

2023年挖荸荠心得体会(实用8篇)

在实习期间，我通过亲身经历和实践，深刻认识到了职场的种种挑战和机遇。以下是一些优秀的学习心得范文，希望能给大家提供一些写作思路和方法。

挖荸荠心得体会篇一

在平平淡淡的学习、工作、生活中，大家都经常看到作文的身影吧，作文是通过文字来表达一个主题意义的记叙方法。如何写一篇有思想、有文采的作文呢？下面是小编帮大家整理的关于荸荠作文，欢迎阅读与收藏。

爸爸今天买回来了一堆类似栗子颜色的蔬菜，我问爸爸它是啥，爸爸给我写了这样两个字：荸荠。

我一看傻眼了，好吗这两个字我一个也不认识。我先观察一下这个家伙的外形：它大小有栗子那么大，只是身形比栗子要扁一些，底部有一个蒂，上边有一丛小的凸起。好似叶子一样，因为收割下来，叶子枯萎了。它的颜色比栗子色深一些，而且它的颜色是深浅不一的栗子色。这个扁扁身形的荸荠还挺讲究呢：中间还有一个腰带，腰带上还有一圈细毛。真是个讲究的家伙。观察过后，我对爸爸说。

爸爸又要我上网查了一下荸荠的药用价值。不看不知道，一看吓一跳。荸荠别称马蹄、水栗、鳧茈、乌芋、菩荠等，素有地下雪梨之美誉，北方人称之为江南人参。荸荠不仅可以促进人体代谢，还具有一定的抑菌功效。荸荠中的磷含量是所有茎类蔬菜中含量最高的，磷元素可以促进人体发育，同时可以促进体内的糖、脂肪、蛋白质三大物质的代谢，调节酸碱平衡。原来爸爸给我们买回来一个宝贝菜。

我迫不及待的把它的皮扒开。看到了里面的肉质洁白，味甜

多汁，清脆可口。爸爸说它既可做水果生吃，又可做蔬菜食用。我使劲咬了一口，嗯，味道和平时我们吃的水果不一样。

晚上，爸爸给我们在锅里把它蒸熟，我们一家慢慢享用这种特殊的南方水果蔬菜，爸爸对我说，今年开春，他会把荸荠引进到我家的菜园里。让我们随时都能吃上这种可口放心的水果蔬菜。

挖荸荠心得体会篇二

又到一年岁末时，每当这个时候，好多人都会静下心来盘点一下自己一年来的业绩、收获，总结一下不足，以此来鞭策自己来年继续努力。当然也会应了年关这一意境，禁不住陷入回忆，回忆幼时过年的味道。

上周末的清晨，突然兴起，起了个大早，前往菜场“淘宝”。内心里想要买点什么，其实是不确定的。所以一到菜场，只能东瞧西看，一大早的菜场是城市里最闹猛的地方，人流缓慢涌动，挟裹着蔬菜香、炙烤味、鱼肉腥飘入我的鼻腔。“该买点啥呢？”在我这个平时基本不买菜的人看来，好多人都与我的心态一样。

我在人缝中张望每个菜摊，目力所及，忽然有一样东西跳入我的眼帘——荸荠。第一时间，我确定这东西就是儿时的味道。

好似寻到了宝物的我，挤开人群，来到摊点。看到一个个皮质褐色、个大饱满的荸荠，表面覆着些许水滴，好似一个个刚从泥土中钻出的精灵，在清晨阳光的照耀下更显其灵动，强烈吸引着我的眼球。

曾记儿时，每到春耕之时，祖父总会在自家农田的一角翻垦出一块田地来，钉耙捣碎泥土，铺上一层稻草起垄。把精心

挑选的大荸荠种荠芽朝上，排列在稻草上，覆上泥土，施一些家肥。随后的日子里频繁浇水育种。我亲眼瞧着祖父的劳作，静静等待荸荠的发芽、生枝、抽花、结荠。

荸荠古称凫茈，因凫鸟喜食而得名。宋代诗人郑獬有《采凫茨》一诗存世：“朝携一筐出，暮携一筐归。十指欲流血，且急眼前饥。官仓岂无粟，粒粒藏珠玑。一粒不出仓，仓中群鼠肥”。这首诗从采荸荠的一个劳动场景引出感慨，反映了人民生活的疾苦，对造成民不聊生的社会现实进行了猛烈的抨击。苏舜钦在《城南感怀呈永叔》诗里也提及过凫茨：“老稚满田野，斫掘寻尧茨”。在古代贫寒的年代，荸荠作为一种食物，充当了贫苦百姓的救荒之物。有明代王鸿渐题为《野荸荠图》的诗应证：“野荸荠，生稻畦，苦薺不尽心力疲。造物有意防民饥，年末水患绝五谷，尔独结实何累累”。这正如荸荠的秉性，生长于泥土之中，质朴敦厚，熟知“地情”。

粤人称荸荠为马蹄，是按其形状命名的。我们平时食用的荸荠是呈扁圆形的地下茎，形如骏马之马蹄，故得名。在广州，马蹄、莲藕、慈姑、茭白与菱合称“泮糖五秀”，而马蹄为“五秀”之首。其肉质雪白细滑、水份含量高，清甜无渣，爽脆可口。《本草纲目》中记有“马蹄能清热消渴，治脾热，湿中益气，开胃下食，清心明目，解热杀菌，清黄疸，降血压，治疗多种疾病”。是一种集食用、药用价值于一身的生蔬菜，曾一度成为明清时期朝廷贡品。1985年，一新加坡华侨思乡心切，专程绕道去阔别45年的桂林，买了10个马蹄赴加拿大探望儿子时作为贵重礼物。由此可看出，荸荠也有其被高贵、受珍视的一面。

荸荠因其形、其质也有乌芋、地栗、地下雪梨之称呼。这里就不一一赘述了。

菜场的偶遇，对此物的亲切感驱使我购买。买回家，清洗干净，还是用儿时吃荸荠的办法——牙齿剥皮。在唇齿与荸荠

的亲密接触中，感受一份清甜与甘爽，同时脑海中好似浮现出了儿时收获荸荠、品尝荸荠的场景。这意境，正如这首现代诗：

春天里出生的荸荠，

在这个冬天，给我带来甜蜜。

我晒着太阳，听着鸟语，

用小刀，削开一个个安静的荸荠。

它深陷泥沼的身子，

让我想起田野上自由的风，

和那些脚趾缝上冒出的咕咕泥土。

那些快活的辛劳，和内心的纯净，

让任何皱着眉头剖析的语言，

都显得如此无力。

此时此刻，祖父的影像忽然清晰，想起了那些年的初冬，祖孙俩一人扛锄，一人携筐，扶去衰枝，连锄带趴，满手泥土，深挖荸荠，欢声响彻四野，亲情漾遍旷野。此物承载着我这样一段难忘的回忆，难舍的亲情，怪不得令我一见如故、亲切满怀。

新鲜荸荠颇可口，但风干后更诱人。儿时，祖父总会把新收获的荸荠分成两份，一份洗净，给我们生吃；另一份则洗净之后一个个铺在竹筛上，经几轮冬日暖阳的照耀，就成了风物了。春节，亲朋好友往来走动时，祖父便拿出这些风干的荸荠，成了待客的佳品。那时的荸荠，因水分蒸发，果肉变

得紧实，吃起来更觉甘甜。上世纪40年代初，萧红去鲁迅家聊天。许广平指着吊着的筐子说，那里边的荸荠都是风干了的，极甜。可见鲁迅也喜食荸荠，尤其是风干的荸荠。

荸荠亦可入菜。荸荠做菜，图得也是它的清甜。拿一把小刨子，除去上面的嫩芽、削皮，只一会，就是雪白的一堆。和雪花藕可有得一比，撒上绵白糖，在冬日的餐桌上，真是冷比雪霜甘比蜜，正好帮我们消减吃火锅带来的火气。有时和木耳肉片同炒，黑的是木耳，鲜的是肉片，白的是荸荠，吃起来甜脆恰好。

于是，我也想效仿祖父当年，晒晒荸荠，变成风物；亦想学学菜谱上荸荠的入菜做法，做成美味。这一冬，因再遇了它，而变得格外温暖。

挖荸荠心得体会篇三

煮荸荠正文：

今天一大早起床后，妈妈就对我说：“儿子，妈妈星期的时候给你买了点荸荠。”我起来时朦朦胧胧什么也看不见，只听见妈妈这么一说，心里真得好感谢妈妈。

洗漱完后，我就对妈妈说：“妈妈谢谢，第一你把我叫醒，第二，你还给我买了我最爱吃的荸荠。”

我收拾好书包后，妈妈的上班時間も到了。我送走了爸爸和妈妈后，就让四姨给我煮荸荠。从六点半就开始煮，到七点还没熟，我迫不及待的拿出一个来切开，一看，面是白的。我又等了五六分钟，它还不熟，气的拿起书包就跑到楼下等车去了。

到楼下我站队等车，但心里还在想：荸荠怎么那么难煮啊，它又不是石头，不是什么硬东西，怎么就那么难煮呢？我又

一想，它是不是本来就是白的呢？于是，我问了那些吃过很多荸荠的'同学。他们都说没注意。

晚上，我也吃上了煮好的荸荠。可我也没有注意它里面颜色的变化。真奇怪！

挖荸荠心得体会篇四

挖荸荠

浙省桐乡市乌镇植材小学五（2）顾继伟今天是一个天气晴朗的好日子。我本想下午睡一觉。

正当我想睡觉时，良良和小林进来把我一把拉住就叫我跟着他们一起走。他们边走边说：“现在我们到田里去挖荸荠。”“到那一块田里去挖呢？”“到我家的那一块田里去挖。”“好，反正我没有什么事情做！”

说着说着，我们很快走到了田边。我看到那里已经有很多人在挖。我们就脱下鞋子，一跃而下，来到了田里。我们把衣袖和裤角卷了起来。边上，水比较少，能够看清楚挖过没有。我看得比较仔细，避免踩到水坑里面。开始，我们不怎么会挖。只是在别人挖过的地方去扫荡一下，挖一些留下来的荸荠。后来，我们往里面走了走。水多起来了，看不清下面有没有荸荠了。良良突然感到脚下被什么东西顶了一下，有些痛。他用手摸了一下，觉得是一个荸荠，就用手挖起来一看，果然是一个大荸荠。他对我们说：“小林，阿伟，我发现了一种挖荸荠的好方法。我们可以用脚来试探。如果脚底碰到一个硬的'东西，那就可能是荸荠了。”我们说：“好，知道了！”我边走边用脚试探。脚碰到荸荠以后，再伸手去挖。当然，有时的感觉不对，挖到了一些木头、石头之类的东西。

挖了一个多小时，我们三个人挖到了一小桶荸荠。看看时间也不早了，我们就提着一桶荸荠来到小林的家里。在小林的

家里，我们把荸荠倒了出来，分成三堆。每一个人拿一堆。我们在小林的家里把荸荠洗了洗。等一切停当以后，天也快黑了。我就拿着荸荠告别回家去了。

指导教师：冯永康

挖荸荠心得体会篇五

正月初六，妈妈带我去晨怡姐姐家吃饭。我们饱餐一顿后，阿姨说要带我们去挖荸荠。我一听，连蹦带跳地来到楼下，骑着自行车出发了。

来到外公家，我放下自行车，拿好工具就来到了田里。我向四周看了看，只看见了一片黄黄的干草，另外什么也没看到。我想：这里会有荸荠吗？可阿姨说这就是荸荠地，上面盖着的是荸荠草，冬天已经枯了，地下才有荸荠呢！

可这荸荠怎么挖呀？外公给我们做了个示范。他把锄头挖进泥土里，然后把土翻起来。哇，下面果然有许许多多的荸荠！看，这些荸荠有的整个身子都露了出来，好像在跟我打招呼呢！有的把半个身子缩在土里，好像在跟我玩捉迷藏的游戏呢！还有的全部躲进了泥土里，害的我找了半天才找到。

于是，我也学着外公的样，迫不及待地拿起锄头，用力地去挖。可是，锄头并不听我的话，没有钻进泥土里。我不服气，又拿起了锄头，使出全身的力气挖下去。这次虽然挖歪了，可总算是挖到了土里。但不幸的是，锄头被牢牢地钉在了土里，我怎么拔都拔不出来了，急得大叫，惹得他们都哈哈大笑起来。后来，在爸爸的帮助下，我总算把锄头给拔了出来。

泥土一翻开，哇，我看到下面有好多好多的荸荠宝宝，像是在上课一样。我连忙扔下锄头，先把露出地面的荸荠捡了起来，一个个摆放在地上，当然，我可没忘了把包在荸荠身上的泥土清理掉。啊，有红褐色的，黑褐色的，有大的，小的，

有圆的，扁的，忙得我都捡不过来了。我也发现了许多半个身子埋在土里的荸荠，用手去挖可是有点费劲的。不过没事，我有外公给我的小铲子，轻轻地插进土里，把它们一个一个地撬了出来。

挖了一会，看看我们的桶里已经有满满一桶荸荠了，馋得我的口水都快流出来了。不知道这荸荠的味道如何啊？赶紧回到外公家，让妈妈把挖来的荸荠洗了洗。我连忙抓起一个，用手指甲把荸荠外面的皮剥开，塞进嘴巴咬一口，啊！真甜！又甜又凉，好吃！我连着吃了好几个，剥得我的手指甲都疼了。真是“荸荠好吃皮难剥”啊！

回家的时候，外公把我们自己挖的一大袋荸荠全送给了我，我心里乐滋滋的。回去后，我要把亲手挖的甜甜的荸荠，送给爷爷奶奶尝一尝！

挖荸荠心得体会篇六

我爱吃荸荠，爷爷常买给我吃。

今天，他又拎回来一小塑料袋荸荠，洗净后嚷嚷着叫我吃。我挑了一些又大又圆整的，赶紧充实我那干瘪的腹部，到最后就只剩下一些长了嫩芽的荸荠。心想，长了芽的土豆有毒不能食用，那长了芽的荸荠应该也不能吃吧。我和奶奶一起把吃剩下的荸荠栽到了一个瓷盆里，还灌了满满一盆水。

隔了几天，我去观察那盆栽种的荸荠，发现那些原本已长出来的芽已经发黄了，以为这些荸荠活不成了。我便招呼奶奶：“奶奶，你看，那些荸荠不行了。真可惜！”奶奶说：“哪有那么严重。”我手指着那盆芽儿已经枯黄的荸荠说：“奶奶你看。”奶奶听了便大笑起来，我不解地问：“你笑什么，奶奶？”“这你可就不知道了，荸荠是枯芽之后才生小宝宝的呀！”奶奶答道。我恍然大悟，原来是这么回事。此时，我对荸荠产生了十足的兴趣。我急于想解开原来那个发芽的

荸荠究竟能不能食用的疑惑，就上网查了一下，终于弄明白了：荸荠发芽后是无毒的，但营养成分不高。

这件事让我明白了，任何事物背后都隐藏着无穷的奥秘，只要你去探究，就能解开那些谜团。

挖荸荠心得体会篇七

荸荠的食用方法：

荸荠炒黑木耳

材料

做法

1. 荸荠去皮切成片；干黑木耳清水泡发后，用厨房纸吸水控干待用（带水的黑木耳下油锅会炸起）；蒜拍碎，香菜只取根部，切成小段；米椒叙切成小段。
2. 炒锅加热下食用油烧至5成热，下蒜末和米椒慢慢爆香。
3. 放荸荠在油里翻炒几下，接着下黑木耳同炒。
4. 炒至黑木耳有一点软塌，放白糖、盐和香菜根，炒匀锅中所有物zzz后加味精即可起锅。

荸荠甜汤

材料

荸荠(马蹄)，银耳，红枣，冰糖

做法

1. 银耳浸泡1小时，发开后清洗干净，去掉黄蒂，摘成小朵。
2. 荸荠洗净，削去外皮，切成小块儿；红枣洗净备用。
3. 将银耳碎，荸荠小块，红枣和冰糖一起放入高压锅中，加入适量的水，大火上汽后，转小火压20分钟即可。

马蹄蒸肉饼

马蹄6粒、半肥瘦肉300克、天津冬菜少许、香菜1棵、生粉、鸡粉和盐适量。马蹄去皮洗净，切碎粒；猪肉洗净，切片后再剁碎；香菜洗净切段；将马蹄、猪肉、冬菜、生粉、鸡粉、盐和少许清水混合拌匀，装在盘上，隔水猛火蒸半小时，撒上香菜即可食用。

马蹄枝竹焖羊腩

马蹄6粒、羊腩250克、枝竹100克、姜3片、葱白2根、腐乳2块、白酒2茶匙、白砂糖、油和盐各适量。马蹄洗净去皮，用刀背拍扁；枝竹洗净，用温水泡一小时，捞起备用；羊腩洗净切块，氽水5分钟捞起，用白酒、白砂糖、盐略腌；热锅放适量油，爆香姜片、葱，放入羊腩略炒，再加入马蹄、枝竹、腐竹和少许水一起焖半小时即可。

马蹄素什锦

马蹄6粒、青圆椒1个、花菇3朵、胡萝卜半根，淀粉水、黑胡椒粉、盐各适量。马蹄洗净去皮，青圆椒洗净，切半去籽，花菇泡发后去蒂，胡萝卜洗净，所有东西都切成丁；锅里放油，倒入切好的所有原料，翻炒，加少许水后加盖煮熟，放入黑胡椒粉、盐调味，勾芡后盛出即可。

荸荠的价值：

营养价值

荸荠的营养丰富,据分析:每100g新鲜球茎中含蛋白质0.8~1.5g,碳水化合物12.9~21.8g,脂肪0.3g,粗纤维0.3g,灰分0.8g,钙4mg,磷45mg,铁0.8mg,以及少量的胡萝卜素和维生素c

荸荠中含的磷是根茎类蔬菜中较高的,能促进人体生长发育和维持生理功能的需要,对牙齿骨骼的发育有很大好处,同时可促进体内的糖、脂肪、蛋白质三大物质的代谢,调节酸碱平衡,因此荸荠适于儿童食用。

英国在对荸荠的研究中发现一种“荸荠英”,这种物质对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、产气杆菌及绿脓杆菌均有一定的抑制作用,对降低血压也有一定效果。这种物质还对癌肿有防治作用。荸荠质嫩多津,可治疗热病津伤口渴之症,对糖尿病尿多者,有一定的辅助治疗作用。荸荠水煎汤汁能利尿排淋,对于小便淋沥涩通者有一定治疗作用,可作为尿路感染患者的食疗佳品。研究发现荸荠含有一种抗病毒物质可抑制流脑,流感病毒,能用于预防流脑及流感的传播。

食用价值

荸荠不仅可以促进人体代谢,还具有一定的抑菌功效。

荸荠中的磷含量是所有茎类蔬菜中含量最高的,磷元素可以促进人体发育,同时可以促进体内的糖、脂肪、蛋白质三大物质的代谢,调节酸碱平衡。科学家在对荸荠的研究中还发现了一种抗菌成分——荸荠英。它对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌及绿脓杆菌均有一定的抑制作用。

再加上其丰富的营养成分和独特的口感,的确是不可多得的食物。

药用价值

荸荠性寒，具有清热解毒、凉血生津、利尿通便、化湿祛痰、消食除胀的功效，可用于治疗黄疸、痢疾、小儿麻痹、便秘等疾病；荸荠含有一种抗菌成分，对降低血压有一定效果，这种物质还对癌症有防治作用。

《食疗本草》：“荸荠，下丹石，消风毒，除胸中实热气。可作粉食。明耳目，止渴，消疸黄。若先有冷气，不可食，令人腹胀气满。小儿秋食，脐下当痛。”

《罗氏会约医镜》：“荸荠益气安中，开胃消食，除热生津，止痢消渴，治黄疸，疗下血，解毁铜。”

预防急性传染病、清热泻火、凉血解毒、利尿通便祛痰、消食除胀，调理痔疮或痢疾便血、妇女崩漏、阴虚肺燥、痰热咳嗽、咽喉不利、痞块积聚、目赤障翳、辅助退烧等功效。此外，荸荠含有一种抗病毒物质可抑制流脑，流感病毒，能用于预防流脑及流感的传播。

《本草纲目》认为，荸荠“味甘、微寒，滑、无毒”。其功能“消渴痹热，温中益气，下丹石，消风毒，除胸中实热气，可作粉食。明耳目，消黄疸，开胃下食。作粉食，厚人肠胃，不肌；能解毒，服金石人宜之。疗五种膈气，消宿食，饭后宜食之。治误吞铜物，主血痢下血，血崩，避蛊毒”，荸荠“甘微寒、无毒”。荸荠(马蹄)不仅是佳蔬美果，而且还是一味天然中药。

荸荠甘、寒；能清肺热，又富含黏液质，有生津润肺、化痰利肠、通淋利尿、消痈解毒、凉血化湿、消食除胀；主治热病消渴、黄疸、目赤、咽喉肿痛、小便赤热短少、外感风热、痞积等病症。荸荠具有清热泻火的良好功效；应用于肺热咳嗽，痰浓难咳：荸荠汁1杯，川贝1.5克(研成粉)，拌匀服，每天2~3次。既可清热生津，又可补充营养，最宜用于发烧病人。

荸荠寓意

在江西-铅(yan)山，用于婚礼，用红绳串在礼壶，寓意吉祥，百年好合。

挖荸荠心得体会篇八

荸荠莲藕大骨汤是一道家常菜，平日里大骨和普通的排骨不一样，大骨头处理起来比较麻烦，要先将骨头洗干净，用热水烫好上锅制作，普通的排骨只需要放到清水洗干净之后就可以，大骨头比排骨的营养价值高很多，具有补钙，滋补气血之功效，做之前我们要现将骨头处理干净，骨头当中的血水不能使用，要漂出来才可以煲汤。

用料

主料猪尾巴400g荸荠100g枣(鲜)4个

调料食盐适量鸡精适量葱适量姜适量料酒15ml胡椒粉适量

的做法

1. 准备好所有的食材。
2. 猪骨剁块，用清水冲洗去血水。
3. 莲藕去皮和荸荠大枣一起用清水浸泡。
4. 猪骨开水焯烫洗净备用。
5. 加入清水和葱姜，大枣，猪骨。
6. 加入料酒。

7. 加盖煮上15分钟。
8. 加入莲藕和荸荠。
9. 再次煮开关火。
10. 把内胆锅放入外锅中加盖焖之40分钟。
11. 然后加入盐。
12. 加入鸡精。
13. 加入胡椒粉。
14. 再次煮开即好。

这一道荸荠莲藕大骨汤味道好营养价值丰富，与此同时，我们在做的时候千万不要忘记加入自己喜欢的配料，这一道汤料特别的适合夏季来食用，而且非常的美味，一道荸荠莲藕大骨汤怎么做的方法简单，而且好喝，很清淡，适合孕妇身体虚弱者食用。