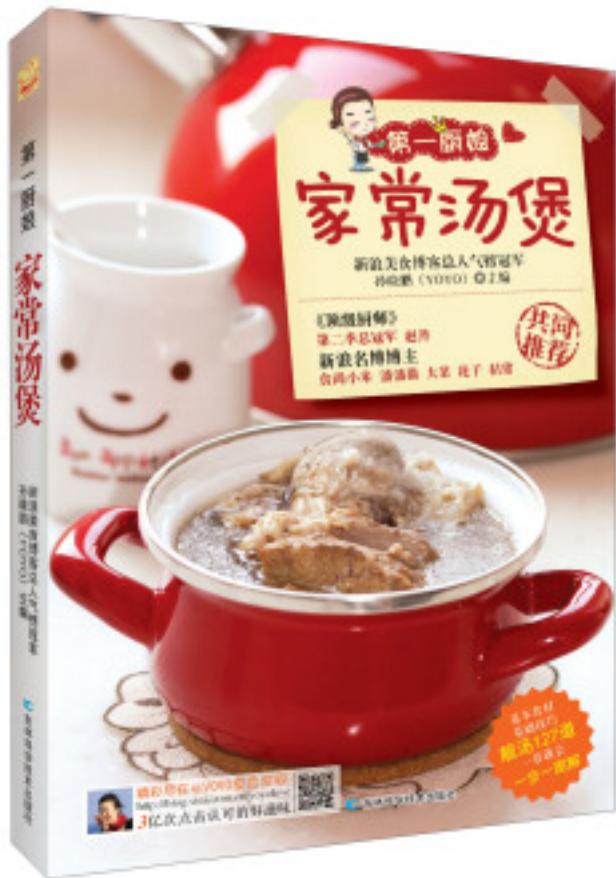


第一厨娘：家常汤煲



[第一厨娘：家常汤煲 下载链接1](#)

著者:孙晓鹏 (YOYO) 编

[第一厨娘：家常汤煲 下载链接1](#)

标签

评论

图文并茂，有空好好学习一下。喝汤养生比较健康。

比较简单，新手学习！

老婆买来做菜用，也不知道能吃上几道，期待～

我有机会一定要试试看，冬天煲汤不错

不喜欢内容，大部分都是例汤，内容失败

妈妈说想学习下，以后有口福了！

还哈哈哈哈哈哈。还好

送人的，希望朋友会用得到。

暂时随便翻了翻 内容不错 有时间自己做做

太好了太好了太好了太好了

印刷精美，感觉很好，

内容还是比较全面的，可以参考

一直在京东买东西使用中

买一本学习一下厨艺，呵呵

印刷的不错，还行吧。

实用实用实用实用实用实用

不错不错不错不错不错不错不错

还不错，能学点~~~~~

印刷还不错，图片也多，步骤详细。不过里面的汤照着做出来味道也就一般般吧，而且看多了发现什么食材都是一样的做法，感觉这人本身的厨艺也就一般吧。

一般。 。 。 。 。 。

学习学习，怎么煲汤

第二天没有收到货，不知是不是周六日的原因？？？！！！

挺好的，按菜种类来分，清清楚明了，食材简单适合家用

蛮好，可以照着上面学煲汤。

不会煲汤，这次是准备涨点本事

值得收藏

23333333333333333333

ok! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! !

★在这个世界上，只有一种行为可以从精神和物质两方面表达对他人的爱，那就是：亲手为爱的人做美食。温柔的给予可以同时满足他人的味蕾和心灵。爱美食、爱生活，用厨艺给你爱的人惊喜，来YOYO的新书里找寻创意和灵感吧！

——《顶级厨师》第二季总冠军赵丹

★和睿智温柔的YOYO在一起，总是可以令你放松得似乎嗅到淡淡的花香，看她的书更是！每一张图后面都有神秘的故事、每一段字里行间是让我们爱上生活的旋律！期待的何止是再次结伴游历世界、尝遍美食美酒的快意人生！——新浪名博博主食尚小米

★看YOYO做的美食，首先被图片吸引，色彩艳而不俗、既对比又调和，构图别致有想法，仔细看做法会被她的生活态度打动：既尊重食材又不拘泥于传统、享受美食关爱家人。看过之后不仅感叹：生活真美好！——新浪名博博主大菜

★这本书是YOYO专门为打算提高生活质量和烹饪技术的煮妇、煮夫量身打造的。别犹豫了，你找了那么久的书就是这本！——新浪名博博主潘潘猫

★很久以来一直追随着YOYO姐的脚步，尽尝私家美食，畅享天地乐事，美食美景不亦快哉。——新浪名博博主桔猪

★从小妈妈就对我说，爱吃的人爱生活。所以留学那会儿就开始自己动手做美食，看的第一个美食博客就是YOYO姐的。几年下来，从可口的饭菜、精美的图片到有机会和姐姐一起旅行，都深刻地感受到她传递给我们的源自生活中的艺术和美。

——新浪名博博主花子

"[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]"

[ZZ]写的的书都写得很好，[sm]还是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，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。

"[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]"

呀，喜欢。宝贝，这些泥糊对你很重要喔 第一章 喂辅食之前，妈咪主厨必做的功课
舌尖上的营养学--宝贝成长必需的六大营养素

准备充分再下厨--给宝宝喂辅食的必要性及基本原则

新鲜的食材这样用--四大类食材营养成分及做法须知

下面的表格要记牢--4~12个月宝贝分阶段辅食喂养建议

不仅亲自下厨，还要做宝宝的私人药膳师 第二章 4~6月初段流质辅食菜单

4~6个月宝贝成长备忘录 4~6个月宝贝辅食菜单 白米汤 自制白米糊 婴儿米糊

婴儿麦糊 雪梨米汤 柳橙米汤 番石榴米汤 豌豆米糊 红萝卜麦糊 葡萄汁米糊 苹果奶麦糊

苹果汁 蕃茄汁 柳橙汁 水蜜桃汁 葡萄汁 小白菜汤 菠菜汤 菠菜米汤 莴苣米汤

妈咪主厨的辅食喂养日志（一） 第三章 7~9个月宝贝中段半流质辅食菜单

7~9个月宝贝成长备忘录 7~9个月宝贝辅食菜单 大骨汤 蔬菜浓汤 蔬菜猪骨高汤

鸡骨高汤 鲜鱼高汤 哈密瓜汁 柳橙水蜜桃汁 水果配方奶 菠萝苹果汁 木瓜泥 香蕉泥

火龙果葡萄泥 自制豆浆 糙米米浆 豌豆泥 马铃薯泥 蕃薯叶泥 米汤菠菜泥 蛋黄泥

米汤豆腐泥 鸡肝泥 鳟鱼泥 吻仔鱼马铃薯泥 南瓜牛奶泥 蕃茄吐司泥 蔬菜鸡肉麦片糊

白粥（稀） 玉米碎肉粥 绿豆粥 菠菜牛肉面线 鸡肉花椰菜面线 鲑鱼面线 小鱼丝瓜面线

妈咪主厨的辅食喂养日志（二） 第四章 10~12个月宝贝高段固体辅食菜单

10~12个月宝贝成长备忘录 10~12个月宝贝辅食菜单 白粥（浓） 四季豆粥 水果拌饭

猪肝蔬菜粥 滑蛋牛肉粥 香菇蔬菜面疙瘩 芋头米粉汤 乌龙面 肉酱通心粉 豆浆蒸蛋

豆腐肉丸 蕃茄拌旗鱼丁 青豆牛奶鸡肉 冬瓜煮碎肉 莓干烤苹果 哈密瓜奶冻 芋头豆花

妈咪主厨的辅食喂养日志（三） 第五章 4~12个月宝贝自助茶点套餐

给宝贝制作茶点的小常识 营养美味的茶点套餐组 红柚汁 小蕃茄汁 蜜枣汁 甜李汁

雪梨汁 奇异果汁 西瓜柳橙汁 樱桃菠萝汁 西洋梨苹果汁 甜李香柚汁 苹果葡萄汁

草莓柳橙汁 西洋梨蛋黄布丁 蔬菜蛋黄布丁 法式吐司 面包条 葡萄小饼干 蜜地瓜

后记：亲自下厨，用爱意填满宝贝的胃

[第一厨娘：家常汤煲 下载链接1](#)

书评

[第一厨娘：家常汤煲 下载链接1](#)