

广东糖水：养颜篇



[广东糖水：养颜篇_下载链接1](#)

著者:余自强 著

[广东糖水：养颜篇_下载链接1](#)

标签

评论

余老师的忠实粉丝，买了一本又一本。

正版书籍放心购买，内容很好

很好！不错！爱爱爱喜欢！

支持余中医才买的，地道，简单。以前跟妈妈一直准时准点支持余中医的电视节目，满满的回忆。根据不同的天气季节变化，介绍观众购买简单的食材，简单的做法，效果显著，直至余中医突然的离世，他推荐过的，都变成大家的珍藏。

第一次京东买书，边上破了一点，而且有折痕，不知道是不是陈放在书店太久了，

会哈更会哈更会哈更会哈更会哈更好

挺实用，不错，有90多例！！

好用!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

收到货，还没看，质量很好

商品质量很好，很满意，配送速度快啊，而且配送员态度也非常好。

很好的书~印刷精致~图片精美~

有了攻略，以后就能对症下药，并且知药善用了

此用户未填写评价内容

很好 不错 好用

看上去很不错，材质很好！

广东糖水花样挺多的，各种材料都能做糖水

老婆自己挑的书，希望能改善烹调技术！

本人很爱糖水，不错

做法不够细致，比如怎么能把银耳煮浓稠之类的都没有说，这样的方法网上都可以搜，何必买这个书！

我是很喜欢的 谢谢

一直在京东购书，方便实惠，囤下寒假与两娃一起看

正品值得信赖，物流也快，很好？

很好！有时间游阅再来发表，满意！

书收到了，有空好好看书好好学习！

图片好漂亮，广东糖水好喝

快递很快，还没拆包装，应该还可以吧。

还没看，应该可以吧，以后想喝糖水的时候看下，学习一下怎样做糖水。

还没有试过，非常喜欢的

买了好多书，快递小哥服务态度很好，一如既往的好评

东西不错，快递小哥给力！！！！

还行还行还行还行还行

kose高丝清肌晶kose高丝清肌晶携带美白黑面膜10ml*5瓶kose高丝清肌晶携带美白黑面膜10ml*5瓶kose高丝清肌晶携带美白黑面膜10ml*5瓶携带美白黑面膜10ml*5瓶

书很好，很详细。。。

.....

.....

很好！！！！！！！！！！

挺好 在家做做吃的 不错

讲得很实在。。。！。

京东快递速度超快。。。

挺好的，很简单易学！

很好。反正是比书店便宜。。。。。

不错，比书店便宜，实用

材料简单易得，制作方法容易上手，附上功效说明！推荐！

这本书很好.

还没用应该不错

这个糖水书对我帮助挺大，不复杂很传统！以前在广东待过几个月，对那个地方的美食都很喜欢！回来好多就不记得了，有了这个做参照实用多了。

帮朋友买的，还不知道怎么样，给个好评吧！

开卷有益，读万卷书，行万里路！

学习学习，好书，适合广东人！！！！

收到的宝贝很赞，很不错

余老师的书都很好，讲解很详细！

希望多喝养颜糖水可以变年轻

不错！不错！ 不错！不错！ 不错！不错！

图片清晰，解释详细，非常好

不错的选择，夏天做糖水，有参考意义。

书本标价*元而从京东卖要花*元，贵了*元，经常打着优惠的幌子，而实际上比实体店还贵30%，这种营销，只能是掩耳盗铃。

小册子，简单好用，关键实用，赞一个

还没有看呢 应该不错

京东服务态度好，商品正宗，信耐京东！

糖水书讲解很好啊我学会了做糖水了

确实是广东味道，挑着可口得做吧。

多学习，广东人的糖水和煲汤真的是厉害，学习，多学习。看书会丰富很多自己想不到的。

适合夏天做冰镇甜品

会哈更会哈更会哈更会哈更

书收到了，还没看，质量很好

质量很好，还会继续信赖京东。。。

质量很好，还会继续信赖京东。。

简单易学，介绍也很仔细很满意

负数太少了；糖品也不多；也大贵了

说明详细，质量好，值得收藏

还可以还可以还可以还可以还可以

有时间做下

可以。。。。。

看起来不错，还没细看

正版书籍，很赞

速度快，品质好

还行。。。。。。。。。

不错。。。。

送货挺快的

性价比高

正在学着做

已经收到，物流也很快，很好

好好非常好特别特别好

好。。。。。。，。

不错。。。。。。，。

书收到了，回去慢慢看，购书节买书太划算了

好好

很好

不错

好用

可以

好

操作简单好学，四个季节拿出相应的那本来照着做，省心省事，非常棒！

不错的书本，已经学习了里面的东西，准备大显身手！

这本书给我很大的帮助。

正版书籍，很赞！

不错哦，步骤简单，易懂，不错

还行，闲了翻着看看，其实经常煮的也就那么几样，偶尔出个新花样也不错！

京东买书很方便，送货又快，推荐购买。

有这本书自己在家都可以做，不用去糖水店啦.

读了这本书之后，我发现作者在做班主任工作的时候也有很多的无奈，她曾经这样说过：“‘只有不会教的老师，没有教不好的学生’——在我看来，这句话和‘人有多大胆，地有多大产’是一路的。如果是教师之外的人这样说的，那他就是在恶意地欺负人，把教师往绝路上逼；如果教师自己这样说，那他不是幼稚就是自大狂，迟早要碰个头破血流。我曾经属于后一类。那时，我处于极度危险的境地。”看薛老师这些话，你能觉得这是一个真实的老师，她说的话就象是邻居唠家常那样真诚自然。对于书中她大胆、直率的言辞，我很钦佩，不是每个人都有这种胆识、思维的。她能把一件看似简单惯常的事情剖析提头头是道，透过了表象看到了它的内在根源。她有勇气把一些不同与大家都说的话写在纸上，让别人看，虽然多数人心理或许也如她所想。但凭这一点儿，就让人佩服至极。比如，她对“老师象蜡烛、春蚕”，“没有教不好的学生，只有教不好的老师”这些话的评析，一针见血，道出了我们老师的共同心声。之所以造就了她敢说真话，敢于抵制一切不利于学生成长和进步的制度。因为薛老师的人生信念就是：缺乏真诚、理性和趣味的日子是不值得过的。教育教学中有了平衡愉悦的心态，正确的定位和良好的策略，才能在饱满热情中，在正确策略中扶植学生向上。薛老师在自序中写道，“我是特意捕捉了清风、乐声和野芳，录在这里，专门用于鼓励自己，就算是不定期地给自己献一小朵小花吧——真诚美丽的文字，正是心灵开出的花朵。”又一次阐述了她的人生信念——真诚。读了全书，给我最深刻的感受也是她的真诚，我看到了一个真实的人，一个真诚的老师。当学生的时候，老师是权威，跟老师的交往总是处于向上看的状态，学生是一定要小心翼翼的，多数情况还是听老师说的多，自己发表意见少。现在当了家长，为了孩子跟老师也没少打交道，但是一直觉得自己好多真实的想法不敢说，老师呢，说出来的也有一些让人觉得是官话套话。看了这本书，我想我们也许都错了，老师跟学生、老师跟家长，平等地真诚的交流其实并不难。工作是艰辛——往往也是孤独的。可是，于飞尘的间隙也有清风，于喧嚣的中间也有乐声，于荆棘的丛中也有野芳。我是特意捕捉了清风、乐声和野芳，录在这里，专门用于鼓励自己，就算是不定期地给自己献一朵小花吧——真诚美丽的文字，正是心灵开出的花朵。也有沉重和迷惘。但我的文字，往往略掉了疲惫、沮丧和困苦——无涉乎诚实、全面与否，这是我的选择——有意的，我将目光投在了值得的地方，心得体会

广东糖水养颜篇常好的一本书，京东配送也不错!读书是一种提升自我的艺术。玉不琢不成器，人不学不知道。读书是一种学习的过程。一本书有一个故事，一个故事叙述一段人生，一段人生折射一个世界。读万卷书，行万里路说的正是这个道理。读诗使人高雅，读史使人明智。读每一本书都会有不同的收获。悬梁刺股、凿窗映雪，自古以来，勤奋读书，提升自我是每一个人的毕生追求。读书是一种最优雅的素质，广东糖水养颜篇介绍具有养颜功效的糖水，并对每款糖水的养生功效、制作过程、适合人群、制作要点等进行详细的解说，配合清晰的制作步骤图，帮助读者轻松掌握广式地道糖水的精致做法。内容包括糖水的材料、步骤、小贴士、养生提示等，图文并茂。能塑造人的精神，升华人的思想。读书是一种充实人生的艺术。没有书的人生就像空心的竹子一样，空洞无物。书本是人生最大的财富。犹太人让孩子们亲吻涂有蜂蜜的书本，是为了让他们记住书本是甜的，要让甜蜜充满人生就要读书。读书是一本人生最难得的存折，一点一滴地积累，你会发现自己是世界最富有的人。读书是一种感悟人生的艺术。读杜甫的诗使人感悟人生的辛酸，读李白的诗使人领悟官场的腐败，读鲁迅的文章使人认清社会的黑暗，读巴金的文章使人感到未来的希望。每一本书都是一个朋友，教会我们如何去看待人生。读书是人生的一门最不缺少的功课，阅读书籍，感悟人生，助我们走好人生的每一步。书是灯，读书照亮了前面的路书是桥，读书接通了彼此的岸书是帆，读书推动了人生的船。读书是一门人生的艺术，因为读书，人生才更精彩!读书，是好事读大量的书，更值得称赞。读书是一种享受生活的艺术。五柳先生好读书，不求甚解，每有会意，便欣然忘食。当你枯燥烦闷，读书能使你心情愉悦当你迷茫惆怅时，读书能平静你的心，让你看清前路当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。一位叫亚

克敦的英国人，他的书斋里杂乱的堆满了各科各类的图书，而且每本书上都有着手迹。读到这里是不是有一种敬佩之意油然而升。因为有了书，就象鸟儿有了翅膀吗！然而，我们很容易忽略的是有好书并不一定能读好书。正如这位亚克敦，虽然他零零碎碎地记住了不少知识，可当人家问他时，他总是七拉八扯说不清楚。这里的原因只有一个，那就是他不善长于读书，而只会依葫芦画瓢。朱熹说过读书之法，在循序渐进，熟读而精思。所谓循序渐进，就是学习、工作等按照一定的步骤逐渐深入或提高。也就是说我们并不要求书有几千甚至几万，根本的目的在于对自己的书要层层深入，点点掌握，关键还在于把握自己的读书速度。至于熟读，顾名思义，就是要把自己看过的书在看，

邱淑惠写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，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。按手按脚养生疗病，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1.中国台湾著名健康专家邱淑惠的倾力之作！2.对穴位进行简单的刺激就能消除身体不适或疼痛，让您瞬间精神百倍！，阅读了一下，写得很好，通过按压穴位，可以促进血液循环，提高新陈代谢的速率，在一定程度上缓解身体的诸多不适症状。按手按脚养生疗病将人体手、足穴位中最有效果的一部分列举出来，分别介绍了能够缓解和消除各种不同症状的穴位，方便大家在家中或是其他场合进行按摩。通过对手、足穴位的按摩，不但能够缓解消除身上的不适症状，同时还能够日渐提高身体的健康状况，改善体质。，内容也很丰富。，一本书多读几次，。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。按手按脚养生疗病，超值。买书就来京东商城。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。1.中国台湾著名健康专家邱淑惠的倾力之作！2.对穴位进行简单的刺激就能消除身体不适或疼痛，让您瞬间精神百倍！，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下了。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，通过按压穴位，可以促进血液循环，

一本好书，蕴涵着丰富的知识和美好的情感。阅读一本好书，就是跨越时间和空间，同睿智而高尚的人对话，这是非常美妙的事情的事情。“书籍是人类进步的阶梯”，让我们在书的世界里遨游吧！
你可以把一本书读上一百遍，甚至还可以把它背下来。因此，我的回答是：是的，我愿意读上一百遍，我愿意读到能背诵的程度。这有什么关系呢？你不会因为以前见过你的朋友就不愿在见到他们了吧？你不会因为熟悉家中的一切就弃家而去吧？一本你喜爱的书就是一位朋友，也是一处你随时想去就去的故地。从某中意义上说，它是你自己的东西，因为世界没有两个人会用同一种方式读同一本书。书就像一位循循善诱的老师，书这位好老师，好向导，让我游览了祖国壮丽的万水千山，众多名胜古迹，也让我在数学

的王国里认识了新朋友。是她带我领略了风景如画的《桂林山水》，又到了气势非凡的《长城》

不少学生阅读的效果不尽人意，影响阅读兴趣，主要原因是阅读方法不当，没有养成良好的阅读习惯，因此，教师要加强学生阅读指导，鼓励学生读好书、好读书、善读书。首先要培养良好的阅读习惯。阅读习惯是在长期的阅读实践中逐渐形成的。培养良好的读书习惯，一要定书。阅读的书一旦选定，就一定要读完，不能半途而废。在这里，我曾将一些适合孩子们读的书目告诉给孩子们，让他们自己选择自己喜欢的书、感兴趣的书。二要定时。针对自己的学生生活情况，选择读书时间，不能想读就读，不想读就几天不读。这里我要求学生利用早读时间、阅读课时间、作业后的一部分时间来读书。三要定量。根据自己的阅读能力，制定一个读书计划。保持良好的读书姿势，认真做好阅读记录。这里的定量，也就是因人而议，对于学习上较吃力的同学，我要求他们一天只读一小段，弄懂所读的这小段就可以了，我想慢慢的，他们通过读书，将来也会有所作为。其次要运用恰当的阅读方法。（1）读思结合。“学而不思则罔”。阅读应特别注意教给学生思考方法，边读边思，把读的过程变成思维加工的过程，让学生在阅读的实践过程中，在主动积极的思维和情感活动中，加深理解和体验，有所感悟和思考，受到情感熏陶，获得思想启迪，享受阅读乐趣，增强学生的综合能力。（2）读写结合。读写结合是传统语文教学中的精华。解放学生阅读的时间和空间，目的就是让学生实实在在地读一读，想一想，问一问，说一说，做一做，写一写。把读写结合起来，让全体学生动起来，使读和写逐内化为学生良好的阅读习惯。（3）抓住重点精读。在阅读中抓人物的外貌、神态、语言、动作和心理活动用心去读；抓精彩重点语段用情去朗读；抓意境描写，发挥想像去读书。

书籍是儿童认识世界的一个窗口。在新世纪里，课外阅读是儿童发展的一种重要的精神资源。通过阅读，可以把孩子引入一个神奇美妙的图书世界，使他们的生活更加丰富多彩、乐趣无穷。我们的教育要赶超时代，就得超越课堂，去开辟课外阅读的广阔天地。书是无声的，但是书是有生命的，只有学生产生了浓厚的兴趣，才能让阅读成为心灵的对话，让眼前变成一片辽阔而绚丽的世界。总之，兴趣不是天生就有的，读书的兴趣也必然在读书的实践中形成。只要我们用心去培养学生，长此以往，相信一定能够培养起学生的读书兴趣。

《广东糖水：养颜篇》介绍具有养颜功效的糖水，并对每款糖水的养生功效、制作过程、适合人群、制作要点等进行详细的解说，配合清晰的制作步骤图，帮助读者轻松掌握广式地道糖水的精致做法。内容包括：糖水的材料、步骤、小贴士、养生提示等，图文并茂。

序 养颜食材基础知识 椰汁银耳黑枣盅 双皮奶 牛奶黑芝麻甜粥 香芋西米露 椰汁木瓜炖雪蛤膏 黑豆奶露 豌豆玉米汤圆 核桃花生糊 淡竹叶养麦糖水 桂花银耳羹 青瓜薄荷蜜汁 银耳花生糖水 山楂普洱菊花蜜 当归茯苓炖鸡蛋 银杏绿豆炖莲藕 黑豆燕麦糖水 桂圆花生鹌鹑蛋糖水 海带决明子糖水 香蕉燕麦奶羹 莲子银耳糖水 红枣炖银杏 黑米火龙果奶露 牛蒡消脂糖水 冬蜜炖柚子 椰汁蒸蛋 青瓜橙子盏 薄荷花生米浆 柠檬蜜汁拌苹果 黑枣乌鸡蛋糖水 黑糯米煮汤圆 桑椹子黑豆糖水 鲜淮山玉竹糖水 阿胶枸杞子炖鸡蛋 沙参百合马蹄露 竹荪炖雪蛤膏 黑豆鲜淮山糖水 大麦核桃仁糖水 赤小豆鲜百合糖水 玫瑰花苹果糖水 益母草黑豆糖水 蒲公英苹果糖水 紫背天葵山楂糖水 核桃芝麻糊 莲子百合雪蛤糖水 海底椰子炖水牛奶 玫瑰花山楂糖水 银耳枸杞子炖无花果 姜汁撞奶 牛奶小米甜粥 银杏炖南瓜 芦荟青苹果糖水 桂花玉竹莲子糖水 皂角米银耳羹 桑寄生鹌鹑蛋糖水 乌梅山楂糖水 海底椰芋头黑糯米 白萝卜雪梨糖水 胡萝卜绿豆糖水 红豆马蹄枸杞子爽 莲藕驻颜糖水 核桃仁鲜淮山羹 川贝炖鸡蛋 花生紫淮山糖水 红豆黑芝麻露 鲜淮山薏米糖水 芋头酒酿 银杏牛奶糖水 牛奶杏仁桂花露 芋头薄荷甜粥 三枣木瓜盅 马蹄薏米豆浆 海带白萝卜糖水 水牛奶炖木瓜 山楂苹果糖水 无花果沙参玉竹糖水 黑糯米花生糖水 黑豆天冬芝麻糖水 杏仁糯米奶糊 花胶补血糖水 胡萝卜柑橘饮 五色养颜糖水 茉莉花豆浆 白玉桃胶 鲜淮山红枣炖阿胶 沙参玉竹苹果糖水 美容雪莲果糖水 无花果茯苓双杏糖水 红枣银耳莲子羹

我读书的目的是丰富知识，开阔视野，助推工作，提升自身文化素养。总结我的读书经历，有四次起伏变化：第一阶段是学生时代仅为学习成绩而读书，我称为被动读书；第二阶段是有了兴趣爱好仅为提高特长而读书，我称为局限读书；第三阶段是在工作岗位上仅为干好本职而读书，我称为狭隘读书；第四阶段就是现在的情况，读书意识强了，读书范畴广了，但读书量太少，我称为平常读书。和大多数人一样，总是找借口说工作忙而贻误读书，这不是能站住脚的理由，而是自身做事的毅力不够，没有养成坚持每天读书的良好习惯。这就算是对自己的一次自我批评吧。

我算不上一个“地道”的读书人，没有什么经验可谈，就和大家在一起谈一些个人的观点。我个人对“读好书”的见解可以概括为12个字：精读、常读、笔读、心读、鉴读、多读。

一、精读。精读的一个方面是精选。世上的书籍数以亿计，要读的书难计其多。这就需要有选择地去读，更重要的是会选择，根据自己的喜好和需要，精心选择几本好书，不要见书就买。托尔斯泰有句名言“理想的书籍是智慧的钥匙”，赵树理也说过这样的话：“读书也像开矿一样，沙里淘金”，说的就是选好书、读好书的道理。另一方面是把书读到真懂。一本好书，读一遍两遍是不行的，要反复的去读，每读一遍都会有不同的收获。多少专家研究《红楼梦》，还成立了专门的红学研究会，现在还在研究她，就是这个道理。读书不能只求一只半解，要完全理解，尽可能全部消化，这才叫读书，叫精读。

二、常读。书要常读，养成习惯。要养成一个好的习惯很难，但只要坚持去做，把一件事重复去做，这种重复就会成为一种习惯。对坚持每天读书，不要说需要多久，只要能坚持1个月，这种意识自然会成为习惯，这就叫习惯成自然。我认为，我们青年干部要把读书当作一日三餐的生活习惯，让读书成为每天必不可少的生活内容，我称之为常读。

三、笔读。就是要借助手中的笔辅助读书。有一句耳熟能详的谚语叫“好记性不如烂笔头”，通常理解为作读书笔记，我还理解为写心得体会、读后感、随笔等。我认为，读书是吸收，写作是消化，我在第一次执笔写公文、起草大会讲话时，总觉得没有东西可写，要么写的内容干巴巴，平铺直叙，意识到自己的阅读量太少，脑子里记下的东西太少，这才刻意去多读书，把好的语句、好的典故摘记笔下，并坚持写一些读书心得，不怕写不好，只要坚持，久而久之，这些东西就会留在脑海，动笔写文章时就会自然见于笔下。我在看电视节目时也在作笔记，准备了一个专门的电视笔记本，收益还是有的。这便是勤动手的好处，我叫做笔读。

四、心读。读书要专心，更要用心。书中自有黄金屋，用心去读，才能真正读懂书，朱熹在《训学斋规》中说，“读书有三到，心到，眼到，口到，三到之中，心到最急。”

五、鉴读。读书也是生活的一面镜子，通过读书梳理自己的头脑，丰富文化底蕴，提升道德素养，我把一些好的方面作为航标，把比如从物传记方面的反面东西作为成长的警钟，这就叫做鉴读，有借鉴、有鉴别的吸收书中的文化，持扬弃的读书观。

六、多读。“从精出发，博览群书。”身边的人和事是书，工作是书，生活是书，只要肯读书，书中自有黄金屋。

不错。值得购买。很多品种

行万里路，读万卷书，优惠时购买

等着春天来了在做，不知道手艺会咋样？

很好看，看了就能明白怎么做的，感觉是很贴近生活的制作。

广东的糖水全国闻名

书讲的内容挺详细的 值得看

好看，超极好看。

书籍适合新手 操作方法简易

北方人也爱喝糖水～～东西很不错

看来还行

写的比较简单，单纯按书上操作，结果做出的糖水口味一般！应该把操作难点写清楚。

满意

经常在京东买书，送货快，正版书十分满意

好评。。。。。。。。。。

喜欢

在学习中希望有用

看看感觉很简单的样子估计做好蛮难的

根本晒不了，晒了不好提交

有时间学着做、打发无聊时间…

挺不错，给家人买的。。

本书分多册，内容讲解很细致。一些注意事项都有注明，适合自学者！

一般好好

很好的书，学到了东西

[广东糖水：养颜篇 下载链接1](#)

书评

[广东糖水：养颜篇_下载链接1](#)