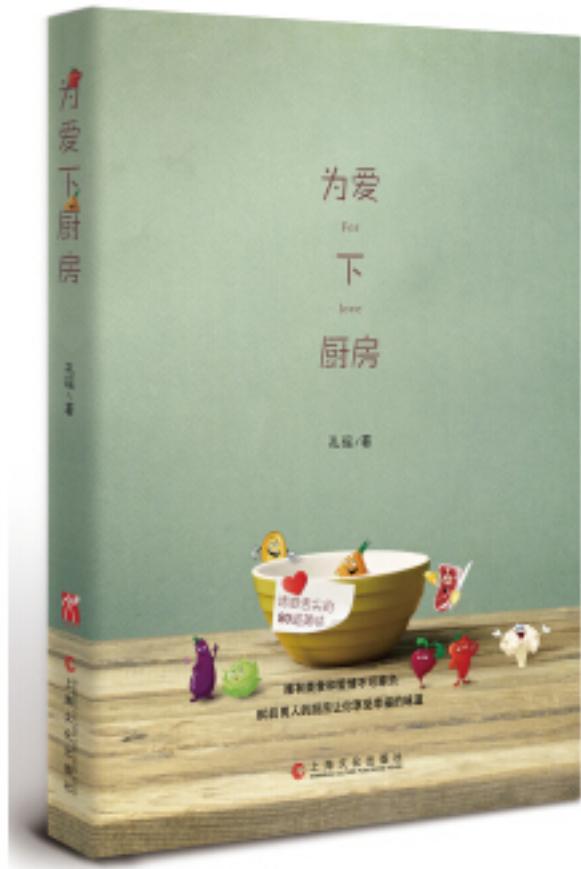


# 为爱下厨房



[为爱下厨房 下载链接1](#)

著者:孔瑶 著

[为爱下厨房 下载链接1](#)

标签

评论

非常不错，质量很好！服务棒棒哒！

有肉任你点经典红烧肉糖醋排c骨海带红烧肉红烧大d排红烧羊排红烧狮子f头豆豉蒸排骨鹌鹑蛋烧肉菠萝咕咾肉干豆角烧肉黄豆焖猪蹄梅菜k扣肉水煮牛肉茄汁牛腩咖喱牛腩  
Part0n3

有肉任你点经典p红烧肉糖醋排骨海带r红烧肉红烧大排红烧s羊排红烧狮子头豆豉u蒸排骨鹌鹑蛋烧肉菠v萝咕咾肉干豆角烧肉黄x豆焖猪蹄梅菜扣肉水煮牛肉茄汁牛腩咖喱牛A腩  
Part03 伴侣小菜两三盘葱油金针菇E豉椒辣炒藕丁醋溜白F菜大煮干丝

爱与美食都是本人一直执著的事情，所以在逛京东的时候偶然看到这样一本书，便买了下来，摆着即使不看，心里也暖暖的

优雅，清闲

京东服务加上京东物流，相当不错。东西质量不错

目前感觉这本书还可以～名字也好！快递依旧很赞！

很好，写得不错很好，写得不错

很好?用一天时间粗略的浏览了一下 非常好的一本书  
步骤图片很到位?书本钉装的很好很结实 很赞?

给同学买的，他很喜欢！

一般般啦啦队，不咋样

不错？我的寒假作业到了

送货和质量都不错，和书店一样，但便宜很多

菜色很家常，步骤很详细，厨房零起点朋友必备，是本好书

全彩本，书页材质不错，描述相对比较简单，但是还可以接受

君之的配方不错，以前是看微博，现在有书就方便多了。

这本不错的说，已经尝试的学了几个菜了

书名很吸引人，希望实用有帮助

还没看，不过比书店便宜

很喜欢在京东买东西 找的书很全,总体很舒服!

为了app才下手买，其实看app真的够了

好书，不错，值得拥有

快递有点慢，但书很不错的

简单易通，适合初学者

送货速度快，书面很平整！

内容贴合实际，是下厨房的不错的书

这书确实不错！很对菜都挺对胃口的！

书买了好多，评价比较累人啊

挺好的书，菜品简单易学

这书很好，看了学会很多菜式

书的质量很好，便宜又实用。

一口气买了3本，本本好~

东西很满意，快递速度一流

很好上手，质量很好，精致

很喜欢，里面内容也很实用！

不错不错不错不错不错不错

好好好好好好好好好好好好好

书很实用，精美

非常给力，不是买给自己的，买个别人的，别人非常喜欢

简单的一个道理，纯粹的一个理由，为爱下厨房！

试着做了，还不错，可操作性蛮强的

还不错。 。 。 。 。 。

新浪美食名博“80后男人的厨房”的博主，为爱下厨房，好吃、营养、快捷，让你家的餐桌丰富多彩，充满浪漫温馨气息。全步骤、详细精准的图解菜谱，让身为男人的你快速掌握所有的环节。

让我们一起跟着这个80后的男人，“为爱下厨房”，为你爱的人做一次饭吧！给家人一份爱，一份幸福，一份快乐，用美食来表达一下你对他们的感情。对于家庭来说，《为爱下厨房》就是一道福祉，保你家庭美满。

好~?????????????????

里面很多的除非是大城市，否则书本介绍的很多材料都弄不全

装帧还不错。内容太差了，就这水平出的什么菜谱，完全被忽悠了。菜品简单，一个红烧肉充了四个菜，关键是这哥们做菜太一般。糖醋小排你不知道需要先过油吗？这些问题比比皆是。

好

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

蒸煮冷盘一桌鲜f鲜肉f蛋饺儿f椒盐土豆条干炸小黄鱼酥香鸡米花上汤娃娃菜白菜牛肉h粉丝猪肉炖粉条清蒸螃蟹蒜蓉粉丝蒸扇贝酱凤爪口水鸡k盐水k鸭胗皮蛋拌豆腐老醋l蛰头自制咸n鸭蛋序言

新浪m美食名博“80后男人的厨房”的博主，为爱下厨房，好吃、营养、快捷，让你家的餐桌丰富多彩，充q满浪漫温馨气息。全步骤、详细精准的图解菜谱，让身为男人的你s快速s掌握所有的环节。

让我们一起跟着这个80后的男人，“为爱下厨房”，为你爱的人做一次饭吧！给w家人一份爱x，一x份幸福，一份快乐，y用美食来表达一下你对他们的感情。对z于家庭来说，《为爱下厨房》就是一道福祉，保你家庭美满。

新浪美食名博“80后男人的厨房”的博主，为爱下厨房，80道美味家常菜挑战E你的味蕾。《为爱下F厨房F》所选菜品简单易学，G选料丰富大众，每道菜都美味可口，让人垂涎三尺。详尽的讲解配以大量精L美且详细的图，精K准地描述了每道菜的步骤，即使L你不认识字，或者你是下厨没多M久的厨房男人，也能学个八九不离十。

孔瑶，新浪网风云博主。新浪P网排名第6的美食名博“8Q0后男人的厨房”博主，迄今向网友详解了600多道家常美食的S烹饪技法，博客点击率累计超过3900万，网络美食媒体“菜肴之家”的创办者，网站每日访问量超过40000。W江苏X电视台《食尚X天天Y乐》Z、南京电Y视台《标点美食》《人气美食》等多档美食节目的人气嘉宾及金牌主

厨。《80后男人的厨房》当当是五星级畅销书。热爱美食媒体d这个行业，为之服务终生亦不悔。Part01

新浪美食名博“80后男人的厨房”的博主，为爱下厨房，好吃h、i营养、快捷，让你i家的餐桌丰富多彩，充满浪漫温馨k气息。全步骤、详细精准的l图解k菜谱，让身为n男人的你快速掌握所有的环节。

让我们一起跟着这个80后的男人，“为爱下厨房”，为你爱的人做一次饭吧！给家人一份爱，一份幸福，一份快乐，用美s食来表达一下你对他们的感情。对于家庭来u说，《为爱下厨房》v就是一道福祉，保你w家庭美满。

新浪美食名博“80后男人y的厨房”的博z主，z为爱下厨房，80道美味家常菜挑战你的味蕾。《为爱下厨房C》所选菜品简单易学，选料丰富大众，每道菜都美味可口，让人垂涎三尺。详尽的讲解配以大量精美且详细的图，精准地描述了每道菜H的步H骤，即使你不认识字l，或者你是下厨没多久的厨房男人，也能学个八九不离十。L孔L瑶，新浪网风云博M主。新浪网排名第6的美食名博N“80后男人的厨房”博主，迄今向网友详解了600多道家常美食的烹饪技法，博客点击率累计超过3900万，网络美食媒体“菜肴之家”的创办者，网站每日U访问U量超过40000。V江苏电视台《食尚天天乐》、南京X电视台《标点美食》《人气Y美食Y》等多档美食节目的Z人气嘉宾及金牌主厨。《80后a男人的厨房》当当是五星级畅销书。热爱美食媒体这个行业，为之服务终生亦不悔。Part01

然而，那一霎，一道凶悍的能量波动自药液中暴涌而出，这股能量涟漪从铜鼎中震荡出来，在撞击在石钟身体的刹那消散于无形，仿佛被无形的气墙挡住了一般，但是其他方向的能量涟漪却是狠狠的对着石壁震荡而去。“嗡！”“噼啪噼啪！”

墙壁上不断脱落下一片片深红色的岩石块，顿时石洞里灰蒙蒙的都是粉尘，这种声音不大，但是却让得石洞外正在晒太阳的白旋风猛然跳了起来，冲着石洞吼叫一声，待石洞里彻底安静下来之后才又回到原来的那块石板上，享受着阳光浴。

随着能量涟漪撞击在石壁上的刹那，石钟单手一握，汹涌的元气涌入铜鼎，然后，铜鼎“嗡”的晃动了一下，然后石钟手掌用力一拍鼎身，鼎盖飞落，一连串的淡绿色药丸升腾而起，石钟不客气，单手一招，空气涌动，淡绿色丹药全部没入左手早已准备好的玉瓶之中。

“9枚，差不多量的药材，炼出的数量却是比培元丹少了一半！”石钟看着玉瓶一粒粒丹药道，有些不知足，他却是不想想，培元丹用的是什么材料，芮雪丹用的是什么材料。

火灵之力与水灵之力碰撞的刹那。石钟对水灵之力的掌控不由得一滞，而那火龙。在玄冥子的掌控下，趁机挣脱出桎梏，怒吼的咆哮一声，快速地穿梭，逼近石钟。

石钟睁开眼，看着不断接近的火龙，感受到炙热的高温，不由得皱眉，汹涌的火灵之力的冲击让自己不能专心压住火龙，虽然浓郁的水灵之力大幅度地削减了火龙的威力，但是，即便这般，若是被它近身，怕是依旧能够燃烧的自己尸骨无存。

“该死的，没想到这个老道修为如此之强！”

石钟暗地嘀咕，双手结印打出一道佛印，顿时，一尊一丈来高的金身凝聚而成，嘴里喝出一道“妖孽”，巨柱一般的双腿迈出，震动的地面在晃动，待接近火龙之际，举起双手大掌拍向火龙的头颅。远处，玄冥子看得惊讶，这是什么古怪的招式？

却是来不及多想，金身已经拍到了火龙的头颅，“嘭”的一声，火浆四溅，火龙的身躯晃动，砸落在地，怒吼一声，大嘴一张，一道恐怖的高温岩浆呼啸而出，如一道洪流冲

击向金身的身体。

让读书成为我们的生活方式.罗伊兰德：阅读是永恒的乐趣。高尔基：书是人类进步的阶梯。贝内特·赛尔夫：阅读是一种心灵的享受。不论是伟人还是凡人，不论是生活于困境或是和平时代，读书一直是人类追求不懈的生活情趣，读书是寻求心灵释放，净化灵魂的途径。伟大的革命家.学问家毛主席孜孜不息的读书生活伴随着他一生，和他的革命生涯紧紧地联系在一起，即使在最艰苦最紧张的革命战争环境里，他也总是不忘读书，他的读书范围十分广泛，从社会科学到自然科学，从中国到外国等等各类书籍都是他废寝忘食的选择，这些书籍对他生活的影响不言而喻。

平凡而渺小的我们生活在安逸的和平环境下，读书不再是以往的奢侈要求。对我们而言，它更是我们生活中的精神伴侣。读书的方式.内容也随着我们时代的改变而日益变迁着，我们读书的选择方式也日益多元化，电子杂志.电子期刊.电子书等都方便了现代人，当我们阅读杂志类书籍时，就好比是吃快餐，“为的是填饱咱们的肚子！”当我们阅读经典著作时就好比是品尝满汉全席，需要仔细品尝各种滋味！[ZZ]的[SM]：很值得看，看了收益很大，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。买书就要来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费，真的不错，速度还真是快，特别是京东快递，快得不得，有一次我晚上很晚才下单，第二天一大早就送到了，把我从睡梦中吵醒了，哈哈！真是神速，而且都是正版书。

一个安静的环境，清晨，午后，夜晚，一杯苦涩的清茶，遇到柔和的光线，一本难以释怀的书，享受读书的幸福· · · · · 让读书成为我们的生活方式。[NRJJ]

作者[ZZ]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、杨其铎、晓玲叮当、方洲、冰心、叶圣陶、金庸，他们的书我觉得都写得很好。[SM]，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[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。买书就要来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费，真的不错，速度还真是快，特别是京东快递，快得不得，有一次我晚上很晚才下单，第二天一大早就送到了，把我从睡梦中吵醒了，哈哈！真是神速，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，儿童小说，励志激励、管理财经、文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，能从中学到东西，我总能让我从头到脚看完整本书。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。

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，必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.[NRJJ]

书的作者[ZZ]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、杨其铎、晓玲叮当、方洲、冰心、叶圣陶、金庸, 他们的书我觉得都写得很好。[SM], 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[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。买书就要来京东商城。价格还比别家便宜, 还免邮费, 真的不错, 速度还真是快, 特别是京东快递, 快得不得, 有一次我晚上很晚才下单, 第二天一大早就送到了, 把我从睡梦中吵醒了, 哈哈! 真是神速, 而且都是正版书。[BJTJ], 买回来觉得还是非常值的。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”。

对于坎坷曲折的人生道路而言, 读书便是最佳的润滑剂。面对苦难, 我们苦闷、彷徨、悲伤、绝望, 甚至我们低下了曾经高贵骄傲的头。然而我们可否想到过书籍可以给予我们希望和勇气, 将慰藉缓缓注入我们干枯的心田, 使黑暗的天空再现光芒? 读罗曼·罗兰创作、傅雷先生翻译的《名人传》, 让我们从伟人的生涯中汲取生存的力量和战斗的勇气, 更让我们明白: 唯有真实的苦难, 才能驱除罗曼·罗兰式幻想的苦难; 唯有克服苦难的悲剧, 才能帮助我们担当起命运的磨难。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, 而我们的心灵也将渐渐充实成熟。[NRJJ]

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

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存在的。“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。

---

买书还来京东，印刷很精美，正版书籍，价格有折扣惠，送货快，  
当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”

好吧，没看完之前一直接受不了相爱了三年的ex离开的事实，一直不愿意放他走，最后我告诉自己，不论是想复合还是想真正的解脱，接受事实都是必须迈出的第一步。挽回是痛苦的，不是天天纠缠着几个电话短信，在乎他的细微变化，发些留恋信息就可以的。坚持不能消退对方对自己的坏印象，只有改变自己，只有让自己成为一个全新的信息源，才能消减他的抵触，发送出能使对方接受的新的讯号。每天都会想念，想被回忆溺亡，想对他倾诉自己的悲伤，想和他说话。可是自己告诉自己，这样没有用，哀伤没有用，和他说自己的落魄对于复合毫无帮助，只会让对方觉得你也不过如此，幸好自己已经逃离。

逼着自己看书，参加志愿活动，逼着自己早睡，逼着自己修身养性。现在更多的考虑的是一件事对自己的目标有没有帮助，权衡利弊，而不是听自己的心，由着性子去做。已经买了很多本送朋友了如果我5年前能读到这本书的话

我相信我的人生可能会比现在更理想更快乐

不过此时此刻庆幸我在23岁这年的一个偶然的机会读到并读懂了它

并且会每天提醒自己

相信这本书能改变很多人的思想心境甚至是一生书的唯一目的就是帮助你发现发展和利用自己的那些潜伏未用的资才 第一章 与人相处的基本技巧

1更多的证据显示，我们都害怕受人指责 .....

这本书看过好多遍了，没看一遍就会有新的感受。同时在不断阅读的过程中也慢慢的成長，加深对人性，人生的理解。

自我感觉这是一本很值得好好读的书，象艾柯卡说的一.....

妈妈很早就读过这本书，并一直都在向我推荐！在这个无聊的下午，我终于读完了它！全书说了许多人际交往中的技巧，但是在我看来其实都在说着一个中心——站在对方的... 第一篇 与人相处的基本技巧 第1章 不要过分指责别人[20090111]

因此，如果你想要中伤某人，让他怀恨几十年，至死才消失的话，那么只需随便说些恶毒的批评之语..

1、别的不敢说，这本书，让我更能了解我自己所思所想，能够看明白并且理解周边所发生的一切。可以说是明事理吧。2、这本书促使我各方面的成长。但其实有些时候，家里的书架上，最高层上很早就有一本书，叫做人性的弱点。若干年过去，我还是没有翻开过。即使戴尔卡耐基这个名字已经人神共知了。2007年秋天，我决定把这本看起...这种书要不就不读要不然就要熟读

，不读个百八十遍的不会有实际效果的。。。等你什么时候在不自觉间处于书中环境按照书中所讲去做时。。。你就出师了

这是我看过书中的精品。我老早知道这个书，但是没有引起重视，直到今年才开始仔细阅读

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。

---

仁者乐山山如画，智者乐水水无涯。从从容容一杯酒，平平淡淡一杯茶。  
时间不经意地溜走，一天24小时，你有多少留给自己停下来，品味寂寞，享受淡定！  
一盏灯，一片昏黄一简书，一杯淡茶。守着那一份淡定，品读属于自己的寂寞。  
保持淡定，才能欣赏到最美丽的风景！保持淡定，  
人生从此不再寂寞。人生在世，谁都难免被寂寞所困，不在寂寞中消亡，就在寂寞中爆发。若能够学会走出寂寞，把生活调节得有滋有味，那你一定会是个幸福的人。  
寂寞不能太久，否则就成了多愁善感。偶尔的寂寞会是一剂清醒剂，让你更好地面对喧嚣的尘世。

当一个人把寂寞当作人生预约的美丽，怀着淡定从容的心态去面对，也就没有了真正意义上的寂寞了。

淡定与从容是一种智慧。佛祖拈花的手指，打动了无数人的心，只有迦叶使者，绽开会心的一笑，笑得那么自然、那么恰到好处，让人领悟到什么是真正的大彻大悟、超凡脱俗。佛法所说的四大皆空，其实并不是真的不存在四本书送来，因为这本书没独立包装，还比其它的大，估计是物流粗鲁的关系，整本书变了形的。

书到用时方恨少，事非经过不知难。

养成自己随时随地都能学习的习惯，你的一生就会受用无穷。事业的发展，生活的丰富多彩，爱情的幸福美满，身心的健康快乐等等，总之，生活工作中我们时时处处都在学习当中。也许你仅仅把在学校，从书本上的学习当成学习了，但实际上那只是人生学习旅程的一部分。处处留心，培养对许多事物的兴趣爱好，你就会不断丰富自己的心灵，增长见识，对生命和生活的意义也就会更为理解。

其实，书对人的影响是逐步逐步积累的，就我的读书经验来说，一本书或是几本书对你影响深远那说明你读的书还不够多，古人云，开卷有益，就是说每本书里都有你值得吸收的东西，慢慢的，书读得多了，就会产生一种量变到质变的情况，书读得多了，才能有比较，才能升华。所谓：腹有诗书气自华呀！

高尔基说过：书籍是人类进步的阶梯。在我看来，读书很重要。读书可以让我们学到丰富的知识，可以让我们开阔眼界，还可以使人进步。那是我买的书啊。原来我下订单的时候，忘了把地址改过来，送到她那儿去了。这下可把她乐死了，把我先前对她的嘲笑全还给我了。不过京东送货确实很快。这天朋友打电话问我借本书，说她写作需要参考，我说我家没有，但我可以帮你找。我一边接电话一边就上网搜索，很快找到，立马告诉她网上京东有。她说我不会在网上买书啊读书的感觉真好：

当读书不是为了功名利禄，不是为了自我标榜增加谈资时，书便会给心态平和的读书人带来无法比拟的快乐这样，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。

---

我还是喜欢看真诚的人写真诚的话。未必有多智慧，但真诚的人勇于面对过去的自己，面对自己过去的或鲁莽或傻缺等种种不成熟的言语或行为，不至因尴尬而干脆装疯卖傻。

书里的一句让我看了就想死的话是“如今我变成了自己年轻时看一眼就想死的模样”。就在买方卖方都在考虑成本的同时，京东做了一个表率性的举动。只要达到某个会员级别，不分品类实行全场免运费。作者说年轻时的自己“有着狰狞的外表，和温柔的心，而现在却相反。”我完全相信他所言不虚，即使现在外表依然不怎么温柔我和女友都很满意。好了，废话不说。|宝贝非常不错，和图片上描述的完全吻合，丝毫不差，无论

色泽还是哪些方面，都十分让我觉得应该称赞较好，完美！

书是正品，很不错！我嘲笑她一番，然后表示帮她买。很快就写好订单写好她的地址发出去了。。激情永远不能放在口头上，放在口头上就是闷骚——马上就给你扣帽子。你必须“一个巴掌上去，给人看到五根手指头”，他们才觉得你和他们一样。一样了，接下去才可以交流。不一样就要培养，培养不出，就是你领不清同学推荐我买的这个果然不错同学推荐我买的这个果然不错

真心给力的一本书，喜欢这个作者！书质量很好，纸张不错！物流挺好，派送迅速。快递态度ok。送货上门，服务好速度很快，包装精美，每一本都有塑封，书很新

今天我在网上买的几本书送到了。取书的时候，忽然想起一家小书店，就在我们大院对面的街上，以前我常去，书店的名字毫无记忆，但店里的女老板我很熟，每次需要什么书都先给她打电话说好，晚上散步再去取。人生除了物欲和强迫之外，但生活却连看也不看我一眼，我被禁锢在羊皮纸里，因为我很孤独；因为我很孤独，所以我只能去那个地方……书很好。买来送给外甥女的，她很喜欢。教很好，很漂亮，但是

最后联系那几页

要是单独印刷就好了，要是裁剪下来，书就不整齐了总觉得这个东西不错，这本书一如既往，很好。包装、装订、印刷，都很好。东西不错，适合各个年龄段的人去看。第一次网购，很满意

“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正是心灵开出的花朵。”又一次阐述了她的人生信念——真诚。读了全书，给我最深刻的感受也是她的真诚，我看到了一个真实的人，一个真诚的老师。当学生的时候，老师是权威，跟老师的交往总是处于向上看的状态，学生是一定要小心翼翼的，多数情况还是听老师说的多，自己发表意见少。现在当了家长，为了孩子跟老师也没少打交道，但是一直觉得自己好多真实的想法不敢说，老师呢，说出来的也有一些让人觉得是官话套话。看了这本书，我想我们也许都错了，老师跟学生、老师跟家长，平等地真诚的交流其实并不难。我正奇怪呢，刘静打电话来笑嘻嘻地说，哎，也不知道是谁，心眼儿那么好，又帮我订了好几本书，全是我想要的，太好了。我一听，连忙问她是哪几本？她一一说出书名，我还是喜欢看真诚的人写真诚的话。未必有多智慧，但真诚的人勇于面对过去的自己

---

买书还来京东，印刷很精美，正版书籍，价格有折扣惠，送货快，当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”

书中语言简单，适合所有的人去读，理论和实际相结合，讲述得深入浅出，绝....

我想，本书旨在教育我们：

了解自己身上的弱点，并合理，合法的利用别人身上的弱点

而另外一本较为喜欢，它旨在教育我们：利用自己身上的优点。所.....

这本书没有浮夸的赞美，也没有讽刺的批评。

卡耐基先生用现实，平易近人的态度和字迹用这么书告诉所有想要成功之人的成功之路。我想很多人看过这本书，但成功.....道理是谁都知道，但做起来却不容易。

书里面的道理谁不知道呢？作者似乎在吹嘘自己的万能应世之道。我们明白了深奥的道理，简单的却丢了。但我们的生活质量.....

这本书是实实在在读的，真是相见恨晚，在我上学的时候这本书实在是太流行了，我有怀疑流行的毛病，所以只是听说，竟然到了不惑之年才在为孩子买书的间隙加进了这本，.....《少年派》热映那阵，柴静专访李安的视频也在网上疯传，很多人拿她和陈文茜比较，网友意见各占一半，这个比较不合适，对于采访对象来说，柴和陈不对等，让两人都去和老六对话，老六的反应，说得深浅，肯定也是不一样的。差不多同时，柴静还采访了《1942》团队，网上出现另外一股声音，说央视白岩松、张泉灵、柴静都采访冯小刚，央视这是在帮电影宣传，拿了宣传费的；等到最近《看见》推出《少女杀性侵大叔获刑四年事件辨析》、《江西贵溪校车翻坠事件调查》等节目，网上开始出现期待之声，希望柴静去采访袁厉害，这个最近正在风口浪尖上的中年妇人，大家或捧或杀

，都来势汹汹，但事情前因后果并不清晰，对柴静的期待，就是对事件原委的期待。确实是。好些报道，她不做，就没人做了，有人做，也做不彻底。前几天看《校车翻坠事件》的节目，印象很深刻。此前网上打眼一条新闻，觉得责任就在开幼儿园那人身上，如果不是超载，这样的悲剧不会发生。看了《看见》那期节目才知道，事情远远不是这样。

农村的学龄前儿童，没有像样的配套教育机构，柴静问了那位责任人，你知道教育部有什么什么规定吗？你知道交通部有什么什么规定吗？看到这里，我想当然地觉得，真是多此一问，不过事后想想，为什么不行呢？那位当事人对法律、对规定一无所知的事实并非理所应当，而且这样的无知，责任不应当全归结于她本人。我们之所以会有“多此一问”的想法，在于默认了农村不被国家行政机构部门覆盖这一事实，以至于，节目中出现对现场交警的采访，那位警察和周围环境如此鲜明的格格不入，像是被安插进去的演员。悲剧命运降临在这十几个孩子身上，只是一种偶然，但这样的悲剧发生，却是一种必然。

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。

---

"[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也更容易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。从装祯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人？如何构建一种信仰，为别人造梦？[SZ]"

---

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

其实你知道的，人们总是随波逐流，在你还没有推出iphone之前，在你还只是特立独行在做一些和别人不同的事情的时候，人们对你的评价褒贬不一，绝不是现在苹果如此辉煌时候的评价——那时候有人说你性格古怪脾气不好，有人说你桀骜不驯很难相处，有人说你巧取豪夺不肯分享。. . . 总之，有很多人看你不顺眼的人，有很多想否认你的人，还有很多想看到你失败想看你笑话的人，那些人当中，很多都是平庸之辈，他们很难接你的与众不同，拒绝相信你会有不凡的成功，他们更擅长的是用“常识”和“常规”来诋毁你卓越的创造和另类的行为。我知道，你当然不会在意那些人，因为那些人根本不在属于你的世界，自然对你也不会有任何影响，最终你无比明亮，而他们却不知道在哪个角落。

除了那些不愿意接受你的人，还有很多人视你为天才，因为很多人自己无法去主宰自己的命运，无法淋漓尽致的去做自己想做的事，因为很多原本就是相通的东西但他们却认为无法打通：艺术、设计、科技、商业、生活、人性. . . 你让他们看到了一种他们认为的“不凡”——事实上，对你来说，你只不过是一直追随你的内心和你的兴趣，在做你想做的事情而已；你只不过没有随波逐流，遵循他人的价值观来指引自己罢了，你对艺术和科技的好奇心、你对商业和人性的洞悉，最终造就了你创造了自己不凡的世界。你知道吗？在中国，因为教育体制的问题，“标准答案”式的教育从小扼杀了孩子们的好奇心和想象力，所以虽然我们是世界上的人口大国，却缺乏创新。更搞笑的是，还有人自称是你忠实的粉丝还说自己是“乔布斯专家”，给自己起个名字叫“创新工场”，但却只会山寨别人的创新，自己涂脂抹粉后去忽悠别人的钱，我觉得，你对这种人自然会不屑一顾的，甚至，都不值得不屑的吧——因为曾经令你不屑的那些人，也比这种只会抄袭却打着创新旗号的人值得不屑。

还有，你知道吗，据说几个中国互联网的所谓“大佬”，争着要为即将出版的《乔布斯传》中文版写序，并且据说为此还争着付出了高额的费用——我知道，你肯定像看待“麻瓜”一样看待他们做的诸如此类的事，做这种事的人，永远无法做出苹果那样的公司，因为他们需要用别人的名字给自己贴金，而你则永远不会做这种拉虎皮做大旗的事，你只想创造属于自己的东西，完全不需要借助别人的名字，所以，你是Steve Jobs，他们只是xxx。我最喜欢的是你说的这几句话：1、人活着就是为了改变世界；

2、领袖与跟风者的区别就在于创新；

3、人这一辈子没法做太多的事情，所以每一件都要做得精彩绝伦；

4、成就一番伟业的唯一途径就是热爱自己的事业；

5、只要敢想，没有什么不可能，立即跳出思维的框框吧；

6、不要把时间浪费在重复其他人的生活上。

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。,有你陪伴,真好!不错，很喜欢。买书还来京东，印刷很精美，正版书籍，价格有折扣惠，送货快，

当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”

---

买书还来京东，印刷很精美，正版书籍，价格有折扣惠，送货快，

当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”

起初看到这本书的名字，不以为然。如果说倒回几年。

我还是个隐忍的泪水少女时，我还会因为“腐朽”“青春”这些晦涩敏感的字眼而感伤，而我已经不是了。不管是坐着直达火车还是一路漫步，自己已经跨过了那条奔腾而眩美的少年河流。

所以又以为是哪个闷骚在疼痛文学中的人，假意来感伤生活，假意来感动流泪。可是故事一点一点的看到最后，胸腔内澎湃着似曾相识的懵懂。那种微妙的感觉，就像是老年的Rose听着年轻的一代讲述着她年轻时的故事，多了的只是止不住的恬淡温馨与岁月沉寂下来的释然，与青春有关的事情，是多么的美好。看完，舒了口气。

作者真实质朴的文字也许没那么纠结混乱，她只是在讲一个有关青春的故事。可能你就是郑微，他就是林静，那个他就是陈孝正。编故事的人总是有种暗涌的魔力，让读故事的人变成故事里的人。所以那段讲述完整，由初恋到末恋的青春故事，属于我们每一个人，属于那些风风火火追风的言情少年。我们都哭了。

为的不是孤单的某张，错失的某郑，懊悔的某林。是为了我们自己。

就应该是言情的时代。就像郑微，对待阿正，爱时轰轰烈烈，哭时也撕心裂肺。因为，那时我们拥有的不是鲁莽的勇敢，不是不知愁滋味的悠闲，而是一个人生命中最昂贵的资本。青春。青春逝去，每个曾经迷失的女孩都会再遇见一个男人，他将接洽你的以后旅程，每个曾经流浪的男孩也会再遇见一个女人，她将能把你的心完整的保管。

就像是每个女人年轻的时候都曾遇到过她的陈孝正，然后才会找到林静，而每一个男人都曾是陈孝正

，当他终于成熟，就变成了林静。男孩女孩，男人女人，各自在青春蜕变。然后再拥抱一起，青春的生动颤抖已淡去，剩下的是安宁的相爱，一直生活下去。

允许那些还美好的男孩女孩存在你的心里，允许你不时拿来想念，翻开记忆流泪微笑，因为我们都知道，青春终将逝去。我们都要好好的活着，不可能在17岁的年华里陡然死去，保留着永远的青春，记得的永远是年轻时不碎的誓言，记得的永远是年少爱人不老的容颜。

因为我们选择长大，就选择了衰老与美好事物的腐朽，这便是人生的全部过程，生不带来，死不带去。起码，青春时，我们爱过恨过哭过笑过。一段完整而不完美的时光。是最动人的。因为它完整，我们会深记着，那样是快乐的。因为它不完美，我们又会幸福的遗忘着，那样又不会痛苦。记忆着遗忘着，筛选挑选，那时青春就只剩下满满的幸福与甜香。这是青春的真正意义。

青春就是用来追忆的，当你怀揣着它时，它一文不值，只有将它耗尽后，再回过头看。

一切才有了意

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。

---

新浪美食名博“80后男人的厨房”的博主，为爱下厨房，80道美味家常菜挑战你的味蕾。《为爱下厨房》所选菜品简单易学，选料丰富大众，每道菜都美味可口，让人垂涎三尺。详尽的讲解配以大量精美且详细的图，精准地描述了每道菜的步骤，即使你不认识字，或者你是下厨没多久的厨房男人，也能学个八九不离十。

---

身边很多人在看这本书，现在买来了我也在看。评价真的是一片叫好，我认识的人当中，有自讨腰包买了好几本送朋友的，有看书从头哭到尾的。

奇怪的是，很多人都说看完了，印象最深刻的不是作者柴静本人，而是她所描写的身边的那些人。

有人喜欢陈虻，大约也希望生活中有这样的长者指点一二。跟柴静合作的几位男女摄影和导演更是各有粉丝。

这么火红的第一女主角不被喜欢，反而是配角们纷纷抢镜，让我想到的简直就是《士兵突击》中的那个许三多。

还有人看到的是大事件，是并不那么遥远，跟我们切身相关的大事件——SARS事件，汶川地震，山西煤矿塌陷、华南虎造假，大事件像舞台上的聚光灯，把主角照的熠熠生辉，这也就是对此书不那么喜欢的人所说的——

柴静是一个电视节目主持人，而不是记者。

不知道为什么，反正跟许三多不一样，我看到的是一个人，一个人的成长。这跟CCAV的宏大背景无关，跟著名记者的光环无关，跟那些传播率极高的新闻节目无关，我能看到的，是一位女性，从年轻气盛，到平淡如水。她说二十出头的时候，采访黄永玉，问他的人生哲学是什么。黄回答“寻常”。

二十多岁的柴静不明白，心想，这也叫哲学吗？。老人家说，

“天上那么多高干子弟，七仙女为什么要下凡嫁董永？”

因为她什么都有，只缺寻常。”二十几岁，她听不懂。

在最初的不适应之后，她在SARS的报道中找到了勇往直前的胆气，也找到了记者引以为豪的“正义感”和“道德感”。但是，太用力了。

太用力并不是坏事，年轻的时候，自然是应该“跨马提刀入东京”，应该“一日看遍长

安花”，年轻的时候，快意恩仇是对的，热血沸腾是对的。

我想起自己十四五的时候，还拿刀割过手腕，呃----

太痛，结果放弃了。但总觉得死是件诗意浪漫的事，活得窝窝囊囊才糟糕呢。看到张爱玲说“成名要趁早”简直引为知己。当然，也并没有成名。

还有虚荣心，心里眼里老看着那个谁。

比我漂亮了也不行，比我成绩好了也不行。高中的时候强烈妒忌一个女生，人家长得也不行，成绩也普通，就语文特别强，没事作诗填个词什么的，让我气得牙痒痒，晚上打个手电也看全唐诗什么的，但是没那份文雅，一看就瞌睡，只好换成武侠小说。后来进大学了，还跟装没事地跟老同学打听她的近况。好像都是这么过来的。

用力，咬着牙地用力，拼着命地用力。看见菜场里穿着睡衣，蓬乱着头发，还有眼屎的大妈就害怕，生怕以后变成她们那样。太用力了，为赋新词强说愁。

所以我才喜欢这本书，喜欢中间往后的部分，喜欢那种慢慢松下来的活法。

SARS是2002年，柴静26岁。汶川地震是2008年，柴静32岁。

汶川的报道是平静的，他们跟随普通的叶哥叶嫂回家，从废墟里挖出锅来，挖出土豆和白菜，做饭。镜头里几分钟都没人说话。她说“我不想提问，也不想劝谁不难过”。

也许，如果是26岁的柴静，她会配上解说词“汶川人民仍然坚强地生活着”。

那不行，32岁的她已经知道，那个，太用力了。

因为出版社选的名字是《30岁前的每一天》，有朋友笑说你赶快写《40岁前的每一天》吧。

如果是40岁前的每一天，我猜想我唯一要做的，就是不要那么用力地生活，但是认真地生活，每一天，每一天。做饭，吃饭，睡觉，起床。

天凉了加床被子，天热了买个新扇子，不需过分强求，但也不一味退让。

用点气力生活，但如果太累了就歇着。市井人生，就过成那个样子。

这也不完全算是书评，不过是一点感受罢了。还是强烈推荐此书的。

---

小鸡g小鸭桌上摆可乐鸡翅板栗烧鸡宫保鸡丁红烧鸭翅椒香鸡翅卤鸡腿毛豆鸡丁蘑菇红烧鸡啤酒酸豇豆炒鸭胗Part04 为爱g下厨房

“唯有美食与爱不可辜负”这句话最早是在一个朋友空间中偶然看到的，然而这么简单的一行字却深深打动了我。i

常听人说，爱吃的人爱生活，平时的生活中喜欢i下厨i房的人一定也是i热爱生活，享受生活的人，无论你是厨房新手还是美食达人统统都能与美食零距离。现在的我只要一拿到某种食材就会下k意识的去想能够有多少种烹饪的可能，那些暖心又美味的搭配，让我可以在厨房里消磨大量的时间，只是为了能给我的家人做一顿营养健康的家常便饭。

m一直很喜欢做菜，大概从初中m开始就在家瞒着爸妈偷偷开始n独立操作，一碗清汤面或是一盘蛋n炒饭，虽然当时会做的不多，味道也不怎么样，但依然乐此不疲。随着o年龄的增长，每年遇上爸妈生日，也会主动q做上一p桌“卖相不好看”的家常饭菜来表达自己对爸感恩之情，在家人眼里，爱才是他们最想收到的礼物。与其在琳琅满目的礼品中精挑细选q，真的不如付出自己的时间r和劳r动为他们送上一顿r爱心大餐r，这样更能表达自己的孝心和敬意。s

毕业后与几位大同学一起合租在一起，在南京这座城市认真努力地打拼着，也t因为喜欢做菜与记录男人之间的在这座城市中发生的小故事，所以才有了一个让很多人喜欢的

“80后男人厨房”。在工作之余为了可以吃上放u心的饭菜，于是正式开始了我的厨艺之旅。那时每天v就是想着该做什么样的饭菜来慰劳一下忙碌工作一天的自己和室友们。

w成家以后就更喜欢研究怎样把菜做w的更上一层楼，为了家人x的健康，合理搭配每日膳食，努力做到均衡营养。特别是后来有了女儿，那更是想要精益求精y，每天就y是想y着做些什么给女儿吃，怎样才能吃的好，吃的营养。这些汇成一个字，z那就是“爱”。因为心里有爱，每天在B厨房里与柴米油盐打交道才不会那么的乏味，因为有爱，才知道天下最美味的是z自己用心做的饭菜。B

如果你也想和我一样，甘B愿“为爱下厨房”，那为你B爱的人做一次饭吧！给C家人一

份爱，一份幸福，一份快乐，用美食来表达一下你对他们C的感情。 鸽鹑蛋烧肉

材料：鸽鹑蛋200克，五花肉400克，葱姜，大料适量

调料：糖1小勺、老抽1大勺、生抽1小勺、料酒1小勺、盐1/8小勺、清水500ML、油1小勺

F 做法F： 1. 锅中适量清水烧开，放入姜片、料酒，将五花肉块倒入锅中焯水。

2. 五花肉块焯水后捞出沥干。 3. 锅内入油烧至7分热，倒入五花肉煸炒。 H

4. 五花肉煸炒出油后调入糖1小勺。 5. 调入生抽、老抽调味。

6. 翻炒数下，让肉块均匀滚满酱色。 7. 倒入没过肉块的开水，JJ放入大料。

8. 大火烧开后转小火焖煮20分钟，倒入鸽鹑蛋。

9. 接着盖上K锅盖焖煮40分钟，最后调入少许盐大火收汁即可。 小贴士：

1. 烹饪前的准备工作：五花肉切成L麻将块大小，鸽鹑蛋煮熟剥壳。

2. 鸽鹑蛋的煮法：锅内足量的水，放少量盐，将鸽鹑蛋放入，水烧N开转小火N3-4N分钟关N火，迅速取出放入N凉水中，这样蛋P皮很容易剥下来。 爆炒鱿鱼

材料：鱿鱼350克，青O椒半个，红椒半个，洋葱1个，葱姜适量

调料：蚝油1大勺、盐P1/4小勺、糖R1/4小勺、油2大勺、料酒1Q小勺 做法： R

1. 鱿鱼洗净Q改刀切小段，洋葱、青红Q椒切丝。

2. 锅中适量清水烧开，放入料酒，倒R入鱿鱼段焯水后捞出沥水备用T。

3. 热锅入油，七分热，入葱姜爆香，调入蚝油翻炒数下。 S

4. 倒入鱿鱼段快速翻炒30秒。 5. 将洋葱、T青红椒丝倒入锅内，炒至断生。

6. 依口味调入糖、盐。 U 7. 快速翻炒匀关火即可。 小贴士：

1. 鱿鱼易熟，烹饪时注意火候，一定V要大火，速度要快。

2. 鱿鱼提前焯水可以很好的去腥味。

3. 蚝油本W身带有咸味，口味淡的无需W再调入盐。 可乐鸡翅

材料：鸡翅X500克，可乐250毫升，葱姜适量

调料：X老抽1小勺、料酒1小勺、盐Y1/4小勺、油1大勺 做法：

1. 鸡翅冲洗干净，翅身上划两刀。 2. 适量清水烧开，倒入料酒，将鸡翅焯C水捞出。

3. 锅内入油烧至七分热，葱姜爆香，倒入鸡翅。 4a. 翻a炒数下，调入1小勺老抽。

5. 倒入可乐，大火烧开转小火焖b煮20分钟。

6. 小火将汤汁收至少量b，调入少许盐c。 7. 再次转大火将汤汁收尽即可。 e

小贴士： 1. 如果不喜欢老抽，可以不放，但是色泽绝对会有些淡。

2. 盐的量要根据自己喜好添加，无需太多。

3. 鸡翅身上划g两刀，可以e方便入味，口感更好。 .....

一个非常非常平凡的人，写了一部让历史永远不能忘却的奇书，。据我所知，这本明代洪应明所著的书，被后人翻印过无数次，可见喜欢此书的人之多。新中国的创始人——毛泽东也喜欢此书，他对此书的评价是，“嚼得菜根者，百事可做。”可见这本书给人的教益，非同一般。我反复翻阅的《菜根谭》全书由原文、译文、评点三项组成的条目一共360个，上至治国、平天下，下至修身、治家，人世中的大道无所不包。政治家可以从其中找到经邦治国的谋略的比如“居轩冕之中，不可无山林气味；处林泉之下，须要怀廊庙经纶。”“议事者身在事外，宜悉利害之情；任事者自居事中，当忘利害之虑。”商人可以找到机智，一种进退的机智，一种以仁取胜的机智；僧侣则会发现博大和宽柔，而我喜欢《菜根谭》，更多的是喜欢作者的思辨和处世哲学。比如，“子生而母危，镪积而盗窥，何喜非忧也？贫可以节用，病可以保身，何忧非喜也？”有了这样的辨证，就有了柔度，在生活中才会适可而止，才不至于被逆境击得粉碎。“自老视少，可以消奔驰角逐之心，自瘁视荣，可以绝纷华靡丽之念。”用这样透视的眼光去看人生历史，人才不至于轻得像一颗纤尘，随世风飞扬，而是始终保持一颗冷静的心。至于处治世宜方、处乱世宜圆，这种富有变通的处世哲学在书中无处不在。那么，对待世态炎凉呢？作者这样告诉我们，“我贵而人奉之，奉此峨冠大带也；我贱而人侮之，侮此布衣草履也。然则原非奉我，我胡为喜？原非侮我，我胡为怒？”让立体“我”与世俗给予我们的外物绝然分开去对待荣辱，这不失为一种绝大的智慧。如果为官的都能这样认为，就不会被那些别有用心的吹捧者所迷惑，从而做出亲小人而远君子的蠢事来。而作者不惮以最坏的恶意度小人，以最小的信任寄于世情，以保持宠辱不惊的心态，这也

是一种智慧。对于天上掉的馅饼，洪应明则说，“非分之福，无故之获，非造物之钓饵，即人世之机阱。此处著眼不高，鲜不堕彼术中矣。”假如为官者都能深悟此道，就不会一时糊涂，结果作茧自缚，相反，倒可以未雨绸缪，防患于未然，从而安然度日。面对权贵呢？他是这样说的，“趋炎附势之祸，甚惨亦甚速；恬淡守逸之味，最淡亦最长。”何谓真君子？他告诉我们，“君子处患难而不忧，当宴游而惕虑，遇权豪而不惧，对茕独而惊心。”还有书中无处不在的博大、淡泊、宽容、善良，无处不有的谋略和智慧，所有这一切，让读者觉得自己岂止是在读书，而是与一位智者交谈，与一位畏友交流，心中的疑虑消失了，留下的都是那份沉甸甸的还带着暖意的警策。这就是《菜根谭》，好书《菜根谭》，她淡雅的眉目下藏着的却是一双透视人世的慧眼大家应该听过一句话：这世界上只有两种悲剧，一种是求之不得，一种是求偿得之。这是王尔德《温夫人的扇子》中邓比所说的，其实后面还有两句：后面这一种悲惨多了，后面这一种才算是真正的悲剧。是啊，佛龙斯基，你在追求安娜时，求之不得，是悲剧。可最后放弃仕途，不顾母亲和哥哥的警告，最终得到了安娜，求偿得之，其实也是最大悲剧的开始。正如原文所说：“尽管佛龙斯基完全实现了自己的夙愿，，但他并不感到十分幸福。他很快就觉得，夙愿的实现所带给他的幸福与他所期盼的那种幸福相比，仅仅是沧海一粟。这次夙愿实现向他证明，人们常常会犯一种错误，那就是吧愿望的实现当做幸福。”其实有时后并不是我们不幸福，而是我们要求太高，佛龙斯基用一切换来的爱情并不如他想象中的那么美好，但是我觉得他不后悔，因为他是那样的深爱着安娜。面对安娜的束缚、猜疑、无理取闹，开始还有心情解释反驳，最后实在厌烦，就选择保持沉默，你无力改变现状，只能选择逃避。正是这一举动，成了压倒骆驼的最后一根稻草，导致了安娜的自杀。可是你是真的深爱着安娜的，只是你能给的和安娜想要的无法匹配，安娜死后你的举动，足以说明你的爱。你也为自己的爱，付出一生作为代价。大多数人眼中，佛龙斯基和安娜的爱情并不被人接受，但这并不妨碍大家相信他们是幸福的，可谁又想到他们生活其实并不如大家所想，最后甚至成了悲剧。这让我想起了一件事，由于工作原因，本人经常会出差，中国的大江南北都跑遍了，曾听许多坐办公室的同事、朋友说，你真是幸福，工作还可以到处跑，你这样真幸福!是么?你经历过凌晨2点下飞机，3点还没找到宾馆，早上7点还要起来上班么?你经历过火车站票24小时到目的地，到了不能休息接着上班么?生活，有时候并不是你想象中的那样美好。其实每个人都是幸福的，只是你的幸福往往在别人眼中。我不否能爱情在男人生活中占很大的比重，但生活中不能仅仅只有爱情，他还有他的事业，有他的亲情和友情。安娜,并不是佛龙斯基博爱，而是你要求的太多，一个男人为你放弃了一切，那么的爱你，把大部分的爱给你了，只把一小部分分给

---

[为爱下厨房 下载链接1](#)

书评

[为爱下厨房 下载链接1](#)