

最新红豆读后感题目(实用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。这时候最关键的读后感不能忘了。那要怎么写好读后感呢？以下是小编为大家准备的读后感精彩范文，希望对大家有帮助！

红豆读后感题目篇一

主料：赤小豆20克，稻米100克

辅料：年糕50克

调料：盐3克

制作流程

1. 红豆洗净，放入锅中，再倒入适量的水一起煮开，开锅后倒出汤汁，再倒入适3倍的水，开锅后改用小火慢熬20分钟，捞出备用。
2. 米淘洗干净，放入锅中，倒入成比例的水煮开。
3. 开锅后倒入煮熟的红豆和适量的汤汁，用小火煮1个小时左右。
4. 最后，放入盐调味，再放入年糕就可以了。[1]

制作要诀

豆子不容易煮烂，尤其是红豆，要将其放在冰箱冷冻室2小时拿出来再煮，豆子很快就烂了；或者待水开锅时，兑入几次凉水，被凉水“激”几次，豆子就很容易煮烂了！

煮豆粥时，很多人习惯将豆子提前用水泡，其实这样更不容易煮烂。老辈人喜欢在做粥的时候放些碱，让它熟的更快，但这样，豆子中的维生素b2可就几乎全被破坏掉喽。

小贴士：红豆，亦称小豆、赤小豆等，是秋季成熟的常见小杂粮。红豆具有很高的药用和良好的保健作用。可益气补血，利水消肿，可令面色无华恢复红润；薏仁可健脾利水，清热排脓，去小痘痘滴。这样的粥当然有助养颜美容啦。

红豆读后感题目篇二

具体方法如下，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。）

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。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。（冰糖下入粥内，搅拌均匀，再焖10分钟，即可盛起食用。）

红豆读后感题目篇三

制作食材

主料：赤小豆20克，稻米100克

辅料：年糕50克

调料：盐3克

制作流程

- 1、红豆洗净，放入锅中稍微煮至可以出壳，然后把壳搓掉再煲，再倒入适量的水一起煮开，开锅后倒出汤汁，再倒入适3倍的水，开锅后改用小火慢熬20分钟，捞出备用。
- 2、米淘洗干净，放入锅中，倒入成比例的水煮开。
- 3、开锅后倒入煮熟的红豆和适量的汤汁，用小火煮1个小时左右。
- 4、最后，放入盐调味，再放入年糕就可以了。

方法二：

制作食材

主料：红豆，大米

制作流程

- 1、取红豆和大米，比例为2：1。
- 2、新会陈皮，将红豆去皮后和大米都淘洗干净；
- 3、把食材全部放入高压锅中，加入适量的水；
- 4、煮约20分钟左右，加入红糖后再次煮开即可！（喜咸者亦可加盐食用）

方法三：

制作食材

主料：红豆，黑米，花生，红枣，红糖

制作流程：

- 1、准备所有材料，将红豆去皮。
- 2、红枣，花生，黑米提前浸泡一晚，（或者3个小时以上）。
- 3、除了红糖以外，放入砂锅加水熬煮1个小时。
- 4、一个小时候后调入红糖即可。

红豆读后感题目篇四

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

红豆读后感题目篇五

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，粒型有粳、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。