ä½ æ˜¯å»¿ä¸€ä¸–ç´€è-˜é£²è-˜é£Ÿä¹‹äººå—Žï¼Ÿ

æŠ•ç¨¿ä°º：å¨…å…†ç¥¥
2007/12/22

æ–°å•ƒç¦§å¹´ä¾†åˆ°ä°†ï¼Œä½ æºå‚™ï¼Ÿ

å‰›å‘Šåˆ¥çš„äºŒå••ä¸–ç´€ï¼Œæ¯ æ··å•²ä¸Šäººé¡žå•ƒå¾—æœ€ç³Šå¡—ã€•æœ€æ„šè ¢ã€•æœ€æŠ˜å¢®ã€•æœ€è¡€è…¥çš„

ä¸–ç´€ä¹‹ï¼Œ è‰²çš„é£²é£Ÿæ–‡æ˜Žèˆ·ï¼Œå•„åœ°ç¤¾æœƒ•©å‘½æ—©å·²åœ¨é»˜é€²è¡Œï¼Ç›¸ä¿¡§è¦è¹ºæ••é

You are what you EATã€‚ä½ å•ƒšéº¼å°±è®Šæˆ•æ€Žéº¼æ¨£ï¼Œå•šå»¿ä¸€ä¸–ç´€çš„å•¥å·ä¸€æ—•ï¼Œå••é

æƒ³çŸ¥é•“è‡ªå·±çš„é£²é£Ÿæ–¹å¼•å±¬æ–¼20é„æ¯21ä¸–ç´€ï¼Ÿä»¥ä¸‹çš„å°•æ¸¬é©—å¹«åŠ©ä½ ä½œåœ‡ºè©•ä¼°ï¼Œä¸”ç«

è«‹é¦¬ä¸Šæ‰¾ä¸€æ”¯ç-†ï¼Œå›žç-”é€™ä°›å••é¡Œï¼š 1. ä½ æ¯•ä¸€é¤•éƒ½è‡³å°‘å•ƒå…«ä¹•æˆ•é£½ï¼Ÿ
æ‰€æœ‰å‹•ç‰©è‹¥é¤•å•ƒé£½éƒ½å¿…ç„¶å¤šç—…å•^çŸ-å‘½ã€‚å¹³å•‡å•ƒä¸ƒæˆ•é£½æœ€æœ‰™ºæ…§ã€‚ï¼ˆè¨»3ï¼
äººçš„ç”Ÿç•†çµ•æ§‹æ¯-è¨¨ä¾†å•ƒæ¤•ç‰©ç‚ºå•ƒä»»ä½•è‚‰ï½žéƒ½å•ªæœƒä»¤ä½ æ´´å¤šçŠ—…ã€•çŸ-å‘½ã€•ç„¡ç²¾æ‰
å•¥å°·é•¸æ“‡ æ‰€æœ‰é£Ÿç‰©éƒ½æœ‰ç‰©ä¼°å¼ŠÏ¼Œå•ªæœ‰åœ¨é…•å•ˆé«“è³ªä¹‹æ™‚,é£²é£Ÿï¼Œæ‰•å°
ä¸•æ˜¯ å•¥å°·é•¸æ“‡ ä¸€ˆå^ã€Œé¦™å•£ã€•çš„é£Ÿæ³•éƒ½è‡´ç™Œï¼Œè€Œä¸”è®Šæ…‹å•ˆé¤Šæ—™ç›¡å
æ¯ ä¸•æ˜¯ å•¥å°·é•¸æ“‡
äººçš„è°«é«“åœ¨ä¸‹å•ˆæ™‚,æ¶ˆåŒ–å•¸æ”¶æœ€å¥½ï¼Œæ™šä¸Šå¿…é ˆä¼‘æ¯ï¼å‰‡ä¸•å•¥å•‡å¤šçŠ—…ã€•å¿«è¡°è€•ã€•çŸ-å‘½ã€
ä½ å¿ƒæƒ…æƒ¡ï¡åŠ£æ™‚,ç…§æ¨£å•ƒé£¯ï¼Ÿ æ¯ ä¸•æ˜¯ å•¥å°·é•¸æ“‡
äººå¿ƒæƒ…æ¬ ä½³æˆ–ç·Šå¼µä¼‘æ™‚,ï¼Œæ¶ˆåŒ–ç³»çµ±å•œæ-¢é•‹ä½œï¼Œå•ƒä»»ä½•æ•±è¥¿ƒè°«ã€‚æ‰€ä»¥æƒ…
æ¯ ä¸•æ˜¯ å•¥å°·é•¸æ“‡ ç…®ç†Ÿçš„é£Ÿç‰©ä¸•å•Šç”Ÿé£Ÿæœ‰ç›Šï¼Œ ç,°ç”Ÿé£Ïçš„ç‡Ïé¤
8. ä½ å•ƒé£¯æ™‚,æœƒçœ‹æ›¸å ±æˆ–é›»è¦–ï¼Ÿ æ¯ ä¸•æ˜¯ å•¥å°·é•¸æ“‡
é€²é£Ÿæ™‚,å°ˆæ³¨ï¼Œæ‰•æœƒæ¶ˆåŒ–å•¸æ”¶ã€‚è‹¥ä¸€ã€‚é,Šå•ƒé£¯ä¸€é,Šçœ‹é›»è¦–ã€•è«‹å…¬ä°‹ç-‰ç-
ä½ å¾ˆå°‘å•šæ–·é£Ïï¼Ÿ æ¯ ä¸•æ˜¯ å•¥å°·é•¸æ“‡ é–“ä¸-å•œæ-¢é€²é£Ïï¼Œè°«å¿ƒé
ä½ å•ƒæ€¥å‡•é£Ïå“•ï¼Ÿ æ¯ ä¸•æ˜¯ å•¥å°·é•¸æ“‡ æ€¥å‡•é£Ïå“•ï¼ˆå°¤å…¶è¦‰é
11. ä½ å•ƒç½•é -é£Ïå“•ï¼Ÿ æ¯ ä¸•æ˜¯ å•¥å°·é•¸æ“‡
ç½•é -ï¼ˆå°¤å…¶è¦‰é¡žï¼‰æ¯ ä¸•æ˜¯ å•¥å°·é•¸æ“‡ æ´´æžœé•žå¸¸æœ‰ç›Šï¼Œæ½›å›žå•ªå®œæ¯å…©é¤•é£¯ä¸•é-“ç„æ™‚,é-“å•ƒï¼
æ¯ ä¸•æ˜¯ å•¥å°·é•¸æ“‡ é€²é£Ïä¸•æ‡‰ä»¥æ™‚,é•¯ç,ºæº–ï¼Œè€Œæ¯¤“ä°†æ‰•å•ƒï¼Œå•¦
ä½ ä¸•æœƒç•™æ„•ä‡ªå·±å•ƒè›‹ç™½ï½è³ªæ¾±ç²‰è³ªï¼Ÿ æ¯ ä¸•æ˜¯ å•¥å°·é•¸æ“‡
é£Ïç‰©è¨±ã¤ç¨®ï¼Ïéƒ½ä¸•å®œä¸€ä¸•ƒï¼Œå•ª¹è›‹ç™½ï½è³ªå•Šæ¾±ç²‰è³ªï¼Œå•‰‡å°Žè‡´æ¶ˆåŒ–å•¸æ”¶ã€‚
ä¸•æ˜¯ å•¥å°·é•¸æ“‡ å•ªæœ‰å•ƒæœ‰©Ÿçš„é£Ïç‰©ï¼Œæ•œæœƒ•©ï¼Ïæ‰•ã€•æœ‰ç‡Ïé¤Šå•¸æ”¶……è¶³ï¼Œç”Ïå‘½åŠ›è
ä¸•æ˜¯ å•¥å°·é•¸æ“‡ è‡ªå·±ç¨®æ¤•é£Ïç‰©æ••å•¯ä»¥æ•¢å¾©è‡ªå¤§ç„¡¶çš„é€£ç¹ï¼«ï¼Ïè°«å¿ƒé•ˆç¶ å
æ¯ ä¸•æ˜¯ å•¥å°·é•¸æ“‡ é€™ç¨®æ–°ç™¼æ˜Žçš„ç¶“ä¸•ä½†ç¯€çœ•ç‡ƒæ™‚ï¼Ïæ–™ï¼Ïçœ•é
ä½ å®¶¡æ²’æœ‰æ••ï¼¼ä½ ä¸•ä½†å•¥å·é£²æ-¥ï¼Ïé„å…………æ»¿ç¦•æ°£å¤©æ•©ã€‚
19. ä½ å–•å†·é–‹æ°´æˆ–è¸¸æºæœ´ï¼Ÿ æ¯ ä¸•æ˜¯ å•¥å°·é•¸æ“‡
å•ªæœ‰é«˜è³ç´ æ¿¾æ°´å™¨é•Žæ¿¾çš„æ¸…æ°´æ‰•å°•ä°é«“æœ‰ç›Šï¼Ïé–‹æ°´ã€•ç¤¦æ³‰æ°´ã€•è¸¸æºæœ´ç-‰ç-‰å¤š
ä¸•æ˜¯ å•¥å°·é•¸æ“‡ å¤§è‡ªç„¶æ©è³œæˆ‘ã€‘å¤§é‡•å»‰å®ã€•æœ‰ç›Šã€•å•ˆä¹Žç”Ïæ…‹é•“å¾·
ç¸½ åˆ† :

è¨ˆåˆ†ï¼šæ‰€æœ‰ã€Œæ¯ã€•çš„ç-”æ¡ˆè¨ˆ1åˆ†ã€,
ï¼ˆç¸½åˆ†0-4ï¼‰ä½ ä¸•ä½†å•¥å·é£²æ-¥ï¼Ïé„å…………æ»¿ç¦•æ°£å¤©æ•©ã€‚
ï¼ˆç¸½åˆ†5-10ï¼‰ä½ å·²ç¶“ç¸¹ç¤¾ä¸•å¦¨ç¤¾ä¸•æ-¥ç¶ åŒ–ç”Ïå‘½ã€,
ï¼ˆç¸½åˆ†11-20ï¼‰å€¼å¾—ä¸—ä¸‹ä¹‹ä¸•ä¹‹ä¹‹ä¹‹