣，有一句话说的好：“阅读不能改变人生的长度，但它可以改变人生的宽度。”正是这种兴趣的阅读，让我的生活丰富多彩。

读书已经成为我的一种习惯，小学时最爱做的事情，就是看各种各样的“闲书”，从爸爸妈妈给订阅的儿童杂志，到一些文学名著，我都照单全收。即使是上中学以后，也是

依然爱读书，也要在繁忙间隙让自己的心灵得到些许的休憩。拿起一本喜爱的书籍，就好像随手推开一扇窗户，欣赏窗外美丽的风景。这风景或粗犷豪放，或细腻委婉，或雄伟磅礴，或感人肺腑，令我浑然忘却了学习中的烦恼与不快，仿佛徘徊在青山绿水之间，呼吸着新鲜的空气，挥着思想的翅膀，感受着生命的美好。

捧一帧书册，看史事五千；品一壶清茗，行通途八百。无须走马塞上，你便可看楚汉交兵；无须程门立雪，你便可听师长之谆谆教诲。莘莘学子，自幼苦读经书，不惜为此头悬梁，锥刺骨，为的是什么呢，就是充实自己的知识体系，而这最根本的途径就是“开卷”。曹雪芹“披阅十载，增删五次”，方成“红楼巨著”；纪晓岚“饱览群书，徜徉书海”，方得“天下第一才子”称号……他们都是从“开卷”那里得到了最大的益处。

初读好书，如获良友；重读好书，如逢故知。书，可以使我们增长见识，不出门便可知天下事。书，可以提高我们的阅读能力和写作水平。书，可以使我们变得有修养。书，还可使我们在竞争激烈的社会上立于不败之地……其实读书的好处有很多，就等着有心人去慢慢发现。

同书一样,报纸上形形色色的消息,五花八门的知识,都像磁铁般吸引着人们。世界天天在变化,社会天天在发展,新人新事新科技层出不穷。这样,报纸就天天有新内容,每天都会给你新的启发,新的感受。忠实的读者因经常读报,不仅乐趣无穷,而且开阔了视野,陶冶了性情,有的人因此而走上了成功之路。毫无疑问,报纸是千百万人终身的良师和益友。

读书好，好读书，读好书；勤读报，会读报，你就会和大千世界息息相通。这样的好机会，我们从小就因该抓住；这样的好习惯，我们从小就因该养成。[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。[SM]，价格合理，超值。[NRJJ]。[ZZ]写的的书都写得很好，我读了他的一些作品，希望还会陆续有新作。

鸡蛋又名鸡卵、鸡子，是母鸡所产的卵，其外有一层硬壳，内则有气室、卵白及卵黄部分。富含胆固醇，营养丰富，一个鸡蛋重约50克，含蛋白质7克。鸡蛋蛋白质的氨基酸比例很适合人体生理需要、易为机体吸收，利用率高达98%以上，营养价值很高，是人类常食用的食物之一。

鸡蛋又名鸡卵、鸡子，是母鸡所产的卵，其外有一层硬壳，内则有气室、卵白及卵黄部分。富含胆固醇，营养丰富，一个鸡蛋重约50克，含蛋白质7克。鸡蛋蛋白质的氨基酸比例很适合人体生理需要、易为机体吸收，利用率高达98%以上，营养价值很高，是人类常食用的食物之一。

鸡蛋又名鸡卵、鸡子，是母鸡所产的卵，其外有一层硬壳，内则有气室、卵白及卵黄部分。富含胆固醇，营养丰富，一个鸡蛋重约50克，含蛋白质7克。鸡蛋蛋白质的氨基酸比例很适合人体生理需要、易为机体吸收，利用率高达98%以上，营养价值很高，是人类常食用的食物之一。

鸡蛋又名鸡卵、鸡子，是母鸡所产的卵，其外有一层硬壳，内则有气室、卵白及卵黄部分。富含胆固醇，营养丰富，一个鸡蛋重约50克，含蛋白质7克。鸡蛋蛋白质的氨基酸比例很适合人体生理需要、易为机体吸收，利用率高达98%以上，营养价值很高，是人类常食用的食物之一。

鸡蛋又名鸡卵、鸡子，是母鸡所产的卵，其外有一层硬壳，内则有气室、卵白及卵黄部分。富含胆固醇，营养丰富，一个鸡蛋重约50克，含蛋白质7克。鸡蛋蛋白质的氨基酸比例很适合人体生理需要、易为机体吸收，利用率高达98%以上，营养价值很高，是人类常食用的食物之一。

鸡蛋又名鸡卵、鸡子，是母鸡所产的卵，其外有一层硬壳，内则有气室、卵白及卵黄部分。富含胆固醇，营养丰富，一个鸡蛋重约50克，含蛋白质7克。鸡蛋蛋白质的氨基酸比例很适合人体生理需要、易为机体吸收，利用率高达98%以上，营养价值很高，是人类常食用的食物之一。鸡蛋又名鸡卵、鸡子，是母鸡所产的卵，其外有一层硬壳，内则

有气室、卵白及卵黄部分。富含胆固醇，营养丰富，一个鸡蛋重约50克，含蛋白质7克。鸡蛋蛋白质的氨基酸比例很适合人体生理需要、易为机体吸收，利用率高达98%以上，营养价值很高，是人类常食用的食物之一。

鸡蛋又名鸡卵、鸡子，是母鸡所产的卵，其外有一层硬壳，内则有气室、卵白及卵黄部分。富含胆固醇，营养丰富，一个鸡蛋重约50克，含蛋白质7克。鸡蛋蛋白质的氨基酸比例很适合人体生理需要、易为机体吸收，利用率高达98%以上，营养价值很高，是人类常食用的食物之一。

鸡蛋又名鸡卵、鸡子，是母鸡所产的卵，其外有一层硬壳，内则有气室、卵白及卵黄部分。富含胆固醇，营养丰富，一个鸡蛋重约50克，含蛋白质7克。鸡蛋蛋白质的氨基酸比例很适合人体生理需要、易为机体吸收，利用率高达98%以上，营养价值很高，是人类常食用的食物之一。

岐伯对曰：八风发邪以为经风，触五脏，邪气发病。所谓得四时之胜者，春胜长夏，长夏胜冬，冬胜夏，夏胜秋，秋胜春，所谓四时之胜也。

东风生于春，病在肝，俞在颈项；南风生于夏，病在心，俞在胸胁；西风生于秋，病在肺，俞在肩背；北风生于冬，病在肾，俞在腰股；中央为土，病在脾，俞在脊。

【译文】黄帝问道：什么是天有八风，经有五风？

岐伯说：自然界的八方之风会产生八种不同的风邪，中伤经脉，形成经脉的风病，风邪还会继续随着经脉而侵犯五脏，使五脏发病。四季的气候是相互克制的，即春季属木，克制长夏；长夏属土，克制冬水；冬季属水，克制夏火；夏季属火，克制秋金，秋季属金，克制春木，这就是四时气候的相克相胜。

东风在春季产生，通常引发肝的病变，病邪从颈部侵入。南风在夏季产生，常常引发心的病变，病邪从胸胁侵入。西风在秋季产生，常常引发肺部的病变，病邪从肩背侵入。北风在冬季产生，多引发肾的病变，病邪从腰股侵入。长夏属土，土位于中央，病变多发生在脾，病邪常从背脊侵入。

【原文】故春气者，病在头；夏气者，病在脏；秋气者，病在肩背；冬气者，病在四肢。故春善病鼽衄，仲夏善病胸胁，长夏善病洞泄寒中，秋善病风疟，冬善病痹厥。故冬不按腧，春不鼽衄；春不病颈项，仲夏不病胸胁；长夏不病洞泄寒中，秋不病风疟，冬不病痹厥，飧泄而汗出也。夫精者，身之本也。故藏于精者，春不病温。夏暑汗不出者，秋成风疟，此平人脉法也。【译文】

因此春季邪气伤人，病多发生在头部；夏季邪气伤人，病多发生在心脏；秋季邪气伤人，病多发生在肩背；冬季邪气伤人，病多发生在四肢。

所以，春天多出现鼽衄之病，夏天多出现胸胁方面的疾病，长夏多出现直泄无度的洞泄等里寒病，秋天多出现风疟，冬天多出现痹厥之症。因此冬天不要扰动筋骨，力求藏阴潜阳，这样第二年春天就不会出现鼽衄和颈部疾病，夏天就不会出现胸胁病变，长夏季节就不会出现洞泄等里寒病，秋天就不会患风疟病，冬天也不会患痹厥、飧泄、出汗过多等病。

精是身体的根本，所以阴精内藏而不外泄，春天就不会罹患温热病。夏天气候炎热，阳气旺盛，假如不能排汗散发热量，秋天就会患风疟病。这是一般为人诊察四季病变的普遍规律。【原文】

故曰：阴中有阴，阳中有阳。平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也；鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也。故人亦应之。【译文】

阴和阳又各有阴阳之分。白天属阳，清晨到中午时段，是阳中之阳；中午到傍晚，是阳中之阴。夜晚属阴，傍晚到半夜，是阴中之阴；半夜到天明，是阴中之阳。自然界的阴阳之气是这样，人的阴阳之气也是这样。【原文】

夫言人之阴阳，则外为阳，内为阴。言人身之阴阳，则背为阳，腹为阴。言人身之脏腑中阴阳，则脏者为阴，腑者为阳。肝、心、脾、肺、肾，五脏皆为阴，胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦，六腑皆为阳。

所以欲知阴中之阴，阳中之阳者，何也？为冬病在阴，夏病在阳，春病在阴，秋病在阳，皆视其所在，为施针石也。【译文】

就人体而言，外属阳，内属阴。单就人的躯干而言，背部为阳，腹部为阴。就脏腑而言，脏属阴，腑属阳。即肝、心、脾、肺、肾五脏都属阴，胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六腑都属阳。

为什么要知道阴阳中又各有阴阳的道理呢？这是因为只有据此来诊断四时疾病的阴阳属性，才能进行治疗，比如冬病在阴，夏病在阳，春病在阴，秋病在阳，要依据疾病各自所在部位的阴阳属性来选择相应的针刺疗法和砭石疗法。

【原文】故背为阳，阳中之阳，心也；背为阳，阳中之阴，肺也；腹为阴，阴中之阴，肾也；腹为阴，阴中之阳，肝也；腹为阴，阴中之至阴，脾也。此皆阴阳表里，内外雌雄，相输应也。故以应天之阴阳也。 【译文】

背部为阳，心是阳中之阳，肺是阳中之阴。腹部为阴，肾是阴中之阴，肝是阴中之阳，脾是阴中之至阴。

以上所说。都是人体阴阳、表里、内外、雌雄相互联系又相互对应的例子，它们与自然界的阴阳变化是相互对应的。

【原文】帝曰：五脏应四时，各有收受乎？岐伯曰：有。东方青色，入通于肝，开窍于目，藏精于肝。其病发惊骇，其味酸，其类草木，其畜鸡，其谷麦，其应四时，上为岁星，是以春气在头也。其音角，其数八，是以知病之在筋也，其臭臊。南方赤色，入通于D，开窍于耳，故病在五脏。其味苦，其类火，其畜羊，其谷黍，其应四时，上为荧惑星。是以知病之在脉也。其音徵，其数七，其臭焦。中央黄色，入通于脾，开窍于口，藏精于脾，故病在舌本。其味甘，其类土，其畜牛，其谷稷，其应四时，上为镇星。是以知病之在肉也。其音宫，其数五，其臭香。 【译文】

黄帝说：五脏与四时变化相应，它们还分别与其他事物相归属吗？

[鸡蛋（汉竹）_下载链接1](#)

书评

[鸡蛋（汉竹）_下载链接1](#)