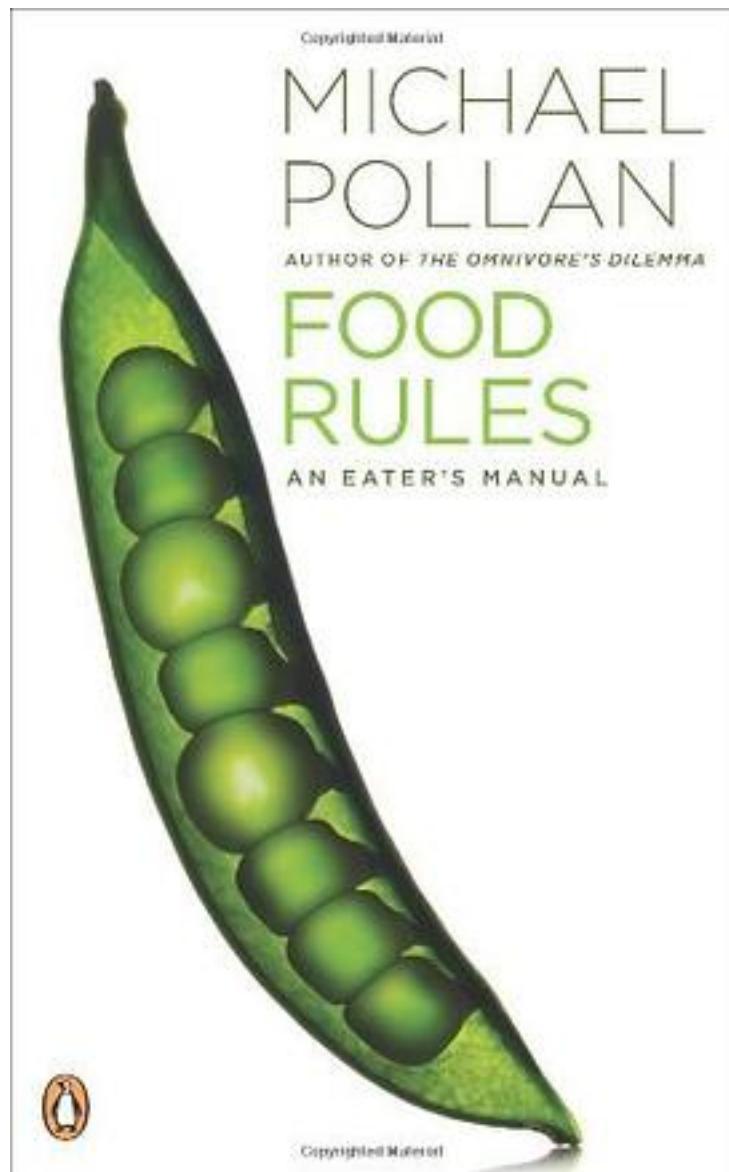


Food Rules



[Food Rules 下载链接1](#)

著者:Michael Pollan

出版者:Penguin Press HC, The

出版时间:2011-11-1

装帧:Hardcover

isbn:9781594203084

Michael Pollan and Maira Kalman come together to create an enhanced Food Rules for hardcover, now beautifully illustrated and with even more food wisdom. Michael Pollan's definitive compendium, Food Rules , is here brought to colorful life with the addition of Maira Kalman's beloved illustrations. This brilliant pairing is rooted in Pollan's and Kalman's shared appreciation for eating's pleasures, and their understanding that eating doesn't have to be so complicated. Written with the clarity, concision, and wit that is Michael Pollan's trademark, this indispensable handbook lays out a set of straightforward, memorable rules for eating wisely. Kalman's paintings remind us that there is delight in learning to eat well. The hardcover Pollan-Kalman collaboration will be the Food Rules edition that families will pass down for posterity, sharing lessons for eating healthfully-and joyfully-for all their lives. Michael Pollan is the bestselling author of five books including In Defense of Food and The Omnivore' s Dilemma. Maira Kalman is the author/illustrator of And the Pursuit of Happiness and The Principles of Uncertainty.

作者介绍:

Michael Pollan is the author of five previous books, including In Defense of Food, The Omnivore's Dilemma, and The Botany of Desire, all New York Times bestsellers. A longtime contributor to the New York Times, he is also the Knight Professor of Journalism at Berkeley.

Maira Kalman is an illustrator, author, and designer. She is the author of And the Pursuit of Happiness and The Principles of Uncertainty, and she illustrated the bestselling edition of Strunk and White's The Elements of Style. Ms. Kalman's work is shown at the Julie Saul Gallery in Manhattan.

目录:

[Food Rules 下载链接1](#)

标签

美食

英文原版

MichaelPollan

生活

健康

Colbert.Report

F

3

评论

为啥纽约客推荐这种书！重复的车轱辘话挺多，很多也颇不以为然。就当练英语阅读了吧，通勤读物，适合随便翻一下，不容易坐过站。

newyorker为什么推荐这本……

要健康的吃

Go back in time.

好好吃饭！

适量、多蔬、真材实料——基本就涵盖本书八成内容了。但插画之美无从概括。

一本极力声明并且主张这不是一本普通的菜谱的书，或者说作者声称跟其他教你如何吃的健康的专家多么的不一样。事实证明一样的。有些道理我们自己都知道，作者自知字数不够全书穿插各种图片甚至有很多一整页纸只有一句话，你难道没想过节省纸张少砍

伐树木从而保护环境也能在某种程度上让人类变的健康吗？不过作者有一点是对的，不要盲目的从别的专家，整天吃有机食物并不会让你变成天才。三星给各种各样的图片

朋友在意大利第一时间给我拿到这本书的成稿，很开心的阅读过程。

[Food Rules 下载链接1](#)

书评

我在苏格兰的首都爱丁堡，刚来的时候发现这里好山好水，空气清新得不得了，食品监控又比较严格，医疗健保制度比较完善，所以我一直误以为这里的人应该很健康没什么大病才对，直到我后来看了一本食物抗癌的书叫《Foods to fight cancer》，里面有个图标示全世界癌症的发生率...

塑化劑事件觸發了市民的神經，食品突然被檢驗再檢驗，結果嚇人，一堆一堆致癌的化學名字原來一直暗藏在食物標籤裏，只是我們集體走漏眼，除了卡路里那一環……明明對吃和健康都講究，食評、食譜、養生書、維他命丸、中西藥大量地生產，每天啃，都在教我們該吃什麼、不該吃什麼...

手打摘记，可能有错误。把我觉得比较有意思的几点加粗了。

1、关于无糖可乐的联想，商家看来代糖不是糖。但如果正如宣传标语所说，代糖不提供能量，那么取代了sugar的ingredient代谢过程中产生了什么呢？既然为了低能量而选择了“无糖”产品，那为什么索性不喝呢？ 2、蜂蜜保质...

中华民族不是最明智的种族。因为正如明恩博在《中国人的特点》里所写，大多数国人没有公德心，只顾私利。从一个种群来说，不利于整体的繁荣。这一点在食品安全问题上显露出来：很多厂家和餐馆为了降低成本、招徕回头客，根本不管食客的死活，往食品里面放各种味精、鸡精、各种...

#读书.12月.03.111#2019年12月13日，看完了《吃的法则》。很简单的一本小书，没有科学的术语，只是简单的83个小原则。关于吃的小原则。虽然有一些我不太同意，但大多数我都是认同的。全书分为三章，第一章是说什么不能吃，其实这就是说工厂生产生产出来都不能吃，不会腐败的不能...

#1 New York Times Bestseller Author: Michael Pollan also author of THE OMNIVORE'S DILEMMA Food Rules: An eater's manual Michael Pollan is the author of five previous books, including In Defense of Food, a number one New York Times bestseller, and The Omnivo...

这是一本用不了一个小时就能看完一遍的书，内容看似简单——关于日常饮食的83条原则，却关系到我们生活的方方面面。

希望通过这本书的阅读，我们能和食物、和亲友、和这个世界建立起更健康、更愉悦的亲密关系。当我们借着这本书，有意识地观察我们自己“吃什么？”“怎么吃？...

真如作者介绍的只有13个字就能概括：只吃食物，别吃太多，以植物为主。
作者是一个记者，通过对营养学的了解写成了这本书，可见外国出书比中国还要方便，
中信竟然引进这样的书。没什么枯燥读不懂的实验论据，都是一些通俗易懂的话语。
但是我想了解的是如果说服我，不吃垃圾...

本书老生常态如何健康、不发胖的饮食，包括择蔬果吃、细嚼慢咽和端正心态。
道理都懂，要做起来很难。不过正因为做起来本就很难，所以更要知知道道理。
我与肥胖作斗争十余年，屡败屡战，每每输在克服不了口腹之欲上，但还是要再战，多
看看这书，更加强化意识，优化行动，希...

每天该吃什么？这个听起来再简单不过的发问已成为困扰着大多数人的难题，农药残留、添加剂超标、原料有毒有害……面对诉诸媒体的各种热点事件，人们很难再相信身边还有什么安全的东西可以吃。你是否曾经相信过某个专家的一面之词？在信息爆炸的时代，在各种博人眼球的标题满天…

其实吃的健康就是多吃瓜果蔬菜，真正是土里长的，而不是人为制造出来的。现在长大了，不喜欢吃零食了，而且坚持一个理论，比如宁愿花30块买些新鲜的水果都比花30块买杯咖啡更有营养。但是现在的人却不大看得起农民，而且一直征地征地，耕地减少了，却喜欢农民种的瓜果蔬菜，…

且不说在多远的过去，就是在十几年前，人们对于吃的要求也没有那么高，因为当时来说吃饱足矣，随着科技的发达，人们开始追求吃好，特别注重养生，毕竟很多疾病都是在不知不觉中吃出来的。而什么能吃，什么和什么不能一起吃，什么适合什么性别的人吃等问题实在复杂，甚至有时要…

(文/慕灵珊)

《吃的法则》是一本精致的小绿书，由美国首屈一指的饮食作家迈克尔·波伦所著。在充斥着工业化食物的今天，迈克尔·波伦更像是一位美食侦探家，在乡村田野寻觅着，继而研究食物从产地到餐桌的全过程，同时对饮食文化背后折射出的现实困境提出了自己的思考。…

【关注菽麦 | 一起阅读】文/菽麦

常言道，病从口入，说明入口的东西，吃不对，会给人带来疾病。那食物吃不对，也会给我们身体带来各种各样的问题：比如肥胖、脾胃虚弱、肝火过盛等等。那吃的对的人是什么样的呢？面色红润，唇红齿白，明眸皓齿，整个人都看起来生机勃勃。《吃…

[Food Rules 下载链接1](#)