

# 2023年我们家的读后感 我家的小米椒读后感(通用5篇)

当品味完一部作品后，相信大家一定领会了不少东西，需要好好地对所收获的东西写一篇读后感了。读后感书写有哪些格式要求呢？怎样才能写一篇优秀的读后感呢？下面我给大家整理了一些优秀的读后感范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 我们家的读后感篇一

生活节奏不断的加快，如果我们饮食不当身体健康特别受到影响，但是食物的种类又非常的多，所以平时在生活中一定要根据自己的身体状况去搭配，下面一起了解下哪些人不适合吃小米椒。

副作用

可能导致记忆力减退。

禁忌人群

阴虚炎旺之人忌食小米椒。

每一种食物虽然都有丰富的营养价值，但是要结合身体状况去搭配食用，了解了哪些人不适合吃小米椒以后，相信很多人在吃的时候就能够特别的注意，也能避免的食物对身体造成伤害。

## 我们家的读后感篇二

小米椒的营养价值

小米椒中的辣椒素，属于一种抗氧化剂，能预防癌细胞的生长。

吃小米椒上火吗

小米椒吃多了必然会上火，辛辣食物对身体的刺激都会引发上火的

每种食物的营养价值都是不同的，只有搭配好饮食身体才能更加健康，上面就是对吃小米椒会上火吗的介绍，这样就能更好的改善身体。

### 我们家的读后感篇三

在寒假里，我读了《中华是我家》这本书。里面有许多精彩的童谣，让我爱不释手。

这本书是全国优秀童谣获奖作品，内容丰富。我最喜欢获得一等奖的黄杉小朋友的作品，名字是——小鸟。其中有两句话：爷爷把鸟放了吧，树林才是它的家。我多陪您聊聊天儿，一样让您乐哈哈。既有环保意识，又表现了敬老主题。同时，让我们知道了：鸟是人类的朋友。如果没有鸟，浩渺的`长空将是满目空虚，葱郁的森林将是寂静无声，生态将会失衡；如果没有鸟，童心将少一份欢乐。所以，我们要爱护鸟。

我觉得写童谣要善于观察生活，善于发现身边的事物，才能写出丰富多彩，构思巧妙的童谣。

### 我们家的读后感篇四

□

如果坏人想拐卖，主权世代属中华。

列强豪夺来侵犯，孩子被迫离开家。

孩儿是谁家？他的母亲大中华。

如今有人想拐孩，中华母亲岂容他

天方夜谭想购岛实属闹剧笑掉牙

东京在做白日梦，玩的小孩过家家。

域属中华炎黄子孙捍卫它

狼豺虎拧都不怕敢来张口我拔牙

儿快回家你的母亲是中华

保护中华每寸土人人都爱我的家。

## 我们家的读后感篇五

今天中午我们吃饭吃得正香，忽然听见张老师说：“谁不怕辣？”这是怎么一回事呢？

原来是翁浩洋带来了，虽比老鼠屎还小，但比麻辣烫还辣的小米椒，张老师说他要吃，温浩洋无奈，只好把小米椒交给张大帝，张老师吃着吃着，突然，他抬起头诡异的看我们一眼，我想：一定会有什么坏事发生。果然，老师摆出一幅挑战的架势冲我们笑着说：“谁不怕辣的上来。”我心想：这辣椒一定特别辣，一定要小心才是。我左思右想，我是每餐无辣不欢的人，我当然会英勇的上去尝试一下，我以为俺是第一个吃螃蟹的，没想到一位身披黑夹克，脚穿黑皮鞋的酷男从我面前闪过，如飞一般的速度冲到了老师面前，定睛一看，原来是小袁，他一口吞下了小米椒，一眨眼的功夫小袁已经消失的无影无踪了。我小声的说：“有这么辣吗？”忽

然我的饭盒盘上出现了一个小米椒，我猛的尝了一口，我的脸顿时像一个熟透的红苹果，别看它小，威力就像火山爆发的熔浆一样，我急忙往嘴里塞了许多饭才堵住“火山口”。

从这次吃辣椒我明白了这个道理：再小的事物，只要内心强大，他就是强大的。