

范志红吃对你的家常菜（套装共2册）



[范志红吃对你的家常菜（套装共2册）_下载链接1](#)

著者:范志红 著

[范志红吃对你的家常菜（套装共2册）_下载链接1](#)

标签

评论

物流很快，包装完整，很喜欢的书，谢谢快递师傅。

这本书很实用，里面还有彩图介绍，在京东买还有折扣很划算

范志红老师从最擅长的领域入手，对都市人健康饮食方案的指导性菜谱。这本书绝非对养生菜式的简单罗列，范老师以自己的健康讲堂为纲，串起琳琅满目的菜肴，书中图释精美，配料成分解析全面，每一道菜都配有范志红老师独家的营养小提示，并且符合中国人的饮食习惯，是真正适合家庭主妇常备在厨房中的菜谱。

书的内容很好，介绍一些家常菜怎样做法比较健康，平时家用食材怎样搭配才营养合理，需要经常翻看熟悉知识，在家做饭搭配很重要

范老师写的书真是超级棒，以后就按照范老师的，食谱去做，身体健康，京东物流真好，真快，以后还会来购买

喜欢看范老师的健康节目，这本书正好赶上搞活动，于是就买回来了，还没看完，内容挺好的。

感觉很不好，非常不满意，申请售后了，没回复呢，活动时候买的，就是坏的不像样子啦等着京东服务吧，郁闷的购物

这次趁着活动买了很多放在购物车很久的书，活动力度对我来讲很不错了，每本都是心头好，最低价位这种可遇不可求的事就随缘了。

范志红教授的书非常好，通俗易懂。用通俗的语言讲述食品科学。

范老师的书很实用，能当菜谱，又能提高家人的健康意识

纸质很好 里面都是彩页的 非常好 简单健康的家常小菜

吃对家常菜，买来研究下，很多时候我们的家常菜时常被忽略了，网络购物带来的便利，加之快节奏工作生活的忙碌，少去超市了，京东购物成为很大一部分，但是发现京东的价格变动很大的，还是需要多留意才行，希望能确保商品的质量，多些实际性的优惠

大爱这两本 我是范老师忠实fans平常就关注微博 为了更好的培养饮食习惯买了这两本写得特别好 全是干货 很详细 也获得了很多营养方面的知识
有些家庭实用器材还需要购买一些 比如豆浆机 酸奶机 确实能给生活带来便利

看到网上推荐买的。内容很全面。其实现在生活好了，吃的东西都很全面。学习和参考一下，取其精华吧。

介绍了饭、粥、煎饼、汤面、炒饭、菜肴、汤羹、零食、饮料等如何兼顾健康和美味的要点，并介绍了各类食物的健康烹调要点以及营养小窍门。这些知识和方案，都是作者多年思考、体会和实践的结果。书中的每一道主食、菜肴和饮品，都出自作者本人的私家菜谱，其中绝大多数的食材配方和烹调方法，或是作者原创，或是经过作者修改而改善健康特性。跟着范老师，吃对你的家常菜，吃出全家人的健康！

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，所以我统一用这段话作为评价内容，省时省力，还能得京东豆。总而言之、言而总之，在京东买东西又好又快！

多学些手艺，不错不错

喜欢范老师的原创，这两本书超实用的，哈哈，里面还是彩色的，纸张的质量也很好，信赖京东，快递小哥态度好！

备孕怀孕坐月子，饮食营养是关键。本书是人气营养学家范志红教授力作，为孕产妇全程营养饮食提供科学指导方案。

备孕怎么吃宝宝更健康？怀孕怎么吃长胎不长肉？坐月子怎么吃母乳更营养、妈妈不长胖？针对这些准妈妈、新妈妈们关注的热点话题，范志红教授一一给出了科学答案。

不仅告诉孕产妇读者孕程营养知识，更贴心介绍120余道孕产妇保健食谱，以及部分精彩的网友问答及新妈妈故事实例。全书营养知识介绍科学详尽、通俗易懂，食谱部分附详细图解及制作说明、营养成分分析及卡路里参考，是备孕怀孕女性不可多得的科学参考读物。

本书的附录部分，提供了各类食材的营养素含量、血糖指数等数据，以及《中国居民膳食指南》的相关指导，可使读者在实际生活中方便地查找相关数据，结合自身实际情况灵活搭配三餐的菜品种类及数量，科学合理地健康饮食。

经常网购，总有大量的包裹收，有很多的评语要写！但是，总是写评语花掉了我大量的时间和精力！回头想想，我花了钱了，还要我花这么多的时间和精力来写评语是不是很不划算？所以一般我总是不去评价或者随便写写！但这次我决定认真的写写，给我觉得能拿到我五星好评的宝贝以示感谢和尊敬！首先，京东上的商品是值得我信赖的，物流也非常棒。

发货速度快 搞活动时购买 享受重叠优惠 非常划算 正品 以后就京东买书了 放心

别人种草的，还不错。家里弄弄，合理安排饮食。

值得收藏的一本书，教会我们怎样吃得健康

挺好的，看着还可以，能学到不少知识！

送给妈妈的书，配送超快，包装也很完整，搞活动的时候物美价廉

范老师名声在外了，正好趁着活动把老师出的所有书都买齐给妈妈，希望她能有一点科学的饮食观念，现在微信朋友圈转发的垃圾信息真的害人。

好書給好評，使用實用給好評

看图看图看图看图看图看图

余纵横京东数年，深知各产品琳琅满目。然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往，以至茶饭不思，寝食难安，辗转反侧无法忘怀。于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾之所有而能买。东哥之热心、快递员之殷切，无不让人感激涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。待打开包裹之时，顿时金光四射，屋内升起七彩祥云，处处皆是祥和之气。吾惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此宝乃是天上物，人间又得几回求！遂沐浴更衣，焚香祷告后与人共赏此宝。人皆赞叹不已，故生此宝物款型及做工，超高性价比之慨，且赞吾独具慧眼与时尚品位。产品介绍果然句句实言，毫无夸大欺瞒之嫌。实乃大家之风范，忠义之商贾。

送货速度同台无法比，信赖京东商城

经常在京东买各种东西，书没有食品和日用品送货那么快，质量什么的挺好的！

图片类 配上文字介绍 比较喜欢看 派送速度快

上个月参加了云老师的减肥训练营，在打卡是偶尔看见一个妹子提及范老师的书，关注范老师的微博用心读了很多微博，发现一定要改变自己，从生活方式和饮食习惯开始，从新开始，做一个“”知食分子”，健康投资觉得是一本万利，加油，做更好的自己！

吾浸淫京东商城数年，深知各产品琳琅满目。然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往，以至茶饭不思，寝食难安，辗转反侧无法忘怀。于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾之所有而能买。*之热心、快递员之殷切，无不让人感激涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。待打开包裹之时，顿时金光四射，屋内升起七彩祥云，处处皆是祥和之气。吾惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此宝乃是天上物，人间又得几回求！遂沐浴更衣，焚香祷告后与人共赏此宝。人皆赞叹不已，故生此宝物款型及做工，超高性价比之慨，且赞吾独具慧眼与时尚品位。产品介绍果然句句实言，毫无夸大欺瞒之嫌。实乃大家之风范，忠义之商贾！

哈哈，干货不少，可以看一看。有参考价值，但是我还没来得及看太多。

很好很好，非常棒的书，好看好看，很好很好，非常棒的书，好看好看，很好很好，非常棒的书，好看好看

吾消费京东商城数年，深知各产品琳琅满目。然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往，以至茶饭不思，寝食难安，辗转反侧无法忘怀。于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾之所有而能买。东哥之热心、快递员之殷切，无不让人感激涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。待打开包裹之时，顿时金光四射，屋内升起七彩祥云，处处皆是祥和之气。吾惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此宝乃是天上物，人间又得几回求！遂沐浴更衣，焚香祷告后与人共赏此宝。人皆赞叹不已，故生此宝物款型及做工，超高性价比之慨，且赞吾独具慧眼与时尚品位。产品介绍果然句句实言，毫无夸大欺瞒之嫌。实乃大家之风范，忠义之商贾。

范志红的书不错哦

推荐准备怀孕的妈妈看这本书增长姿势！范老师这本书总共有4个部分。一、备孕（给没有怀孕的人如何养好身体）；二、孕期，给怀孕的妈妈准备的三、哺乳期，四、附录，包括男女、孕妇、哺乳妈妈的各种营养素需要量，各种营养素的食物来源，368种食物的血糖指数（GI）值，还有中国居民膳食指南2016版对孕期、哺乳期的饮食建议。

还行吧，比我设想的差点，内容挺丰富的，值了，对书籍本身我是很满意的。对京东太失望了，我买的时候告诉我最后一天优惠，其实上一天比一天优惠。这种言而无信，我的plus也不会续期了，感觉我是傻子被牵着鼻子走…

好评好评好评好评好评好评好评好评好评好评好评好评好评好评好评

快递小哥态度非常好。包装很好。内容丰富，对减肥帮助特别大。自己以前买过，这次买了送给朋友。

范志虹老师的书，看过后感觉挺实用，根据我们中国人的习惯，饮食方式写的，易懂，所以会坚持看完，相信收益不小的。

产品还可以。京东快递太给力，快递小哥服务好。活动商品优惠力度也大。

最喜欢在京东买书，这几年京东基本承包了家里的书啦，棒棒的。女子表示很喜欢这两本

这个也是，等带回家，学学健康的烹饪方法，一直都想买，终于有活动了

微博上知道了范老师，家里长辈检查出有三高，必须要注重饮食健康才行，so买两本食谱是必须的

在现在对饮食健康越来越重视的年代，范老师的书正好是对我们这些需要饮食上的一些指导

物流比较快，质量挺好的，希望京东书继续努力，带来更好的服务

买给我妈的，她做菜总是胡乱做一气。做活动时候买的，很划算

很好，一直想买曾着搞活动买的，划算划算划算划算哦！

赶上打折囤货，以后细细研究。赶上打折囤货，以后细细研究

给爸爸买的 已经看上了 非常好!!! 大爱京东~~~!!!

一直喜欢从京东购物，是因为快，就像今天没空逛超市，晚上下单，第二天就能收到，和去超市一样，一如既往的支持

深入浅出，图文并茂，指导性强。

书的质量非常好，全彩页，感觉应该买一套的，这本的菜谱分类挺多，就是菜品有些少，如果配合第一本大概会更全面点。

范志红教授的书我已经快买全了，这次买的这两本，家常菜，也很实用，希望看了之后能够跟着里面的菜谱做，调理身体，嗯，吃出健康，吃出营养，吃出好气色

这本书好啊 这本书好啊

老妈强烈要求买来看，搞活动价格划算呢

质量非常好，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

好好好好好好好好好好好好

方便快捷，购物有保证，服务也不错

做饭其实很有讲究，看你怎样的态度对待这件事，认真细致讲究营养搭配，才会吃出健康和美丽。选择这样的好书，就是为了健康和美丽。

色香味俱全，中国美食的精髓啊

此用户未填写评价内容

一直都在京东买东西，很喜欢京东，物流也很快，服务也很好，售后也很棒，值得信赖，相信京东是正品，希望京东越来越好。

里面分类很多，比想象的要简短。主要内容才看清楚，主要针对备孕，怀孕为入口讲的。整体还好，其实都是调理身体的基本说法。因为她出名，买来看看。据说微博上很火。京东图书折扣真便宜………

今天上午刚到，还没来得及看，不过送货速度真心给力

收到书后，马上找到相关菜谱，认真学习，并按照菜谱做起来，还要认真学习。

东东很好，京东的快递很给力活动也非常棒希望经常有优惠，京东的快递很给力，活动也非常棒，希望经常有优惠！

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈
哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

嗯嗯嗯嗯不错不错不错不错不错不错1

6.1买了很多孩子和自己的书，发货快，快递也很给力，喜欢在京东买东西，从没发错过。

买了好多书，给自己充充电，物流很快，书很好好好好

商品很好，我很喜欢，京东物流太棒了，

书质量不错，有的菜谱比较难搞，有的还不错，有一定参考价值。

内容好，我是范老师的粉丝。就是书寄来就封皮破损，下次注意，好评吧

物美价廉送货快，就在京东采购

很不错哦哦！！很不错哦！

包装好，送货快，推荐购买。

很好看，介绍的很详细，从微博找过来的，很实用的一本书

书质量挺好，物流很快，值得买

图书的质量不错，快递也很快。

范志红老师的书真不错！既吃好了！又营养了！

是一本菜谱，感觉照着做菜挺好，方便，健康！

据说是不错的书，买了第二本了。

买了她所有的书来慢慢看。不错？

这是第一次买的做菜的书，很详细。值得购买的

好书 写的很详细 也很健康 完全不知道食品可以这么吃 很棒的书
就是有一本封面有点划痕 可以忍受吧

很好的菜谱，不过就是讲的多好些菜都不适合做，有些食材不合适我。

值得推荐给所有真正爱读书的书友值得推荐给所有真正爱读书的书友值得推荐给所有真正爱读书的书友

里面有很多的菜谱，都是分类的，有些真的很不错。不是重油重盐的，做起来也很简单。
。

范老师的科普深入浅出，值得我学习。大作一定支持！

物流很快，东东是正品，下次再来购买

范志红老师的书都是用心之作，实用、权威、专业。特别是这两本食谱，不简单的教你做菜，而是教你合理饮食的方法，是授之以渔，值得拥有。

还没看 不过现在饿了 翻出来找个菜做了吃饭

里面会有一些菜谱，通俗易懂，我觉得范老师的书可以看看，做活动买的很划算

很不错，价格优惠，在京东买东西很放心

范志红写的书不仅是道理，更是实用

还行，还行。还行，还行。还行，还行。还行，还行。还行，还行。还行，还行。还行
，还行。还行，还行。还行，还行。还行，还行。

很不错的一本书，很实用，解答了我很多问题，再也不用一个一个网上费时间查啦！

不错，多多学习营养方面的知识，必定健康最重要

都说知识改变命运，首先要做最好的自己，你才能影响周围的人。那么，就从吃开始吧。

可以的 蛮实用 女孩子吃吃好的 男生估计要觉得吃素吐血吧

不错 应该是正版 范老师才是真女神

有面点菜肴主食，有了这两本书希望过得更健康

一直以来信赖京东，服务一流，速度快！

终于收到我需要的宝贝了，东西很好，价美物廉，谢谢掌柜的！说实在，这是我购物来让我最满意的一次购物。无论是掌柜的态度还是对物品，我都非常满意的。掌柜态度很专业热情，有问必答，回复也很快，我问了不少问题，他都不觉得烦，都会认真回答我，这点我向掌柜表示由衷的敬意，这样的好掌柜可不多。再说宝贝，正是我需要的，收到的时候包装完整，打开后让我惊喜的是，宝贝比我想象中的还要好！不得不得竖起大拇指。下次需要的时候我还会再来的，到时候麻烦掌柜给个优惠哦！

范老师在书中对食物营养介绍十分详尽。

粗略翻了一下，大部分是菜谱和搭配，想看文字科普的不推荐

家常菜对我来说还比较有参考价值，菜谱可以做，另一本几乎没什么用，真是遗憾啊

看了大概，感觉吃对家常菜2更好看，除了菜的做法还有理论知识

书挺好的，虽然还没看，质量也不错。

分门别类的介绍一些健康的菜谱

跟着范老师学养生

书上写的菜品都很有营养，值得购买

一直想买的书，这次赶上年中活动，很划算，还没看，希望不错，支持京东！

希望父母能坚持照做呢，微博上看了挺久的，觉得应该买一买书

图书满减活动非常划算 买了1200多的书 最后六百多元

相信范老师，买给爸爸妈妈的，希望他们能认真学照做

老婆买的，天天看着学做菜。

好产品好平台 物流各方面都不错 很喜欢在这里购物

一直都喜欢在京东买书，正品图书，优惠力度大，做活动时囤货，很不错！

买来学习怎么科学吃饭，物流很快

范老师的粉丝了，对于食物有个知其然知其所以然

学习范老师的营养搭配。希望能给家里人有一个更科学合理均衡的营养。

范老师的书很不错，大家都来看看吧

京东图书质量不错，价格优惠，快递神速，我很满意。

很棒，速度也很快，活动买超级给力，以后要多多活动哦

纸张很好，书里面介绍的菜易学，京东物流很快，

范老师的书不错，423神券加满减买的，还不错吧

爱做菜爱美食的我，希望多多提高厨艺技巧。

看了范老师的微博，才买的书，学习学习健康的生活理念，慢慢看

商品收到了，这次买了很多，质量不错，京东的快递客服物流相比都是很好的

健康很重要，吃对食物更重要，希望看了范老师的书后按图而作，让身体更健康

有挺多菜的做法很适合我的胃口 让自己多一点思路 可以让平时做菜多几种不同尝试

倡导健康饮食，提供的食谱很家常，而且简单、操作性很强，谢谢范老师。

范老师的书 毋庸置疑的买 不是那种长篇大论 就是很简单很实在的一些生活小知识

一次性购买了基本饮食方面的书，大概翻了一下，都挺好的，印刷精美。

一本图多，一本字多。还没来得及仔细看，不过范老师出的肯定靠谱。

买给爸妈看的，希望他们吃得健康又丰富，不要听信谣言

质量超级好一直在京东购物方便快捷

范志红老师的书，值得全套入手。

宝贝不错，物美价廉，比这边超市便宜很多，很合适。

书的质量不错，物流很快很满意

搞活动买的，非常非常非常划算

同学推荐的书，讲解很细，挺好的

提供很多食谱和做法，适合浏览借阅！

这本还没看，还在看范老师其他的书，回头学着做起来

书应该是正版，很是家常的菜

很不错写的很好很有实用价值一定要学习生活的艺术健康生活方式从饮食开始

活动给力，买书买到停不了啊，哈哈

我最喜欢范老师了，讲的特别好

买来给老妈看的，希望还不错吧

非常满意！物美价廉！！！快递迅速！！非常喜欢！！

书到用时方恨少，看看网红书，多看看，多学学！

好得很好得很好得很好得很

这本书还挺实用的，具有可借鉴性，希望家人吃得健康。

赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞！

买东西太多了==统一评价专用（说明还OK）

送货速度快 价格还算有些优势

正版图书，活动价格，值得信赖！

民以食为天，合理膳食，起到很好的指导作用。

好好好好好好好好好好好好好好

趁着618活动买了很多书，开卷有益，多学习

还好，东西不错的，啊，我们看

我是范老师的学生和粉丝

物美价廉的东东，以后还会买。

[范志红吃对你的家常菜（套装共2册）_下载链接1](#)

书评

[范志红吃对你的家常菜（套装共2册）_下载链接1](#)