最新团结就是力量读后感(优秀5篇)

当品味完一部作品后，一定对生活有了新的感悟和看法吧，让我们好好写份读后感，把你的收获感想写下来吧。当我们想要好好写一篇读后感的时候却不知道该怎么下笔吗？下面我就给大家讲一讲优秀的读后感文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

团结就是力量读后感篇一

红豆是很多女人都喜欢的一种食物，因为红豆可以补血，而且还可以消肿，所以很多女生都会自己做红豆粥来喝，经常喝红豆粥还可以让自己的面色变得更加红润，准备做一个红豆粥应该有什么样的配料，又应该怎样去操作呢？很多人都不了解，这就是下面要介绍的内容了，快看看吧。

步骤1：超市买来的红豆取适量，提前一晚浸泡好。(豆子不容易煮烂，尤其是红豆，我是采用泡一天的方法去做红豆粥的。网上说有一个方法能让红豆容易煮烂，“就是将红豆放在冰箱冷冻室2小时拿出来再煮，豆子很快就就会烂了;或者待水开锅时，兑入几次凉水，被凉水“激”几次，豆子就很容易被煮烂！”大家也可以照着这种方法试试看。)

步骤2：第二天煮的时候取出适量浸泡好的红豆，洗净，放入汤锅，注入适量清水，大火煮开后转小火，未开前可以撇去白沫。

步骤3：煮至豆子酥烂，可以喝到粥中沙沙的口感就可以了，吃的时候也可以根据个人口味，加入冰糖调味。我不是太喜欢粥里加糖，所以就省下了几块冰糖。

粥(或称糜)，是一种把稻米、小米或玉米等粮食煮成的稠糊的食物。不同地方的粥有不同的浓度，而不同地方对其他地

方的粥也有不同的别称。其他常见别名还有：稀饭及撩命汤。

粥熬好后，上面浮着一层细腻、黏稠、形如膏油的物质，中医里叫做“米油”，俗称粥油。它具有很强的滋补作用，可以和参汤媲美。它有补中益气、健脾和胃、补益肾精、益寿延年及养颜的功效。

团结就是力量读后感篇二

红豆具有活血排脓、清热解毒等一系列的作用，又有利水退肿的功效，营养价值方面也是比较高的，红豆富含维他命b1□b2□蛋白质及多种矿物质。黑糯米含有维生素k□而且所含的铁元素等微量元素的成分也较高，故能起到补血养血和益气补气的食物功效。黑糯米红豆粥的材料除了有又称为血糯米的黑糯米以外，还有红豆，加入莲子、红枣或者银耳、百合等，更是具有固精益气以及补气养血等多重功效，调味用的红糖则具有益气养血、健脾暖胃、驱风散寒、活血化淤之效，特别适于产妇、儿童、贫血者食用。同时黑糯米红豆粥也是女性每个月生理期过后的补血品。

制作红豆黑糯米粥所需要使用的材料主要有：黑糯米80克、红豆150克、莲子30粒、陈皮1块、红糖适量。具体的做法步骤为：将莲子去芯和红豆洗干净浸泡过夜，黑糯米洗干净，陈皮泡水20分钟，用刀刮去内囊，待用；在锅里加足量的清水，大火煮开后，转小火熬煮2-3个小时，放红糖调味即可。

红豆黑糯米粥的做法和其他粗粮粥相比稍微复杂一些，主要是使用的材料不易熟，而且食材也比较多。但是熬制起来只是需要的时间较长而已，本身难度还是不大的，所以平时就可以经常熬制着吃，况且还能起到这么多的功效。

团结就是力量读后感篇三

黑米相信大家比较熟悉，黑米其实就是糯米里面的一种，黑

米有着非常高的食用价值，经常吃黑米是可以起到很好的养生功效和保健的作用，黑米有滋阴补肾的功效，经常吃黑米可以起到很好的健脾胃以及治疗贫血等效用，黑米的作用非常的全面，我们要善于利用黑米为我们的健康服务。

黑米有多种做法，我们既可以用黑米来做成饼，也可以用黑米来做成甜点以及制作成粥，我们采用了黑米搭配上红豆制作出一道养生功效非常大的粥——黑米红豆粥。

黑米为黑稻加工产品，属于糯米类，是由禾本科植物稻经长期培育形成的一类特色品种。稻粒外观长椭圆形，稻壳灰褐色，粒型有籼、粳两种，粒质分糯性和非糯性两类。糙米呈黑色或黑褐色，营养丰富，食、药用价值高，除煮粥外还可以制作各种营养食品和酿酒，素有“黑珍珠”和“世界米中之王”的美誉。最具代表性的陕西洋县黑米、自古就有“药米”、“贡米”、“寿米”的美誉。

材料：红豆黑米白砂糖

做法：

1.红豆和黑米洗净，清水浸泡5小时以上。

相关资料

一级黑米：珍选长期自然自然选择和人工培育中保留下来的优质黑米品种，含蛋白质、矿物质、和抗氧化成分花青素等营养成分，米粒均匀光泽、饭粒油量微甜、香味浓郁俱佳。

一级红豆：珍选长期自然选择和人工培育中保留下来的优质红小豆品种，含蛋白质、膳食纤维和多种矿物质。皮薄、味香、色泽鲜艳、豆沙含量高。

上文我们介绍了什么是黑米，我们知道黑米不但可以食用而

且还有非常高的食用价值，黑米有治疗贫血和健脾胃等功效，所以我们要懂得如何利用黑米来为我们的健康服务，上文详细介绍了采用黑米搭配上红豆做成的黑米红豆粥。

团结就是力量读后感篇四

辅料：：桂圆60克红豆20克

调料：：姜15克蜂蜜15克

桂圆红豆粥做法

1.桂圆、红豆泡水洗净

2.鲜姜去皮，磨成姜汁备用

3.粳米投洗干净，浸泡半小时，捞出，沥干水分。

4.粳米放入锅中，加入约1000毫升冷水，上旺火烧沸

5.然后转小火，加入桂圆、红豆及姜汁，搅匀

6.煮至软烂，调入蜂蜜即可.

食用好处

红豆含有丰富的铁质，还有利尿、解毒、促进血液循环的功用

桂圆除了有浓郁的香气，在滋补气血、帮助减低失眠和心焦方面也不错

团结就是力量读后感篇五

近日采访一位退休老教师，她的幽默风趣、健谈及亲切随和的态度给我留下极为深刻的印象。也让采访经验并不丰富，而略显得有些紧张的我，慢慢敞开心胸，身临其境去感悟她的人生经历。

我和她面对面坐着，听她笑着说起她是如何带着学生们去参加各式各样的竞赛，是怎样和学生们在空荡荡的校园内举办萤火晚会……看着她谈起学生时眼角眉梢流露出的笑意，恍惚间，我的脑海中依稀浮现出一个身影。

那还是在我小学的时候，每天下午学校总会给每个班级送去些食物，有时是茶叶蛋、是豆腐干，有时则是一碗热腾腾的红豆粥。一碗红豆粥虽然很便宜，但对于当时家境并不富裕、节俭的`我来说，仍是偶尔才可以享用的食物。我总是眼巴巴的看着，然后颓然放下紧攥着零钱的手。

在一次自习课上，我一如既往地，在一窝蜂购买红豆粥的人潮中努力保持镇静，若无其事的坐在自己的座位上发着呆。这时，自习课老师走到我面前，悄声问我怎么了，是不是想喝红豆粥？然后，下课后，她带我到食堂门口，吩咐食堂盛一碗红豆粥。我呆呆地站在门口，捧着那碗温热的红豆粥，就连一声谢谢都没有说。身旁的同学见了，羡慕地说道：“老师对你可真好啊！”

彼时的我，年幼、敏感、沉默不语，在攘攘的人群中平平无奇。可是却有一位老教师不管我功课好坏，不管我家世背景，如此关心注意我。虽然只是一碗小小的红豆粥，却让我永远铭记于心。此去经年，在十多年的求学生涯中，我再未遇见过如此一位老师，能如此照顾我。时至今日，我却连她的名字和模样都记不得了。