# 一顿香甜的红米饭范文大全

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2025-07-06

*第一篇：一顿香甜的红米饭苏区时期物质条件很艰苦，即使是领导机关、领导干部也与普通群众一样艰苦奋斗，过苦日子，没有任何特殊。1932年9月的一天，时任中共会（昌）寻（乌）安（远）中心县委书记的邓小平，主持召开乡干部会议。各乡苏维埃政府主席要...*

**第一篇：一顿香甜的红米饭**

苏区时期物质条件很艰苦，即使是领导机关、领导干部也与普通群众一样艰苦奋斗，过苦日子，没有任何特殊。

1932年9月的一天，时任中共会（昌）寻（乌）安（远）中心县委书记的邓小平，主持召开乡干部会议。各乡苏维埃政府主席要从几十里外步行赶到会场，罗塘乡苏维埃政府主席周月星虽然凌晨就出发赶路，还是最后一个赶到会场。

主持会议的邓小平见周月星来了，知道罗塘离的比较远，一边招呼他坐下，一边关切地询问道：“你是赶夜路来的吧？”听到领导这么一问，周月星担心是自己迟到了，影响开会，脸刷地红到脖子根，他不好意思地解释说：“我的路程远一点，四十里。”

邓小平听了呵呵地笑了一阵，对周月星的工作是满意的。接着，他又问了一句：“小伙子，今年几岁啦？”

周月星大声回答说：“二十三岁！”

邓小平笑着继续说：“哦，我比你大五岁。不错，你走起路来比我还快呢！”然后，邓小平宣布开会。会议结束时，他向大家郑重宣布：“你们罗塘区苏维埃政府主席谢维汉同志要调到分区另行安排工作，罗塘区苏维埃政府主席由周月星同志接任。”这表达了对周月星的高度信任。

会后，邓小平与大家聚到会场门口的大坪上一起吃午饭。菜是一盘炒萝卜和一盘青菜，米饭还是红糙米饭。有几个同志私下议论说：“这种红糙米饭硬邦邦的，难以下咽，舂成白米吃就好了。”

邓小平听后却风趣地说：“红糙米饭，外红里红，营养丰富，吃了添精神，长志气。前几年，毛泽东、朱德在井冈山和红军战士在一起，不也是吃红米饭南瓜汤坚持斗争吗？吃红米饭闹革命前途无量呵！”

说得大家心头都乐了。这顿午饭，大家吃得格外香甜。

**第二篇：人生就是一顿自助餐**

人生就是一顿自助餐

2025-10-9 15:34:51 作者：佚名 来源：网络

曾读过一篇文章：一位老人从东欧来到美国，在曼哈顿的一间餐馆想找点东西吃，他坐在空无一物的餐桌旁，等着有人拿餐盘来为他点菜。但是没有人来，他等了很久，直到他看到有一个女人端着满满的一盘食物过来坐在他的对面。

老人问女人怎么没有侍者，女人告诉他这是一家自助餐馆。果然，老人看见有许多食物陈列在台子上排成长长的一行。“从一头开始你挨个地拣你喜欢吃的菜，等你拣完到另一头，他们会告诉你该付多少钱。”女人告诉他。

老人说，从此他知道了在美国做事的法则：“在这里，人生就是一顿自助餐。只要你愿意付费，你想要什么都可以，你可以获得成功。但如果你只是一味地等着别人把它拿给你，你将永远也成功不了。你必须站起身来，自己去拿。”

人生是一顿自助餐，说得多好啊！自助，就意味着你要靠自己，要主动出击，寻找机会。成功固然需要机遇，但是幸运女神不会垂青于守株待兔的人。

在生活中，我们常常看到这样的例子：两个人一同大学毕业，但是几年后，两个人的境况却有天壤之别；我们也常常看到一些成功者和失败者的例子：有人满腹才华却无出头之日，有人却能大展身手、游刃有余……才华固然重要，但是，才华不等于成功。成功还需要自己去打拼、去争取、去营造。

世事沧桑，物是人非，“是金子总会发光”、“酒香不怕巷子深”的年代正在悄然发生变化。一首歌词唱得好，“不是我不明白，而是这世界变化快……”是啊，在这激烈竞争的年代，优胜劣汰不仅是自然法则，也是人生法则。如何在这世界上寻求一席之地呢？老人说得好：“人生就是一顿自助餐。只要你愿意付费，你想要什么都可以。”各种各样的东西摆放

在那里，只要你有能力支付得起。但是，你如何能够支付得起你想要的东西呢？你只有成功，而“如果你只是一味地等着别人把它拿给你，你将永远也成功不了。你必须站起身来，自己去拿。”

人格是最高的学位

2025-11-10 11:35:08 作者：白岩松 来源：《痛并快乐着》

很多很多年前，有一位学大提琴的年轻人去向本世纪位伟大的大提琴家卡萨尔斯讨教：我怎样才能成为一名优秀的大提琴家？卡萨尔斯面对雄心勃勃的年轻人，意味深长地回答：先成为优秀而大写的人，然后成为一名优秀和大写的音乐人，再然后就会成为一名优秀的大提琴家。

听到这个故事的时候，我还年少，老人回答时所透露出的含义我还理解不多，然而随着采访中接触的人越来越多，这个回答就在我脑海中越印越深。

在采访北大教授季羡林的时候，我听到一个关于他的真实故事。有一个秋天，北大新学期开始了，一个外地来的学子背着大包小包走进了校园，实在太累了，就把包放在路边。这时正好一位老人走来，年轻学子就拜托老人替自己看一下包。而自己则轻装去办理手续。老人爽快地答应了。近一个小时过去，学子归来，老人还在尽职尽责地看守。谢过老人，两人分别!几日后是北大的开学典礼，这位年轻的学子惊讶地发现，主席台上就座的北大副校长季羡林正是那一天替自己看行李的老人。

我不知道这位学子当时是一种怎样的心情，但在我听过这个故事之后却强烈地感觉到：人格才是最高的学位。这之后我又在医院采访了世纪老人冰心。我问先生，您现在最关心的是什么？老人的回答简单而感人：是年老病人的状况。

当时的冰心已接近自己人生的终点，而这位在八十年前到五四爆发那一天开始走上文学创作之路的老人心中对芸芸众

生生的关爱之情历经近八十年的岁月而仍然未老。这又位是怎样的一种传统！

冰心的身躯并不强壮，即使年少时也少有飒爽英姿的模样。然而她这一生却用自己当笔，拿岁月当稿纸，写下了一篇关于爱是一种力量的文章，然后在高离去之后给我留下了一个伟大的背影。

今天我们纪念五四，八十年前那场运动中的呐喊、呼号、血泪都已变成一种文字停留在典籍中，每当我们这些后人翻阅的时候，历史都是平静地看着我们，这个时候，我们觉得，八十年前的事已经距今太久了。然而，当你有机会和经过五四或受过五四影响的老人接触后，你就知道，历史和传统其实一直离我们很近。世纪老人在陆续地离去，他们留下的爱国心和高深的学问却一直在我们心中不老。但在今天，我还想加上一条，这些世纪老人所独具的人格魁力是不是也该作为一种传统被我们向后延续？

前几天我在北大听到一个新故事，清新而感人。一批刚刚走进校园的年轻人，相约去看季羡林先生，走到了门口，却开始犹豫，他们怕冒失地打扰了先生。最后决定，每人用竹子在季老家门口的土地上留下问候的话语，然后才满意地离去。

这该是怎样美丽的一幅画面！在季老家不远，是北大的伯雅塔在未名湖中留下的投影，而在季老家门口的问候语中，是不是也有先生的人格魅力在学子心中留下的投影呢？只是在生活中，这样的人格投影在我们的心中还是大少。

听多了这样的故事，便常常觉得自己是只气球，仿佛飞得很高，仔细一看却是被浮云托着；外表看上去也还饱满，但肚子里却是空空。这样想着就有些担心啦，怎么能走更长的路呢？于是，“渴望年老”四个字对于我就不再是幻想中的白发苍苍或身份证上改成六十岁，而是如何在自己还年轻的时候，便能吸取优秀老人身上所具有的种种优秀品质。于是，我也更加知道了卡萨尔斯回答中所具有的深义。怎样才能成为一个优秀的主持人呢？心中有个声音在回答：先成为一个

优秀的人，然后成为一个优秀的新闻人，再然后是自然地成为一名优秀的节目主持人。我知道，这条路很长，但我将执著地前行。

**第三篇：一碗米饭(教案)**

一碗米饭(起始课)

游府西街小学 李赛英

活动目标：

1、明确研究主题，梳理各子课题。

2、建立研究小组，初步制订小组活动计划。

活动流程：

一、背古诗引出研究主题

1、同学们，我们一起来听一首歌。我们一起来背《悯农》。

师生齐背。(课件出示“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”）

2、同学们我们知道这里的盘中餐指的是我们每天都吃的――米饭。(板书)（图：一碗米饭）今天我们的活动主题就是“一碗米饭”（板书）。

3、同学们，看着这样一碗香喷喷的米饭，你会想到些什么？你想研究什么问题？

二、围绕主题，展开讨论

1、学生会七嘴八舌，会想到很多问题。

教师对学生的问题进行梳理评价：

如果几位学生提的问题相近，教师可把这些问题归在一类。如何炒饭、如何煮饭、煮粥等，可合为米饭的做法。

如果问题较小，一两句话就能解决的，老师当场给予解答。并引导鼓励学生提的问题要有一定研究价值。（相机板书：提问：有研究价值。）

如果学生们提问的思路一时纠结、拓展不开，教师可提示学生：我们综合实践活动的研究内容除了从自己角度出发，还要从大的方面、想想事物与社会、与自然之间的关系。(板书：自然、社会、自我)

2、根据学生提出的研究问题，我在黑板上花出气泡图。(课件出示)米饭的做法、米饭的种类、水稻的种植和产量(杂交水稻之父袁隆平)、粮食问题、米饭文化等(还有些无法预设的学生提出的有研究价值的问题。)预设：

米饭的做法：我们班上谁会做饭的？你煮过吗？怎么做的？你家用什么煮饭？看来大部分家庭都是用电饭锅煮的。(农村人们是怎么煮饭的？食堂师傅每天要做一两千人的饭，他们是怎么做的？怎么做饭更好吃？)米饭的种类：你知道有哪些种类的米饭？相机出示：扬州炒饭、八宝饭、荷叶饭、咖哩饭。

米饭的文化：乌饭 四月初八

目连孝母 孙膑

红米饭南瓜汤 井冈山 毛主席带领红军闹革命 艰苦岁月里积极乐观的精神 没吃没来 粽子 屈原

水稻：在中国有这样一个人，他一辈子与水稻打交道，他使水稻增产对世界作出了杰出贡献。

粮食问题：一碗米饭对于我们来说非常平常和简单，有时一些同学还经常倒饭。

目前世界人口约为60亿，饥饿贫困人口已达10.2亿，而到2025年时世界人口将增加50%，超过90亿，如何保证90亿人口的生存，更是要全世界关心、关注。

全世界每6人中就有1人面临饥饿的威胁，而尚不具备独立生存能力的儿童无疑是饥饿最大的受害者。

目前世界上每6秒就有1名儿童死于饥饿或与饥饿相关的疾病。

三、学生分组，制定计划

1、根据黑板上的气泡图，教师宣布分组。

（1）确定组长。(自愿申报原则)(如申报人太多，可让学生自述研究这方面主题的优势再评出)（2）班内分组，自愿申报，教师协调。注意各组人数基本相等，男女的平衡及不同能力，不同性格倾向学生的平衡。

2、由组长带领组员合作填写表格。填写前，教师简单介绍表格的各栏。

重点提示：研究内容栏要由子课题申发开去想。研究方式比如上网、图书馆、调查、参观、采访专业人士等。注意事项要想得细一些。(采访前的准备、调查的人群等)汇报形式比如采访视频、调查表统计图、小报、情境表演等。

3、学生制订活动计划，教师巡视指导。

4、根据时间，哪一组先填好先交流。

如时间不够，教师可挑一些典型问题让学生做交流。

活动过程中，对于讨论积极、合作良好的小组，教师在活动表上先涂红一颗星给予表扬，旨在引导全班的讨论气氛。

四、课后完善计划，明确激励措施

因为课上时间有限，剩下的填写请同学们在课后小组讨论完成。我们的主题活动是有学分制的。从四个方面进行考核：制定计划、研究过程、组员合作、成果展示。每个方面五颗星，获得一颗星将得到5个学分，总分100。在研究的这段时间内，老师会通过你们的各方面表现给予评星，看最后哪个组拿到的学分最多。最后小组长再把学分根据组员的贡献分给各组员。这也将是你们综合实践课的平时学分。希望各小组齐心协力，认真研究，争评优秀研究小组，争夺更多的学分。

**第四篇：一顿午餐阅读答案**

一顿午餐阅读答案

一顿午餐 郭丽佳 编译

我收到婶婶的信：“亲爱的孩子，我将于下周四抵达你那里，如果到时你能邀请我共进午餐，我将不胜感激。你的婶婶：诺拉。”自从我母亲得病以来，婶婶诺拉一直照料我的生活。

当时我在大学里每月只靠父亲给的5英镑维持生活，接到婶婶的来信时，我只剩下20先令了。但是，无论如何我不能拒绝她的要求！

我知道一个比较好的餐馆，那里一顿午餐每位只需3个先令，那样的话，我还可以有14先令维持到月末。

当我带她到那家小餐馆门前时，她指着街对面的“亲属大厦”说：“我们为什么不去那儿？那儿也许更好一些。”

“噢，的确很好——如果你喜欢的话。”我说。我不能说：“亲爱的婶婶，我实在没有足够的钱请你去‘亲属大厦’用餐，那儿的价格远远超出了我的承受能力！”

侍者递上一份菜单。“噢，”婶婶说，“我们可以要一盘这个。”这是一道法式鸡块，是菜单上最贵的一道菜——7先令。我为自己点了一道1先令的小菜，因为我希望能留下点儿钱维持生活。现在大约用去了8先令，不！——应当是9先令，因为我还要将付给侍者1先令的小费。

“这位女士还需要点儿什么吗？”侍者说，“我们有上好的鱼子酱。” “鱼子酱！”诺拉婶婶忍不住喊道，“太妙了，我能要一碟鱼子酱吗？”

我不能对她说：“不，你不能，因为那会让我只剩下5先令维持到这个月末。”我没出声，所以她要了一大碟鱼子酱——外加一杯葡萄酒。现在我只剩下5先令了。4先令可以买到足够的面包和干酪，熬这个礼拜。但是她吃完了鸡块，又看见侍者手里拿着几块奶油蛋糕。

“噢！”她说，“这些蛋糕看上去可爱极了，我只要10小块！”

于是，我只剩下3个先令了，然而侍者又报上了一些水果——她肯定还会要一些。最后，经过如此丰盛的午餐，我们是一定得要两杯咖啡的，那么我将一无所有，甚至连付给侍者的小费也没有了！

侍者递上清单：20先令。我把仅有的20先令放在盘子里没有小费付给侍者。诺拉婶婶看看盘子里的钱，又看看我。“这是你所有的钱吧？”她问。“是的，婶婶。”

“你将你所有的生活费都花在了这顿午餐上是吗？你太善良了——但这实在很愚蠢。” “不，婶婶。”

“那么，这么多的语言中哪个单词最难讲?” “我不知道，婶婶。” “‘不’。当你长成一个大人，有时侯你不得不对别人说‘不’，甚至对一个女士。我早看出你没有足够的钱来应付这顿午餐，但是我还是想给你上这生动的一课——所以我点了最贵的一道菜，并且偷偷地看了你的眼色——可怜的孩子！”她付了账，并且将5英镑作为礼物送给了我。

“噢，上帝！”她说，“这顿午餐几乎饱煞了你可怜的婶婶！我平时的午餐仅仅是一小杯牛奶而已。”

1.文中说“但是无论如何我不能她的要求”“我不能”“我不能对她说”，这里三次强调“我不能”，其原因是什么？请用原文中的一句话来回答。

2.比较下边两个句子的表达效果，说说原文为什么用A句而不用B句 A如果到时你能邀请我共进午餐，我将不胜感激。B到时你可要邀请我共进午餐，我将不胜感激.诺拉婶婶说“我”“太善良了——但这实在很愚蠢”。“我”的善良表现在哪里？为什么诺拉婶婶又说我的这种善良实在很愚蠢？请简要概括回答。

4.你同意诺拉婶婶说“我”“实在很愚蠢”吗？请简要谈谈你的看法。

5.俗话说,“眼睛是心灵的窗户”。当诺拉婶婶点了菜单上最贵的一道菜时，偷偷地看了“我”的眼色，“我”的眼色一定表露了当时心里活动的状态。试设想一下“我”当时想了些什么，请用40字左右将它描绘出来。

6.诺拉婶婶借与“我”共进午餐一事，告诉了我们一个什么道理？除了这个道理外，读了这篇文章，你还用哪些体会（可以是内容上的，也可以是写作特色上的，也可以是其他方面的）？尝试着写出一点。

答案：

1.自从我母亲得病以来，婶婶诺拉一直照料我的生活。

2.B句直接提出要求，要“我”这样做，显得生硬一些A句用假设的语气表达，显得委婉一些，使“我”更容易接受，这体现出诺拉婶婶说话的艺术。

3.“善良”表现在“我”将所有的生活费都花在招待诺拉婶婶的这顿午餐上了。因为“我”这样做，就完全不顾今后一个礼拜如何生活，所以实在很愚蠢。

4.略 5.略

6.道理：有时候我们不得不说“不”，我们必须学会说“不”，敢于说“不”。体会：内容方面可以是诺拉婶婶善于教育人的艺术、可以是“我”诚心善待诺拉婶婶的热情······写作特色可以是铺垫，可以是设置悬念，可以是描写上的。

**第五篇：一顿亲情午餐散文**

临近中午，接到小姑电话，说是他儿子我的小表弟北京出差辗转驿城，特邀几个表姐表哥在一起吃个饭叙叙家常。当了一辈子村支书的姑

父撂下话：

任何人不许缺席，否则，后果自负。

我一看表，十一点四十五分，天还下着蒙蒙细雨，来不及穿雨衣，飞奔下楼，先拐到学校接孩子。还好，大批学生刚走出校门，我在熙熙攘攘的家长队伍中搜寻到孩子的身影，来不及细讲，只安排他坐稳了，骑着电车飞一样往约定的饭店驶去。

一路红灯一路闯，儿子吓得紧搂着我的腰惊叫：

“妈妈，再急的事情，你也不能玩这种刺激的把戏啊。”

我只有暗暗苦笑。

大约四公里的路程我八分钟赶到。已在饭店门口等候多时的表弟握着我的手无限感慨：

“三姐，十几年没见了，咱老表们聚一次不容易啊。”

我擦着脸上的雨雾：“是啊，上次见你时，你还在中三，你看你现在，历经

流金岁月的打造，由毛头小子蜕变成一个霸气，酷气，帅气十足的成熟男士！”

听我这么一夸，小表弟满脸红光，骄傲地大手一扬：

“咱进屋说。”

席间，大伙举杯共饮，祝贺姑父姑母苦尽甘来，日后静享清福。一向有板有眼的姑父老泪纵横，哽咽不止：”

如今儿大了，我前些年操的心受的苦也值了。唉，老人家叹了一口气，“儿是不用我操心了，就是我那闺女女婿待我俩还不是那个劲，这一年到头只有春节才回来看我一眼，大半年的连个电话也没有，我生她俩的气啊。都说闺女是爹娘的贴心小棉袄，怎么我这个小棉袄咋就不贴心呢？！”小姑在一旁湿润着眼睛，连连点头。

一桌子人面面相觑，不知用什么话安慰好。表弟环顾一下四周：

“爸，你当年把她寄养在姑母家，她心里窝着一肚子火，背地里不知对我发过多少牢骚，今天咱不提这事，好好吃饭，由她去吧。总有一天，她会想明白的。“

一桌人跟着劝：她还是小，等她为人父母后，一定会后悔现在的行为并会立即改正。姑父姑母老小孩一般破涕为笑。

大家继续喝酒吃菜，亲情恣意流淌..大表姐打开了话匣子，和大伙说孩子上学择校的事；二表哥诙谐幽默，几个冷笑话逗得大家捧腹大笑；三哥讲了单位的趣事；

身为教师的姐姐和大家谈起怎样做个好家长；小表妹最乖，让大伙分享她在婆家的幸福生活，看她那甜蜜的样子，每根神经都要飞起来。

表弟拍着我儿子的肩膀鼓励：

“好好干，我在北京等你。“

儿子一怔，瞬间回过神来，立正姿势：

”是，到时候，清华大学园见。嘿嘿，就是今天还有点小问题，中午留的作业没办法写了。“

儿子一边挠头一边对我挤眉弄眼。

我真没想到，一向 木讷的儿子居然会放下羞涩，勇于表现。暗暗佩服小家伙的进步。

姐姐命令：“晚上一定把作业补出来，并要提高作业效率。只此一次，下不为例。”

儿子使劲地点点头。

大伙吃着说着，社会节奏的步伐，市场前景的分析，家长里短的闲聊，全在其中。一个个神采飞扬，谈笑风生，朗朗的笑声漾满了整个屋子。

酒不醉人人自醉，亲情仍在蔓延，笑声还在继续，直到宴席结束，我还在自责：

今天晚上，儿子又要熬夜了。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！