

# 2023年红心党员手抄报 姚红心得体会 会(优质10篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 红心党员手抄报篇一

姚红是我在大学期间的一个同学，她是一个热情开朗、努力上进的人。从与她的交往中，我深受她的影响，并在她的身上领悟到了许多人生道理和价值观。以下是我从姚红那里得到的一些心得体会。

首先，姚红教会了我如何积极面对困难和挑战。在大学期间，我们经常一起参加各种课程和社团活动，并且姚红总是能够从中找到充实自己的方式。一次，我们一起参加了一项排球比赛，我们的队伍一开始就处于劣势，但是姚红并没有气馁，而是带领我们不停地鼓励和调整战术。最终，我们成功地逆袭了对手，并取得了胜利。姚红的坚持和乐观的精神深深地影响了我，让我明白了只要保持积极的态度和努力，就能够战胜一切困难。

其次，姚红让我学会了关心他人。在校期间，姚红总是非常热心地帮助别人，无论是帮助同学解决学习问题，还是关心身边的人。无论是微笑着询问别人的近况，还是主动提供帮助的手，她总是用自己的善良和热情影响着身边的人。我想起了一次，当我遇到一些困难时，姚红毫不犹豫地伸出援手，给予我帮助和建议。她的关心和友爱教会了我如何关心他人，如何从微小的事情中传递温暖与帮助。

再次，姚红教会了我追求梦想的重要性。姚红一直有一个梦

想，那就是成为一名杂志编辑。她为此努力学习英语，积极参加相关的实习和活动，为自己的梦想不停地努力。她总是告诉我，无论梦想有多大，只需要努力地付出和追求，就有可能实现。通过她的榜样，我开始对自己的未来做出规划，并且付诸行动。姚红让我明白了追求梦想的重要性，也鼓励我勇敢地追寻自己的目标。

最后，姚红教会了我如何用乐观的心态面对生活中的一切。在我们大学期间，她经历了许多困难和挫折，但她从来没有失去了笑容和乐观的态度。无论遇到什么事情，她总是鼓励自己要保持积极的心态，相信一切都会变好。每次看到她的笑容，我都会被她的乐观和坚强所感染，也学会了如何在逆境中保持积极与向上的态度。姚红教会了我如何用乐观的心态去面对生活中的各种不如意，也教会了我如何在困境中寻找希望和快乐。

总结起来，姚红给予了我很大的启示和影响。她让我明白了人生中重要的价值观和行为准则，如积极面对困难、关心他人、追求梦想和乐观面对生活。通过与姚红的相处，我深深地体会到了这些道理的重要性，并在日常生活中付诸实践。我相信只要我坚持这些价值观，就能够在人生的道路上继续前行，找到属于自己的幸福和成功。我将永远感激姚红对我的影响和教诲。

## 红心党员手抄报篇二

那年春天，院子里的槐花开得正艳，花朵白的像朵朵白云，温柔了世人的目光，装点了她的童年梦。

后来家里陆续来了好几个人，他们拿出自带的中草药，捣成汁，用纱布包到哥哥的两个手腕上，说只要一个星期换一次，便可以治好哥哥的病。妹妹问哥哥他得了什么病，哥哥却笑而不语，抚摸着她的额头。每到夜里，她都能听到哥哥痛苦的叫声，并经常看到父亲，母亲轮流守在床边。她还偶尔听

到父亲在哥哥的床边小声说道：熬过这几天就好了，再也不用受这份罪了。为了防止哥哥夜里挠手腕，父亲决定将哥哥的手绑在床帮上。妹妹吓得哭了起来。可是哥哥却安慰她，没事，还说自己夜里做了一个美梦。就这样，哥哥熬过了一个星期。

一个星期之后，那些人又来了。他们把哥哥手腕上的药拿了下来，当妹妹再次看到哥哥的手腕时，又哭起来。哥哥那被包上中草药的手腕上长满了水泡。那些人拿出针把这些水泡一个个戳破，他们说只有这样才能把毒素排出来。妹妹问哥哥，疼吗？哥哥强拧着泪水说，不疼！可是妹妹还是哭了起来。

就这样，不知过了多少夜晚，多少次痛苦的叫声，哥哥的手腕再也不用包草药了。可是他的手腕上却留下了水泡的疤痕。

### 红心党员手抄报篇三

凉拌：将红心萝卜洗净擦成丝状，将准备好调料，醋，盐，芝麻油，蒜末，喜欢吃辣椒的可以放点辣椒面，然后取适量食用油烧热浇在红心萝卜丝上，进行搅拌，这样就可以食用了。

腌制：将红心萝卜洗净擦成丝状或切成块状，切点生姜末和蒜末拌到一起，加适量的盐，醋，白糖，醋最好淹过红心萝卜丝，然后放入冰箱，一天后就可以吃了。

制汤：红心萝卜和雪梨一起炖汤还可以起到润肺止咳的作用，取一个红心萝卜，一个雪梨，均去皮，切成块状，放入水中，加入冰糖，然后用中火炖15分钟到20分钟就可以饮用了。

红烧：将准备的红心萝卜洗净切成块状，然后将五花肉洗净切块，准备好调料，先烧五花肉，然后再放红心萝卜一起翻炒，根据各自口味加入调料，也是很美味的。

炒：将红心萝卜洗净切成片状或者条状，放入油锅中翻炒，然后加入调料，也很不错哦。

## 红心党员手抄报篇四

姚红是一位令人敬佩的女性，她的经历和心得体会在我们的生活中具有重要意义。作为一位优秀企业家，她通过自己的努力和智慧，取得了巨大的成功。在她取得成功的道路上，她积累了许多宝贵的经验和体会，这对我们来说是一笔宝贵的财富。

首先，姚红的成功体现出了坚持不懈的重要性。她曾面临诸多困难和挑战，但她从未放弃过自己的梦想。她知道只有通过艰苦努力，才能够实现自己的目标。因此，她每天都不断地进行学习和进步，充实自己的知识，提高自己的能力。她的坚持与努力最终换来了辉煌的成果。

其次，姚红的成功也表明了团队合作的重要性。她深知一个人的力量是有限的，只有借助团队的力量，才能够更好地实现目标。在她的事业中，她始终注重团队的建设 and 培养。她鼓励团队成员之间相互合作、相互支持，共同面对挑战和困难。正是因为有了一个团结合作的团队，姚红才能够迅速应对各种复杂的情况，实现事业的快速发展。

此外，姚红的成功也提醒我们要勇于创新。在一个竞争激烈的市场环境中，只有不断创新，才能够保持竞争力。姚红在企业经营中始终注重创新，她不断引进新的技术和理念，不断改进产品和服务，以满足日益变化的市场需求。正是因为她的创新精神，她的企业才得以在竞争中脱颖而出，取得了巨大的市场份额。

再者，姚红的成功也告诉我们要树立正确的价值观。在事业的道路上，姚红始终坚持诚信和责任的原则。她秉持着对消费者和社会的负责任态度，始终坚持为消费者提供优质的产品

和服务。她相信只有真诚地对待他人，才能够赢得信任，获得长久的发展。正是因为她有了正确的价值观，她的企业才能够赢得消费者的认可和信赖。

最后，姚红的成功也呼应着社会责任的重要性。作为一个成功的企业家，她不仅关注自己的利益，更关注社会的发展和进步。她通过各种方式回馈社会，帮助那些需要帮助的人。她相信只有给予社会，才能够获得更多的回报。正是因为她的社会责任感，她才能够在商业成功的同时，实现了心灵的满足。

综上所述，姚红的成功体现了坚持不懈、团队合作、创新、正确的价值观以及社会责任等重要的品质和价值观。她的经验和体会对我们具有重要的借鉴意义，帮助我们更好地成长和发展。在未来的道路上，我们应该向姚红学习，不断努力，追求卓越。我们相信只要我们坚持这些价值观，我们也能够取得属于自己的成功。

## 红心党员手抄报篇五

知道有红槐花，也看到了红槐花，才是近几年的事，足见得我自己是孤陋寡闻的。前几天去踏青，就看到咸阳二号桥头西面的渭滨公园里，有多株红槐花树，和成片的白槐花树相间点缀在一起，茂密葱绿的椭圆形槐叶，与簇簇红的槐花，串串白的槐花映衬在一起，嫣然成趣，使得相邻的傲然挺立的钢铁斜拉桥，也添加了几份妩媚。

春日里，暖暖的阳光照在殷红殷红的`花簇上，一嘟噜一嘟噜的槐花，拥挤着争先显示着生命的活力。我站在桥头，贴着栏杆倾探起半截身子，凑近去想闻个究竟，一缕缕淡淡的清香沁人心脾。每一簇红槐花大约都有近二十朵小花簇拥在一起，丰满盈盈，每一瓣小花未绽放前就像一把皮质的小酒囊，低垂着，乍一细看，又如雕刻精巧的殷红色的玛瑙，晶莹剔透，煞是惹人爱恋。

我欣赏红槐花，不仅仅是因为它风姿卓卓，色彩靓丽，却是它谜一样的传说和孤芳的个性。从知道有红槐花起，就听说它虽能入药，却有毒，可近而不可侵，可赏而不可妄。红槐花不能象白槐花那样，被觅食尝鲜的人们采撷来做燕麦饭，卷饼子。每到四，五月份，满树的白槐花成熟了，老远望去象银色的蝴蝶挂满树间。有时候还等不得蜜蜂来采蜜，人们便提着布袋箩筐，拿着竹竿和带钩的绳子，硬是把凡是能看得见够得着的槐花，都一缕缕给捋下来。有的人更是无德的干脆连树枝都攀折断，一株株好端端白晶晶亮灿灿的槐花树，被欺辱的可怜兮兮的，霎时落英缤纷，凄凄惨惨戚戚。世间能吃的花确实不少，被吃成如此凄凉模样的，恐怕非白槐花莫属了。想到此，我倒要真的为红槐花庆幸了。

古人吟咏槐花的句子可谓多矣，纳兰性德的《点绛唇》有“西风恶，夕阳吹角，一阵槐花落”。白居易的《早蝉》有“衡门有谁听，日暮槐花里”。元好问的《伦镇道中见槐花》有“真向槐花问前事，为君忙了竟何成”。却都读不出是否是写给红槐花的。不过也无妨，殷红殷红的槐花哟，想你不必孤寂，独邻桥头望夕阳，春在我乡。我礼赞你。

## 红心党员手抄报篇六

廖红，一个我学习生活中的重要人物，也是一个我深爱的人。她是我的数学老师，同时也是我的辅导员。在她的陪伴下，我感受到了无微不至的关怀和悉心的教导。不仅仅是数学知识，更是她让我学会了如何做人做事。通过与她的交流和学习，我深有体会的认识到，做人的准则与原则是人生最重要的底色。

首先，廖红在课堂上教给我们一种坚持的精神。她总是鼓励我们相信自己，相信自己的能力和潜力。在我遇到问题时，她总是会耐心地解答我，引导我慢慢攻克困难。如果遇到作业的时限，她会要求我完成它，她坚信通过自己的努力去解决问题是最好的方式。在每个阶段和困境中，都会给我巨大

的鼓舞和勇气。她告诉我，只要有恒心，没有攻不破的难题，只要坚持，成功就在眼前。从她身上我深深体会到了不放弃、奋发向前的重要性。

其次，廖红教给我尊重他人的心得。她以身作则地尊重每一个学生，不论是成绩好还是成绩差。她鼓励我们相互帮助和学习，不排斥和歧视任何一个人。她相信每个人都有独特的才能和能力，在尊重别人的同时也相信自己。通过她的示范，我明白了尊重他人的重要性，并且学会了平等待人，不轻易评价他人，不轻视和嘲笑他人的缺点和错误。这样的心态让我拥有更好的人际关系，也让我更容易获得别人的尊重和信任。

再次，廖红传授给我一种乐观与积极的心态。无论遇到什么困难和挫折，她总是用乐观的态度去应对，不轻言放弃。她身上洋溢着充满激情和干劲的力量，总是告诉我们要积极面对问题，用乐观的心态去解决它们。即便是失败了，她也会鼓励我们总结经验，勇敢面对，在下次中取得更好的成绩。这样的乐观与积极的心态让我明白挫折是成长的催化剂，只有勇敢面对和处理好困境，才能在人生的道路上不断前行。

最后，廖红给予我奉献与关怀的体验。她在课堂上总是尽职尽责地教导我们，耐心为我们解答问题。在课后，她也会关注我们的发展和学习情况，与我们一起讨论学习的问题。更难能可贵的是，无论是在学习还是生活上，她总是无私地伸出援手，帮助我们解决问题。她的关怀让我感受到了温暖和安全。在遇到挫折和困境时，她会给我巨大的帮助和鼓励，让我重拾信心，重新出发。她的奉献与关怀让我深感感激，并且激励我在以后的日子里也要尽我自己最大的能力去帮助别人。

廖红，是我学习生活中的向导和榜样。她教会我做一个人，一个尊重他人的人，一个拥有乐观与积极心态的人，以及一个愿意奉献和关怀他人的人。我将廖红的教诲牢记在

心，将其化为人生的座右铭，努力成为一个真正有价值的人。不管遇到多少困难和困境，我都将坚持她的价值观念，将这些作为我的底色，去迎接人生的挑战和未来的无限可能。感谢廖红给予我的无私奉献和关怀，我将永远感激您！

## 红心党员手抄报篇七

1、红星闪闪放光芒，党旗飘飘指方向。七一党徽耀长空，党的光辉万年长。风雨兼程壮华夏，九十年拼搏辉煌。江山赞歌齐飞扬，祝福祖国更强壮。

2、长征精神之所以历久弥新，就在于它不是静止的。它承接井冈山精神，又不断形成了延安精神、西柏坡精神，中国特色社会主义建设事业中的两弹一星精神、载人航天精神，更为它注入了新的时代血液，增加了新的丰富内涵。

3、长征精神是历史的，又是现实的。其可贵就在于，它能够在漫长的时间积淀中转化为对现实的启示，体现了党之魂、军之魂和民族之魂。

4、一边是敌对重兵的围追堵截，一边是恶劣到极点的自然环境和匮乏的物资供应，红军之所以能在连基本的生存条件都不具备的情况下坚持行军和战斗，直至取得最后胜利，靠的就是这种精神。

5、这，就是长征精神——就是把广大人民的根本利益看得高于一切，坚定革命的理想和信念，坚信正义事业必然胜利的精神；就是为了救国救民、不怕任何艰难险阻，不惜付出一切牺牲的精神；就是坚持独立自主，实事求是，一切从实际出发的精神；就是顾全大局、严守纪律、紧密团结的精神；就是紧紧依靠人民群众，同人民群众生死相依、患难与共、艰苦奋斗的精神。

6、五星花鲜红鲜红的，就像一颗颗灿烂的小红星点缀在一片

绿叶之中，十分好看。

7、中国共产党，你是玉兰。你纯洁高雅，弃妖冶之色，去轻佻之态。你不选择在温暖舒适的暮春中吐艳，却在冷雨中挺立，在寒风中怒放。你无论高缀枝头，还是飘落在地，始终保持着一尘不染的品格。

8、无论是吃不上饭的放牛娃，还是胸怀报国志的知识分子，无论是年近花甲的老同志，还是柔弱刚强的女战士，都被凝聚到了这支红色队伍里，都被这种精神所感召、所激励。正因如此，湘江血战中的红军将士在成片成片的战友倒下后，又如同潮水般补充上去。正因如此，雪山草地中被饥饿和疲惫逼至生理极限的人们沿着战友的遗体形成的路标顽强前行，最终走出死的沼泽，迎来生的希望。

9、这位政坛红星，每次出现在萤光幕上总是一副春风得意的样子。

10、长征精神是中国的，都不约而同地把他们的焦点对准了红军的精神，那种英勇顽强、一往无前的精神赞美红军长征精神的句子好词好句。正如索尔兹伯里所说：“长征将成为人类坚定无畏的丰碑，永远流传于世。阅读长征的故事将使人们再次认识到，人类的精神一旦唤起，其威力是无穷无尽的。”

11、历史已经走过70个春秋，红军长征的脚步已经离我们远去。但是，岁月易老，精神永存。长征精神将永远以它特有的魅力和震撼人心的力量鼓舞我们开拓进取，奋勇前进。

12、历史的接力棒传入我们新一代人手中，历史给了我们足够的选择，过平平坦坦的生活。我们应把这交付于我们手中的祖国带向更昌盛富强的时代，让我们用生命，来创造历史的另一个辉煌！

13、长征是我们中华民族宝贵的精神财富。尽管，红军长征已经过去了七十年，但它的丰功伟绩，惊天地，泣鬼神，彪炳史册，万古流芳，长征精神万岁！

14、红军长征途中那惊天地、泣鬼神、震山河、撼心灵的大无畏革命英雄主义壮举，那一幕幕感人肺腑、催人泪下的历史画面，仿佛就在眼前！那隆隆的炮声、震天的呐喊、成为激人奋进的咚咚战鼓！长征中那无数革命烈士，和无数动人的事件折射出来的长征精神，留给了人们工作和学习以无穷的力量，成为一代又一代人成长进步中的催化剂。

15、长征精神是我们党之魂、军之魂、民族之魂的最高体现这种精神，无论岁月如何更替，条件如何变化，都应发扬广大。现在，我们的国家已经发生了翻天覆地的变化，但是，我们正在进行的'建设有中国特色社会主义事业，同当年红军长征一样是一项前无古人的伟大事业，一样需要发扬长征精神，克服一个个艰难险阻赞美红军长征精神的句子好词好句。

16、今天，当年的战争硝烟已经散去，但和平发展的天空并非晴空万里。在实现中华民族伟大复兴的道路上，新的长征与当年红军长征一样将是山水重重的漫漫征程，也将面临着严峻的困难和考验。正因如此，新世纪新阶段更需要我们高擎起长征精神的火炬，让曾经推动中国革命取得成功的光荣传统在新的长征中焕发出时代光芒，照耀着我们像当年的长征红军那样去不断开创出新的局面。

17、长征精神集中体现了中国共产党和工农红军的优良作风，继承和发扬了中华民族的传统美德，也是中华民族对人类文明做出的巨大贡献。

18、长征的每段路程都上演过生离死别的悲壮故事，让老红军们刻骨铭心的，是一段段血与火、生与死的真实经历，是从生死考验中锤炼出的顽强意志，是激励着广大红军指战员艰苦征战的强大动力，是中国共产党人世界观、人生观、价

价值观的全面展示。

19、每个人的信仰是不同的。但是，信仰一个政党，加入一个先进的组织，这是人生最高尚的追求。中国共产党之所以值得信仰是因为她有光辉的历史，是中华民族的希望所在，也是我们炎黄子孙的骄傲。

20、一次次的绝地逢生，一次次的转危为安，当4支红色大军在70年前的那个十月胜利会师的时候，中国共产党所领导的这些红色战士，不仅谱就了长征这样举世罕见的伟大史诗，而且铸就了无与伦比的精神丰碑。

21、缅怀过去，牢记先辈沉甸甸的嘱托；面向未来，为党旗续写新的一页。工作虽然很平凡，人生虽然很平淡，但我会把心的琴键擦得锃亮，把生命的音符弹得动听，积极演绎我“娇子人生”的灿烂长虹。

22、几许艰辛，几多跋涉，多少党员抛头颅洒热血，多少党员沐风栉雨，无怨无悔。在党的领导下，我们的国家不断强大，我们的企业蒸蒸日上，企业员工应努力践行娇子品牌文化，为川渝中烟品牌发展出谋划策。

23、从上海的小楼到南湖起航，他引领着革命的正确方向；从南昌的枪声到巍巍井冈，他壮大着人民的武装力量。宝塔山的晨曦洗掉了风尘，中国大地迸发着星光闪亮；没有共产党，就没有新中国。党，你在我心中！

## 红心党员手抄报篇八

红心猕猴桃又叫红阳猕猴桃，红心猕猴桃的功效：保健美容、排毒抗癌、增白、淡斑、除暗疮、排毒抗衰老，红心猕猴桃的作用：改善血液流动，阻止血栓的形成，对降低冠心病、高血压、心肌梗塞、动脉硬化等心血管疾病的发病率和治疗阳萎，红心猕猴桃食用禁忌：猕猴桃属于寒性食物，有脾胃

虚寒甚至泻肚、胃炎、胃酸过多、痛经的人不宜食用红心猕猴桃。

红心猕猴桃具有丰富的营养价值，常食用鲜果对人体有保健、美容、排毒、抗癌功效。被誉为“水果之王”、“维c之冠”。在日本称“美容果、聪明果”。珍稀品种——红阳猕猴桃红阳猕猴桃皮光无毛，果肉金黄、果心鲜红美丽。口感甜酸清爽、香气浓，具有甜瓜、草莓、柑橘的混合风味和香气，鲜果中有人体必需的17种氨基酸和维c、b和钾、钙、镁、磷等矿物质。红阳猕猴桃最优秀的特征之一是维c含量十分丰富，为155-420mg/100g是苹果的20-80倍。每天吃1-2个红阳猕猴桃即能满足人体对维c和微量元素的需要。尤其口感优于目前国内选育的任何猕猴桃品种，猕猴桃不再是“酸果”，有“红色软黄金”之称。

## 红心党员手抄报篇九

廖红，一个来自中国广东省的普通农民。尽管她没有接受过高等教育，但她却凭着一颗勇敢和乐观的心，以及对生活的热爱与追求，创造了令人瞩目的成就。在她的人生旅程中，她积累了许多宝贵的心得体会，这些经验不仅对她个人的成长有着重要的影响，也激励着身边的人们。在本文中，我将探讨廖红的心得体会，并描述她是如何以一种平凡而又非凡的方式影响了我和其他人。

首先，廖红教会了我们勇敢面对挑战 and 困难。在她年轻的时候，她曾遇到许多困境和不公平的待遇。然而，她从不被这些打击击倒，而是用坚强的意志和勇敢的心态面对困难。她始终相信，无论遇到什么样的困境，只要有勇气去面对和努力去战胜，就一定能找到解决问题的方法。这种勇敢精神不仅在她的农业生产中表现出来，也延伸到她对待生活中的其他方面。廖红的励志人生告诉我们，勇敢地直面困境，勇敢写下每一个不怕失败的传奇，才能收获丰硕的果实。

其次，廖红教会了我们乐观积极的人生态度。尽管她的生活并不富裕，她却总是表现出乐观的心态和积极的态度。无论遇到什么样的困难和挫折，她总是对自己说：“即使一无所有，也要保持微笑。”这种乐观的心态给了她持续奋斗的动力，并让她在生活中充满了希望和信心。廖红坚信，只要保持乐观积极的心态，无论遇到什么困难，都能够找到解决问题的方法，并最终取得成功。这种态度不仅对她的自身成长有着重要的影响，也激励着周围的人们。正如廖红所说：“乐观是生活的阳光。”

第三，廖红教会了我们重视家庭和爱的力量。尽管她事业有成，她却从未忘记自己的家庭。她对待家人的爱和关心总是伴随着她的成功并且从未放弃。她将家庭放在自己的第一位，保持着一颗温暖而慈爱的心。她的行动告诉我们，成功的定义不仅仅是事业上的成就，家庭的幸福和和睦同样重要。正如廖红所言：“有家人的支持和鼓励，什么困难都可以战胜。”廖红的家庭观念和爱的力量给予了我们珍视亲情的重要性，懂得关爱家人的意义。

最后，廖红教会了我们坚持追求梦想的勇气。无论遇到多大的困难和阻碍，廖红始终坚守自己的梦想，并不断努力实现。她的坚持和毅力让她最终获得了丰收的果实。廖红用自己的行动告诉我们，只有勇敢去追求自己的梦想，才会有可能实现它们。正如她所说：“人生就像一场马拉松，你必须坚持到最后。”廖红的故事鼓舞了我们追逐梦想的勇气，教会了我们如何坚守信念，并在困难的路途中前行。

在我看来，廖红的心得体会不仅仅适用于她个人的生活，更是适用于每个人。廖红的坚持、勇气和乐观，激励着我们积极面对人生中的每一次考验和困境。她教会了我们关注自己的内心世界，培养乐观的人生态度，并重视家庭、爱和梦想。廖红的故事告诉我们，人生并非一帆风顺，但只要我们坚持不懈、勇往直前，就一定能够实现自己的价值和梦想。廖红用自己的行动证明了“平凡世界”中也能诞生出“非凡”

传奇”。

## 红心党员手抄报篇十

材料:红萝卜5条,猪肉1块,蒜头2粒,红葱头1个,葱1条。

做法1、红萝卜切薄片,猪肉切片,蒜头切碎,红葱头切丝,葱切段。

2、肉片用生抽、糖、生粉腌15分钟。放油炒熟沾少少白酒,起锅备用。

3、再爆香蒜头,加红萝卜片炒熟,放盐调味炒匀后,倒入肉片一起炒。

4、最后加蚝油和少许老抽兜匀,放入葱段炒两下就可上碟。

材料:小木耳50克、红萝卜半根、白萝卜一小节、泡椒1根、葱1根,姜片、料酒、盐、生抽、鸡精。

做法1、木耳用温热水泡软,洗净,红白萝卜切片。

2、热油锅7成时,放入姜片、泡椒煸炒,随后放木耳稍炒一下,再放红白萝卜片。

3、再依次放料酒、盐、生抽、鸡精、葱段。炒匀即可。

材料:玉米、苹果、红萝卜、猪肉(猪骨)。

做法1、烧开水,放姜片和猪肉飞水,去除腥味和骚味,烧五至十分钟,洗干净猪肉,盛起备用。

2、红萝卜滚刀切块,玉米切成段,苹果去芯切成块,不用苹果切架也可以,用手切一样。

3、此汤煲广州人叫人仔煲，就是为煲汤的，汤放在瓦煲里煲再好。放大半煲冷水，倒入红萝卜、苹果、玉米和猪肉(猪骨)，可加两三片姜，大火烧开，然后转慢火，大概一至两小时足够。