

女性补肾食疗方



[女性补肾食疗方_下载链接1](#)

著者:李志文，李冰冰 编

[女性补肾食疗方_下载链接1](#)

标签

评论

可以学学，不错，就当食谱了

全新正版的图书 很值得购买

有很全的食疗方。 虽然要等配货，但送货很快。

速度很快 很好的 速度很快 很好的 速度很快 很好的

不错的一本书.讲解的也很详细

为了健康。这本书，你可以借鉴上面的菜的做法，非常有用。

实用,很多的食疗法,对肾有帮助.

书的印刷质量真的不怎么样

不错不错，挺有用的。。。。。。

这些书是买给ma ma的 参考下 补补身子

内容给我感觉有点蒙蒙的，但是还是能接受

质量很不错，个人很喜欢

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的存在。“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。

从书籍中汲取知识和力量，是人生之必需。每个人从一出生开始，就在不停地学习各种各样的知识，以便将来在社会上更好的立足。

读书就如同一个科学家去读当代文学作品，一个诗人去读某个考古学家的记录一样，读是因为喜欢，读是源于兴趣，有一句话说的好阅读不能改变人生的长度，但它可以改变人生的宽度。正是这种兴趣的阅读，让我的生活丰富多彩。

读书已经成为我的一种习惯，小学时最爱做的事情，就是看各种各样的闲书，从爸爸妈妈给订阅的儿童杂志，到一些文学名著，我都照单全收。即使是上中学以后，也是依然爱读书，也要在繁忙间隙让自己的心灵得到些许的休憩。拿起一本喜爱的书籍，就好像随手推开一扇窗户，欣赏窗外美丽的风景。这风景或粗犷豪放，或细腻委婉，或雄伟磅礴，或感人肺腑，令我浑然忘却了学习中的烦恼与不快，仿佛徘徊在青山绿水之间，呼吸着新鲜的空气，挥着思想的翅膀，感受着生命的美好。

捧一帧书册，看史事五千品一壶清茗，行通途八百。无须走马塞上，你便可看楚汉交兵，无须程门立雪，你便可听师长之谆谆教诲。莘莘学子，自幼苦读经书，不惜为此头悬梁，锥刺骨，为的是是什么，就是充实自己的知识体系，而这最根本的途径就是开卷。曹雪芹披阅十载，增删五次，方成红楼巨著纪晓岚饱览群书，徜徉书海，方得天下第一才子。

称号他们都是从开卷那里得到了最大的益处。

初读好书，如获良友重读好书，如逢故知。书，可以使我们增长见识，不出门便可知天下事。书，可以提高我们的阅读能力和写作水平。书，可以使我们变得有修养。书，还可使我们在竞争激烈的社会上立于不败之地其实读书的好处有很多，就等着有心人去慢慢发现。

同书一样，报纸上形形色色的消息，五花八门的知识，都像磁铁般吸引着人们。世界天天在变化，社会天天在发展，新人新事新科技层出不穷。这样，报纸就天天有新内容，每天都会给你新的启发，新的感受。忠实的读者因经常读报，不仅乐趣无穷，而且开阔了视野，陶冶了性情，有的人因此而走上了成功之路。毫无疑问，报纸是千百万人终身的良师和益友。

读书好，好读书，读好书勤读报，会读报，你就会和大千世界息息相通。这样的好机会，我们从小就因该抓住这样的好习惯，我们从小就因该养成。补肾食疗是对女性的身体起到培补肾气，充实机体，美容养颜，瘦身减肥，增强活力，强身健体的作用。俗话说求医不如求己，李志文等主编的女性补肾食疗方中所介绍的食谱具有取材容易，制作方便，可操作性，在品尝美味佳肴的同时，还能收到防病疗疾的作用，可谓一举两得。书中以补肾壮阳，滋阴补肾，阴阳双补三个方面的内容介绍了具有补肾添精，健脾益胃，养心安神，益气补血，美容瘦身功效的食谱，若能经常服食，必然会对身体健康大

很好的书，慢慢看，京东是个不错的买书地！

“知识就是力量”，这是英国著名学者培根说的。诚然，知识对于年青一代何等重要。而知识并非生来就有、随意就生的，最主要的获取途径是靠读书。在读书中，有“甘”也有“苦”。

“活到老，学到老”，这句话简洁而极富哲理地概括了人生的意义。虽说读书如逆水行舟，困难重重，苦不堪言；但是，若将它当作一种乐趣，没有负担，像是策马于原野之上，泛舟于西湖之间，尽欢于游戏之中。这样，读书才津津有味、妙不可言。由此，读书带来的“甘甜”自然而然浮出水面，只等着你采撷了。

读书，若只埋首于“书海”中，长此以往，精神得不到适当地调节，“厌倦”的情绪弥漫脑际，到终来不知所云，索然无味。这种“苦”是因人造成的，无可厚非。还有一种人思想上存在着问题，认为读书无关紧要，苦得难熬，活受罪。迷途的羔羊总有两种情况：一种是等待死亡；另一种能回头是岸，前程似锦

我的房间里有一整架书籍，每天独自摩挲大小不一的书，轻嗅清清淡淡的油墨香，心中总是充满一股欢欣与愉悦。取出一册，慢慢翻阅，怡然自得。

古人读书有三味之说，即“读经味如稻粱，读史味如佳肴，诸子百家，味如醯醢”。我无法感悟得如此精深，但也痴书切切，非同寻常。

记得小时候，一次，我从朋友那儿偶然借得伊索寓言，如获至宝，爱不释手。读书心切，回家后立即关上房门。灯光融融，我倚窗而坐。屋内，灯光昏暗，室外，灯火辉煌，街市嘈杂；我却在书中神游，全然忘我。转眼已月光朦胧，万籁俱寂，不由得染上了一丝睡意。再读两篇才罢！我挺直腰板，目光炯炯有神，神游伊索天国。

迷迷糊糊地，我隐约听到轻柔的叫喊声，我揉了揉惺忪的睡眼，看不真切，定神一听，是妈妈的呼唤，我不知在写字台上趴了多久。妈妈冲着我笑道：“什么时候变得这么用功了？”我的脸火辣辣的，慌忙合书上床，倒头便睡。

从此，读书就是我永远的乐事。外面的世界确实五彩缤纷，青山啊，绿水啊，小鸟啊，小猫啊，什么也没有激发起我情趣，但送走白日时光的我，情由独钟——在幽静的房间里伴一盏灯，手执一卷，神游其中，任思绪如骏马奔腾，肆意驰骋，饱揽异域风情，目睹历史兴衰荣辱。与住人公同悲同喜，与英雄人物共沉共浮，骂可笑可鄙之辈，哭可怜可敬之士。体验感受主人公艰难的生命旅程，品尝咀嚼先哲们睿智和超凡的见解，让理性之光粲然于脑海，照亮我充满荆棘与坎坷之途。在书海中，静静地揣摩人生的快乐，深深地感知命运的多舛，默默地慨叹人世的沧桑。而心底引发阵阵的感动，一股抑制不住的激动和灵感奔涌。于是乎，笔尖不由得颤动起来，急于想写什么，想说什么……

闲暇之余，读书之外，仍想读书寄情于此，欣然自愉。正如东坡老先生所云：“此心安处吾乡。”

早晨，我品香茗读散文，不亦乐乎！中午，我临水倚林读小说，不亦乐乎！晚上，我对窗借光吟诗词，不亦乐乎！整天都是快乐，因为我有书，我在！

一、米汤 原料：大米——3大匙，盐——若干 制法 (1) 将米洗净用水泡开。(2) 将淘好的米放入锅中加入三四杯水煮。(3) 用文火煮至水减半时将火关掉。(4) 将煮好的米粥过滤只留米断。(5) 将米汤用适量的盐调味。二、蔬菜米汤
原料：大米——2大匙，土豆——1/5个，胡萝卜——1/10个，盐——若干 制法 (1) 将大米淘净并用水泡好。(2) 将土豆和胡萝卜切成小块。(3) 将大米和切好的蔬菜倒入锅中加适量的水煮。(4) 将煮好的材料过滤一遍，放适量盐调味。(5) 若适当加些牛奶会更好。三、豆腐汤
原料：豆腐——1/20块，酱油——若干，肉汤——2大匙 制法 (1) 将豆腐焯一下之后捣碎。(2) 将捣碎的豆腐和肉汤一起倒入锅中煮。(3) 用少量酱油调味。四、茄子汤 原料：茄子--1/6个，海带清汤--3大匙 制法 (1) 将茄子用微波炉烤一下，然后去皮，并捣碎。(2) 将茄子加入海带清汤煮。茄子有增强食欲之功效。五、蔬菜汤
原料：卷心菜--1/2片，胡萝卜--1/10个，锡兰花--5克，海带清汤--1/2杯，盐--若干 制法 (1) 将胡萝卜、卷心菜、锡兰花洗净之后切碎，加入海带清汤煮。(2) 蔬菜煮软后加适量的盐调味。这款蔬菜汤可治疗婴儿便秘。六、鱼丸汤
原料：鱼肉--1/3块，土豆--1/5个，胡萝卜--1/5个，海带清汤--1/4杯，淀粉--1/2小匙，酱油、盐--若干 制法 (1) 将鱼剖开剔除鱼刺，鱼肉切碎与淀粉、盐和在一起搅拌。(2) 将和好的鱼肉淀粉制成鱼丸。将土豆、胡萝卜切成碎块，加海带清汤煮。(3) 将蔬菜煮烂后，再放入鱼丸同煮。七、番茄鸡蛋汤
原料：番茄--1/6个，洋葱--1/10个，鸡蛋--1/5个，海带清汤--2大匙，盐、白糖、酱油--若干 制法 (1) 将番茄去皮去瓢后切成小块。(2) 将洋葱切碎，放入海带清汤、白糖、酱油、盐同煮。(3) 洋葱煮烂后加入番茄。(4) 把鸡蛋搅匀倒在煮沸的锅里。八、萝卜胡萝卜汤
原料：胡萝卜--1/6个，萝卜--20克，海带清汤--3大匙，酱油--若干 制法 (1) 将萝卜和胡萝卜切成小丁，加入海带清汤煮。(2) 煮熟之后用酱油调味。九、苹果汤
原料：苹果--1/6个，白糖--若干 制法 (1) 苹果去皮切成小块，加班费杯水煮制。(2) 煮熟后加适量的白糖调味。十、空心粉番茄汤
原料：番茄--1/2个，空心粉--1大匙，干酪--1/2小匙，鸡精--1小匙 制法 (1) 交过分心粉煮熟之后切成5mm长。(2) 将番茄去皮去瓢之后榨成汁。(3) 将鸡精用不着/4杯水调匀。(4) 将空心粉、番茄汁、鸡精放入锅中同煮。(5) 煮沸之后撒上干酪粉。十一、豆腐酱油汤
原料：豆腐--1/5块，海带清汤--1/4杯，大酱、大葱--若干 制法 (1) 将豆腐切成小块，大葱切碎。(2) 将豆腐、海带清汤倒入锅中，加入大酱煮，最后加上葱花。十二、米团汤
原料：面粉--2大匙，米饭--1/4碗，胡萝卜--1/10个，柿子椒--1/5个，盐--若干 制法 (1) 将米饭和面粉和在一起，揉成米团儿。(2) 将胡萝卜和柿子椒切成小碎块儿。(3) 清汤放入蔬菜同煮，煮熟后加入米团儿煮沸。

[女性补肾食疗方_下载链接1](#)

书评

[女性补肾食疗方 下载链接1](#)