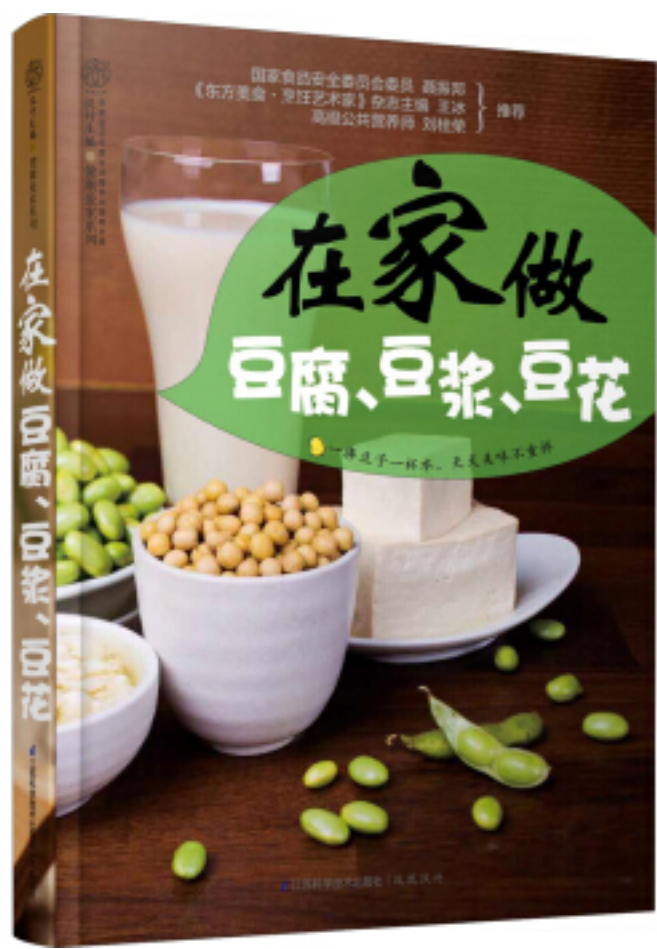


# 健康爱家系列：在家做豆腐豆浆豆花



[健康爱家系列：在家做豆腐豆浆豆花\\_下载链接1](#)

著者:汉竹 著，汉竹 编

[健康爱家系列：在家做豆腐豆浆豆花\\_下载链接1](#)

标签

评论

一直在京东购物，相信京东的产品质量，更赞京东的发货速度和超好的服务！

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

做法通俗易懂，很容易就能按照步骤做出美味的豆花

快递很快，东西不错。宝宝喜欢。

一次买了很多书，打折促销很实惠

哪天去寻个纯手动的小石磨去

买了很多书，就不一一评价了，好像还可以 活动价格还算不错的～支持吧  
～希望学到点知识

非要好的一本书，可以学做多种豆腐，即干净又卫生，花样豆浆也不错，太好了值得购买！

包装很好，送货很快

打算学做几样菜，买了没事研究下做饭。

健康爱家系列：在家做豆腐豆浆豆花，一般。

我要成为大厨了，小伙伴们快来点赞呀，给京东点赞

-----  
超划算！比书店买的便宜。重点是还送货到家！

-----  
京东买书超级划算，又便宜又快，很喜欢，囤了好多书了

-----  
食品安全没有可以放心的地方就在家里做吧。

-----  
这本书对于豆腐、豆花、豆浆都有详细的制作步骤。

-----  
很实用的书，在家学习做豆花

-----  
京东送货就是快，小哥服务又好，赞，满200送100

-----  
书没问题好书正版，喜欢下手

-----  
包装完好无无损，内容丰富，印刷精美……孩子的好读物??

-----  
还可以，但真正做起来就难了。

-----  
很不错的书值得一看 每天都要翻几页 令人爱不释手呢

-----  
送货及时，包装完好，相信是正品

-----  
看上去不错的书，就是没时间看

-----  
非常不错的书，简单易懂易学

-----  
在家就可以已经动手做豆腐豆花了，安全方便。

-----  
很好的一本书，以后可以自己在家做豆腐了

-----  
非常有用的书，物美价廉送货快。

-----  
不错.物美价廉.信赖京东.

-----  
好好好好好好好好好好好好

-----  
我很喜欢谢谢

-----  
经济，实用。对我有很大帮助。

-----  
还没看。



还可以吧还可以吧还可以吧！还可以吧！还可以吧！还可以吧还可以吧还可以吧还可以吧还可以吧！还可以吧！还可以吧！还可以吧

囤书中…活动很给力，书质量也不错的，内容翔实

很好的一本书，作者是用心做了。赞一个了。

内容简洁明了，适合仔细操作。

很好的书，看过再评价吧，感觉质量还不错，价格又实惠京东的时候就是这么便宜实惠，而且送货还快

没做，不知怎么样

不错试着做。

本人工科男一名，就喜欢自己动手。

很好

刚刚看完，虽然我很忙，但一有空，还是经常在家磨一些豆浆老婆、孩子喝，看了收益多多……，参考中

-----  
爱吃豆制品想尝试在家做豆浆做豆腐的感觉

-----  
在家做豆腐，乐趣多多，值得一看。

-----  
晕，还要四个字的标准啊

-----  
不错，详细

-----  
学习中

-----  
非常实用

-----  
非常好，彩图实用，很满意！

-----  
书籍精美，物有所值。

-----  
一次买了四本书，关于烤箱烘培、家常菜、豆腐面包的基本做法，书内容实用易学，很好。这本书主要是介绍用豆浆机做糊糊类食物。

-----  
？  
-----

很好，很满意……

这是一本教大家如何做豆腐、豆浆、豆花的书籍，看书学着做，希望给餐桌带来新的菜品。

讲解的非常详细，在家做豆腐，应该没问题

好好好好好好好好好好好好好好

货收到书不错可认真学习与实践。

一般般哦。。。

喜欢。。。。。。。。。

还行

不错！有内容！又赶上降价

没想像中的好，内容太少。

一次性买了很多书，大概看了下，还不错。



不错哦，感觉很实用啊

不错的书，自己研究美食用

值得购买。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

很好，很快。昨天晚上买的，今天就到了！

书很喜欢，满意

图书很不错，快递员热情负责，信赖京东！

嗯嗯嗯，以后就可以把黄豆玩出各种花样了

还没看，看的时候再追评。

很好的一本家常菜的书

不错，准备今天试试做豆腐吃

好评

-----  
平日吃的太油腻了，最近喜欢素食，当然首选豆腐。偶遇这本书，又买了做豆腐的“卤水豆腐王”，神速的京东，今天送来了，迫不及待的泡豆……按书里说的，试着做。虽然不是太精致，不过很好吃?。

-----  
看了，还不错。。。。。。。。。。

-----  
买来学做豆花吃，方便自己动手安全

-----  
介绍的很详细，安图做就可以享受美味的豆浆豆脑，很不错的书

-----  
正版图书，印刷精良，值得购买。

-----  
内容一般般。京东的速度没的说。

-----  
速度快，书的质量挺好，还没实践

-----  
好好好好好好好好好好好好好好好好

-----  
不错质量很好

-----  
很好，物流超快，相信京东。

看起来挺不错的吧，应该会比较实用的。可是还没看

一本，能学，能实用的好书。

好书

让人看了长知识教我如何做豆花，豆腐挺好的书

还可以，看后再评论。

很不错的书，简单易上手。轻松做美味。

介绍了好多做法，准备一一实践！

活动时入手

还不错，主要是实惠

刚收到宝贝，卖家很给力，物流也好快！感谢卖家想得周全！

发货速度快，书本质量也好！

-----  
为了健康，应该多做些尝试。

-----  
还没有看，应该不错

-----  
还没看 囤书 等能静下心来时 慢慢看

-----  
希望能学会 哈哈哈哈

-----  
实惠好用，继续关注。实惠好用，继续关注。实惠好用，继续关注。

-----  
不错，实用

-----  
挺好的的有优惠就果断出手啦

-----  
不错不错不错不错不错不错不错不错

-----  
纸质非常好，价格优惠，还需要再买

-----  
特价扫书，没时间阅读。

-----  
好得很好得很好很好很好很好很好，每次都买很多这次也不例外，京东做活动就是好！好得很好得很好得很好很好很好很好很好，每次都买很多这次也不例外，京东做活动

就是好！好得很好得很好得很很好很好很好很好，每次都买很多这次也不例外，京东做活动就是好！好得很好得很好得很好很好很好很好很好，每次都买很多这次也不例外，京东做活动就是好！

可以在家里做豆腐吃了哈哈，彩图的图书，非常不错的。

包装很仔细，书品相很好。是正品

在家做豆类，卫生健康，都有介绍指导。

慕名而买的，相信京东自营，多快好省！快递师傅很给力！

THE BEST OF THE BEST,THE BEST OF THE BEST,THE BEST OF THE BEST,THE BEST OF THE BEST,THE BEST OF THE BEST,THE BEST OF THE BEST,THE BEST OF THE BEST,THE BEST OF THE BEST,THE BEST OF THE BEST,THE BEST OF THE BEST,THE BEST OF THE BEST,THE BEST OF THE BEST,THE BEST OF THE BEST,THE BEST OF THE BEST,

很多豆腐的做法，超级有用，慢慢研究

外皮有点软，刚收到，九块九还是可以的，就看能否成功了

还没看，买回来等闲在家待看的

享习做豆类的书，一本实用的书。

好好好好好好好好好好

好, . . .

双十一活动活动买的很便宜

好好好好好好好好好好好好

京东买书已经成了习惯，买的时候不用着急，总会有满减，不是标价5折不用出手。

图书内容好，质量高，配送速度快，配送小伙的服务更好。

很好，非常信赖京东的东西，保真而且价格很实惠，放心，真不错，大赞

有些用，好好好好好好好

内容通俗易懂，很喜欢

质量很好，很有参考价值！！！！！！！！

一直想找的书，终于抢到了



-----  
想吃豆制品可以买来看看

-----  
想吃豆腐，豆浆，豆花吗？有了这本书就可以自己动手做着吃啊！好书！

-----  
我买对了，超喜欢

-----  
《健康爱家系列：在家做豆腐豆浆豆花》版式精致，图片勾人，突出生活品质，是其他图书所不具备的。  
豆腐的菜谱很多，而怎样以大豆为原料制作豆腐的书却很少，并且只限于工业范围，不适合家庭制作。本书第一次打破工业与家庭的界限，讲明如何利用简单的豆浆机和方便购得的凝固剂，在家中轻松地做出南豆腐、北豆腐、豆花，甚至豆干、腐竹等美味的豆制品。另外，本书菜品新颖，虽然食材都以豆类为主，但做法却让人眼前一亮。

-----  
京东促销活动买的价钱比书店便宜，全书彩色印刷，图文并茂，如何做豆腐，豆浆，豆花的，易看易懂。

-----  
挺不错的，好好学学

-----  
图书还不错，送货速度快。

-----  
术语到手翻阅了一下还是挺不错的下次如果还要购买一些书籍还是只在京东上购买的京东的物流也很快谢谢

-----  
京东买书放心省心！！！！！！



-----  
在家做豆腐豆浆豆花。

-----  
挺好的

-----  
质量很好，很喜欢

-----  
正版包装仔细。

-----  
物流好快，上午下的订单，下午就收到了

-----  
还可以，送货快，参考用书经常买。

-----  
好很好很好好很好很好很好

-----  
原来是本书呀

-----  
书很好，还优惠，很高兴，很满意！好网店！

-----  
收到了不错的商品 非常喜欢

-----  
很好很给力~200-100的活动真滴很好~

-----  
还可以。。。。。。。。。。

-----  
挺好的，谢谢，下次再过来买东西！

-----  
有图有步骤，很赞

-----  
价格实惠，方便快捷，很好！！

-----  
书不错，各种豆腐做法很详尽。  
PS：我打“好书”两个字，要求我写10到2000字，切，凭啥子？

-----  
看了很好，很实用，准备做做看。

-----  
不错豆花品种少了才3种

-----  
正！！！！！！！！

-----  
书不错，是正版。

-----  
这本书还不错，我很喜欢。

-----

可以自己做豆腐吃了，很好的书还没有时间做。豆腐，古称“福黎”，是由我国最早发明、制造，而后传往世界各地的。豆腐是我国素食菜肴的主要原料，历来受到人们的欢迎，被人们誉为“植物肉”。豆腐主要以大豆为原料加工制成的，大豆含有较多的蛋白质和脂肪，因此豆腐营养价值也较高。豆腐可以常年生产，不受季节限制，因此在蔬菜生产淡季，可以调剂菜肴品种。

豆腐有南和北豆腐之分。主要区别在点石膏(或点卤)的多少，南豆腐用石膏较少，因而质地细嫩，水分含量在90%左右；北豆腐用石膏较多，质地较南豆腐老，水分含量在85-88%。豆腐是中国的传统食品，味美而养生。

豆腐一般用黑豆、黄豆和花生豆等含蛋白质较高的豆类，都可用来制作。

制法是：用水浸泡发胀，用石磨磨碎，滤去豆渣，将豆浆烧沸，用盐卤汁或山叶、或者酸浆，醋淀放入锅中制成。还有将烧沸的豆浆入缸内，用石膏粉来制作。豆浆面上凝结的可揭取晾干，叫豆腐皮，做菜很好。豆腐是人们常见的食品。先把豆子洗净，浸泡适当时间，再加一定比例的水磨成生豆浆。接着用特制的布袋将磨出的浆液装好，收好袋口，用力挤压，将豆浆榨出布袋。一般榨浆可以榨两次，在榨完第一次后,将袋口打开，放入清水，收好袋口后再榨一次。

生豆浆榨好后，放入锅内煮沸，边煮边要撇去面上浮着的泡沫。煮的温度保持在九十至一百一十摄氏度之间，并且需要注意煮的时间。煮好的豆浆需要进行点卤以凝固。点卤的方法可分为盐卤、石膏及葡萄糖酸内酯三种。盐卤的主要成分是氯化镁，石膏的主要成分是硫酸钙，葡萄糖酸内酯是以淀粉为原料转化而成的。

用盐卤的话，1斤干黄豆制成的浆约需用氯化镁15克，用温水化开即可点浆。用石膏点卤的话先要将石膏焙烧至刚刚过心为止，然后碾成粉末加水调成石膏浆，冲入刚从锅内舀出的豆浆里，并用勺子轻轻搅匀。不久之后，豆浆就会凝结成豆腐花。在南方也有直接用生石膏加水磨浆，点卤时把磨好的石膏浆倒入豆浆搅拌。只是要掌握好量，一般为一斤豆要用0.6两石膏为最佳比例。需要豆腐老些则添加的石膏浆多些。用葡萄糖酸内酯点浆的话，1斤干黄豆制成的浆约需用10克即可，且融化葡萄糖酸内酯的水温不应超过40度。

若要进一步将豆腐花制成豆腐，则在豆腐花凝结的约20分钟内，用勺子轻轻舀进已铺好包布的木托盆或其它容器里。盛满后，用布将豆腐花包起，盖上木板，压10至20分钟，即成水豆腐。

-----  
这书还可以挺详细的！

-----  
新手必读 新手必读 新手必读

-----  
书不错，有内容，值得！

-----  
健康爱家系列：在家做豆腐豆浆豆花则精选了以这些P豆制6品为主要原料的多道X经典10菜谱，让你品尝到不同的美味。  
总之，大豆是H神奇的L，本书也是健康爱家系列：在家做豆腐豆浆豆花健康爱6家系列：在家做豆腐豆浆豆花。把大豆和水扔进

-----  
"[SM]和描述的一样，好评！

上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾？于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。|发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？[SZ]"

-----  
[ZZ]写的的书都写得很好，[sm]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。[SM]，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[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。[SM]，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。[BJTJ]，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，[NRJJ]希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。

很好的书籍很好的学习必备佳品，，，希望宣传能给力的，能越做也好，下次还会在来的额，京东给了我不一样的生活，这本书籍给了我不一样的享受，体会到了购物的乐趣，让我深受体会啊。希望你能越做越好，成长有你有我大家一起来，很好的宝贝。

-----  
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！

家里人喜欢吃豆制品，这本书还没看呢，如果能自制出好的豆腐，那真的很好哇，买了一堆书，这本没看不好评价内容，是感兴趣的就是好的。

很早以前就有朋友推荐了这本书,当时以为只是一部普通的书就一直拖下来了,没有看.最近读书突然看到他的简介,就有点心动了,于是不分昼夜的终于把他啃完一遍了.看完很多东西真的是有点豁然开朗的感觉,书看来真的是个好东西,教会我很多东西,迷茫的时候可以给你指路,心情不好的时候可以给你乐趣,丧气的时候可以给你鼓励.喜欢这本书图文并茂,吸引人,,似乎很多东西一目了然也就豁然开朗了.

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，使学生没有思想顾虑，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。

-----  
[健康爱家系列：在家做豆腐豆浆豆花\\_下载链接1](#)

书评

[健康爱家系列：在家做豆腐豆浆豆花\\_下载链接1](#)