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、凫茈、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，强烈着吸引着我的眼球。

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，苦薅不尽心力疲。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，妈妈星期天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，妈妈的上班时间也到了。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。我向西周看了看，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”，这种物质对黄金色葡萄球菌、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，大骨头比排骨的有营养价值高很多，具有补钙，滋补气血之功效，做之前我们可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。