

种菠菜心得体会(通用6篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

种菠菜心得体会篇一

俗话说：一年之计在于春。阳春三月，文苑小学拉开了“小小园丁显身手，我与植物共成长”的种植活动。今天晨会，大队部举行了隆重的启动仪式，给每个班级分发了一个漂亮的花盆，还请“花仙子”们向大家介绍了各种蔬菜和花儿的种植方法。同学们拿到种子，都跃跃欲试。

菠菜的种子是米*的，呈三角形，长得有点像荞麦，但比荞麦小一些。牵牛花的种子就更小了，黑黑的，比蚕宝宝的卵还要小得多，是这么小的种子。我小心翼翼地把种子用信封包起来，藏在饭包里，生怕它们漏掉了。

放学回家后，我和妈妈迫不及待地找来两个空花盆，骑上电动车，去紫金庭院旁边的空地上挖泥土，装进花盆里，然后，我和妈妈分别把小小的菠菜种子和牵牛花种子撒进两个不同形状的花盆里，盖上一层土，还用手抹了抹平，再在上面洒了一些水，就算种好了。

我们把花盆摆放在一楼的窗台下，这里既能照*到阳光，又能遮挡风雨。看看已经埋下种子的花盆，我忍不住怀疑，这么小的种子，能从土里钻出来吗？好期待啊！

3月25日星期二

今天放学后，我又怀着满心期待的心情跑去看我的菠菜。我

惊奇地发现，黑黑的泥土里，探出了一棵绿*的小苗。“妈妈，快来看！菠菜长出来了！”我喜出望外地招呼妈妈。“是的哦，太好了！”妈妈也和我一样兴奋和激动。

3月28日星期五

这天早晨去上学时，我又来到花盆前，哇，我被眼前的一幕震撼了，只见花盆里密密麻麻长出了许多菠菜苗，细细的，密密的，如繁星点点。我惊讶于它们趁着我熟睡的时候，悄悄地、奋力地从泥土里冒出来，想要给我一个惊喜呢！

【每日写作指导：小学生写作指导，写事技巧……】

写事要求清楚、具体。一件事情的发生，总离不开时间、地点、人物和事情的起因、经过、结果。这就是人们常说的“记叙文六要素”。把这六个方面写清楚了，才能让读者明白究竟是一件什么事。同时，还要寓理于事，即通过一件事或几件事来说明一个道理。在六要素当中，起因、经过、结果是事情的主要环节。其中，“经过”部分又是事情的核心，是全文成败的关键所在。在小学生的作文里，“经过”部分写得不具体是带有普遍*的问题。小学生的继续文不感人，平淡乏味，这是其中一个重要原因。记事的记叙文可分两种：写事和写活动。

（一）怎样写事

一是把“经过”部分分成几个阶段，然后按照先后顺序一层一层地写得清楚。写的时候多文几个“后来怎样”，文章就具体了。

二是注意材料的详略，有所侧重。对一些重要的过程、场面要细致描绘，使读者有如身临其境。

三是对事件中的人物，特别是主要人物，当时是“怎么说

的”、“怎么做的”，又是“怎么想的”，一定要写具体。

（二）怎样写活动活动都是有目的、有形式、有过程的。搞什么活动？为什么搞活动？则眼搞活动？活动的结果怎样？都要写清楚。写活动也要求写清楚“六要素”，要把活动的时间、地点、人物和活动开始、经过、结果写出来。在整个活动当中，不是写一个人，二是写一群人；不是用一两件事来写人物，而是通过写一个活动场面，来表现人物的精神面貌。写活动的记叙文，最大的特点就是必须有活动的基本内容、主要过程和重要场面。把印象最深刻的内容作为重点，把自己看到的、听到的、亲身经历的主要部分记叙下来，采用点面结合的方法，既要写好群体活动，又要把个体代表写进去；既要写整个场面，又要突出典型人物。

写活动的文章一般包括两大部分：一是活动的经过，二是自己的感受。如果写“参观”活动，就要用“观一处，感一处”的方法。写整个活动的过程，要用顺叙法，即按活动的先后顺序，把活动时间、地点、人物及活动的经过和结果依次写出来。

种菠菜心得体会篇二

菠菜是一种常见的蔬菜，也是营养丰富的食物之一。菠菜中含有丰富的铁、钙、维生素C和维生素E等多种营养成分，能够帮助人体补充各种营养素，增强免疫力，促进身体健康发展。在现代饮食文化中，菠菜已经成为很多人餐桌上的首选之一，其作用和价值不可忽视。

第二段：我的体验

我从小就喜欢吃菠菜，每次妈妈煮的时候，我总是抢着吃。不仅如此，我一直觉得菠菜很适合自己的口味。而随着时间的推移，我更加认识到菠菜的好处，逐渐将其当做自己饮食中必不可少的一部分。

第三段：健康饮食方式

在当今饮食文化中，不少人倾向于大量或长时间地食用一些不健康的食物，比如垃圾食品、高热量的甜点等，这些食物会使人长胖，并且增加多种病的风险。相比之下，菠菜作为一种健康的蔬菜，不仅可以取代那些不健康的食品，而且其营养价值更加丰富，可以帮助人体的各种机能更好地运转。

第四段：菠菜的优劣势

虽然菠菜的营养价值十分高，但是它也有一些需要注意的地方。比如，菠菜中含有草酸钙，如果过度食用会对人体产生负面影响。此外，菠菜中还会含有硝酸盐，过度摄入也会对人体造成不良影响。尽管这些缺陷使得吃菠菜需要谨慎，但是只要注意适当的食用量和处理方法，就可以享受到这种美味而又营养的食物了。

第五段：结语

综上所述，菠菜是一种非常棒的蔬菜，它对身体有很多好处，可以增强人体的免疫力，降低疾病风险。在我们的日常生活中，应该时刻牢记长期饮食对我们身体的影响，妥善地选择食物和其摄入量。如果大家能把菠菜作为你们的饮食中至关重要的一部分，那么你们也能享受到菠菜带来的美味和健康。

种菠菜心得体会篇三

菠菜是春天最适合食用的蔬菜之一，有滋阴润燥，舒肝养血的功效。下面，本站小编为大家介绍一下菠菜汤的做法，欢迎大家阅读。

菠菜按叶形可分为尖叶和圆叶两个类型。尖叶型，叶片呈箭头型，叶柄长而叶肉较薄，根粗大而含糖分多，品质佳，秋、

冬毯子菠菜属此类型。圆叶型，叶片呈圆形，卵圆形成椭圆形，叶大肉肥厚，叶柄短阔，草酸含量高，春、夏季菠菜多属此类型。尖叶菠菜叶片狭而薄，似箭形，叶面光滑，叶柄细长；圆叶菠菜叶片大而厚，多萎缩，呈卵圆形或椭圆形，叶柄短粗，品质好。

我们在选购时，要注意挑选色泽鲜嫩翠绿，无枯黄叶和花斑叶的菠菜，以植株健壮，整齐而不断，捆扎成捆，根上无泥，捆内无杂物，不抽薹，无烂叶者为佳。而色泽暗淡，叶子软塌，不鲜嫩，或是根上有泥，捆内有杂物，植株不完整，有损伤折断的菠菜，大家千万不要挑选。在选购时尤其要注意观察菠菜是否抽薹开花，或是有虫害叶及霜霉叶、枯黄叶和烂叶，这样的菠菜已经不能食用。

做法一：菠菜鱼丸汤

原料：鱼丸、菠菜、盐、麻油。

做法：锅中烧水，水开倒入鱼丸，盖锅盖烧开，鱼丸浮上来加菠菜。水开后，加盐和一些麻油就可以起锅。

做法二：菠菜丸子汤

原料：菠菜200g□五花肉馅300g□粉条50g□香菜、香油、盐、料酒、鸡精、姜粉、泡发黑木耳、粉芡、生抽。

做法：菠菜清理干净，烫一下；粉条泡发；五花肉馅用粉芡、料酒、生抽、姜粉、盐、鸡精搅拌成馅待用。锅中放入凉水，把肉馅团成肉丸下入锅中，水开后，下入菠菜、黑木耳、粉条、鸡精、料酒，出锅时调味放盐。在汤碗中放入香菜、香油，做好的汤倒入汤碗中即可。

做法三：排骨菠菜汤

原料：猪排骨、菠菜、葱花、盐、姜丝、料酒。

做法：菠菜择洗干净并焯水；排骨要提前浸泡，尽量将血水泡出，中间换2、3次水，锅中加水烧沸后放入浸泡后的猪排骨焯一下，去浮沫，取出放入盆里用热水洗一下。放入电高压锅里，加入适量料酒和热水，没过排骨，盖上锅盖，调制煮肉档。打开锅盖加入葱花和姜丝，加盐调味，最后加入焯过水的菠菜，搅拌均匀即可。

做法四：菠菜蛋皮汤

原料：菠菜、蛋皮、菌菇、鸡丝适量、油、盐、香油。

做法：锅加水菠菜焯水过凉，切段；鸡蛋打匀，摊成鸡蛋皮切菱形块。另起锅加水烧开，滴油，下入蛋皮，下入菠菜烧开后加盐、香油调味出锅即可。

做法五：上汤菠菜

原料：菠菜1把、松花蛋2个、盐4克、鸡精2克、葱5克、姜5克、蒜6克、油。

做法：菠菜洗净切断放入开水(加盐)中，焯烫两分钟至翠绿变软；皮蛋剥壳切块。另起锅加入适量的玉米油，把葱姜蒜煸香然后把皮蛋放入小炒片刻，加入热水，大火煮至汤色奶白，加入盐和少许鸡精，把调好味的汤料淋在菠菜之上即可。

做法六：菠菜粉丝汤

原料：菠菜200克、粉丝50克、葱、姜、香油、盐。

做法：菠菜、葱姜洗净切段、粉丝用开水浸泡软。锅里坐水，滴入少许芝麻油和食盐，水开后加入菠菜、葱姜、泡发好的粉丝。依据个人口味加花椒粉，再次煮沸即可。

春季万物荫生，正是调养身体五脏的大好时机。按照中医“四季侧重”的养生原则，春季补五脏应以养肝为先，最适宜养肝的是菠菜。菠菜为春季应时蔬菜，具有滋阴润燥，舒肝养血的作用，而春季要侧重养肝，再加上天气干燥，所以春季应多吃菠菜，对身体有很好的调养作用。

中医认为，菠菜性凉，味甘辛，无毒，入肠、胃经，有补血止血、利五脏、通血脉、止渴润肠、滋阴平肝、助消化等功效。《食疗本草》认为菠菜“利五脏，通胃肠热，解酒毒。服丹石人食之佳”。《本草纲目》记载菠菜能“逐血脉，开胸膈，下气调中，止渴润燥。”《随息居饮食谱》认为菠菜“开胸膈，通肠胃，润燥活血，大便涩滞及患痔疮人宜食之”。所以说菠菜汤成为春季饮食的最佳选择。

- 1、菠菜中含有镁，如果每日摄入的镁少于280毫克，人就会感到疲乏。镁在人体内的作用是将肌肉中的碳水化合物转化为可利用的能量，所以吃些菠菜具有很好的缓解疲劳的作用，是春季不可多得的防困蔬菜。
- 2、菠菜能清洁皮肤、抗衰老：菠菜提取物具有促进培养细胞增殖的作用，既抗衰老又能增强青春活力。中国民间以菠菜捣烂取汁，每周洗脸数次，连续使用一段时间，可清洁皮肤毛孔，减少皱纹及色素斑，保持皮肤光洁。
- 3、菠菜能促进生长发育、增强抗病能力：菠菜中所含的胡萝卜素，在人体内转变成维生素a能维护正常视力和上皮细胞的健康，增加预防传染病的能力，促进儿童生长发育。
- 4、菠菜能促进人体新陈代谢：菠菜中的含氟-生齐酚、6-羟甲基蝶陡二酮及微量元素物质，能促进人体新陈代谢延缓衰老，增进身体健康。大量食用菠菜，可降低中风的危险。
- 5、菠菜能保障营养、增进健康：菠菜中含有丰富的胡萝卜素、维生素c、钙、磷及一定量的铁、维生素e等有益成分，能供给

人体多种营养物质;其所含铁质,对缺铁性贫血有较好的辅助治疗作用。

6、菠菜能通肠导便、防治痔疮:菠菜含有大量的植物粗纤维,具有促进肠道蠕动的作用,利于排便,且能促进胰腺分泌,帮助消化。

我们看到虽然菠菜有以上这么多的好处,但是在吃菠菜的时候也要注意一些细节,菠菜含有草酸,草酸与钙结合易形成草酸钙结晶,它会影响人体对钙的吸收,因此,菠菜不能与含钙丰富的豆类、豆制品类以及木耳、虾米、海带、紫菜等食物同食,脾胃虚寒、腹泻、便溏者应少食,肾炎和肾结石患者不宜食之。

种菠菜心得体会篇四

近年来,随着人们对健康饮食的关注度不断提高,越来越多的人开始注重蔬菜的洗净工作。作为一种常见的蔬菜品种,菠菜在人们的餐桌上备受青睐。然而,对于如何正确洗菠菜的问题,很多人存在疑惑。在小编亲身体验和学习的过程中,完成了一次次洗菠菜的过程,逐渐摸索出一套行之有效的方法。在这篇文章中,我将与大家分享一下洗菠菜的心得体会。

首先,洗菠菜前要将菠菜的叶片分开处理。因为菠菜通常长有大片的叶子,而叶背中间有很多泥土和杂质,我们不能只顾一面而忽视了另一面。首先将菠菜撕成小叶片,在洗菜盆中用流动的水将较大的杂质冲洗掉。然后,反面的部分也需要进行清洁工作,可以将菠菜一片一片地按摩。这样不仅可以洗净泥土,还能起到软化菠菜叶子的作用,提高烹饪时的口感。

其次,为了更彻底地清洁菠菜,我们可以使用盐水进行浸泡。浸泡可以将菠菜中的农药、杂质等彻底溶解掉,确保清洗的

效果。将菠菜叶片放入大碗中，加入适量的清水，再加入一勺盐搅拌均匀，然后将菠菜浸泡在盐水中。盐水的浓度不宜过高，一般以能够将菠菜完全浸泡即可。浸泡时间也不宜过长，一般5分钟左右即可。过长时间的浸泡会使菠菜流失一部分营养物质，影响口感。

然后，我们可以使用碱水进行最后的彻底清洁。菠菜是一种含铁丰富的蔬菜，而铁与叶绿素结合形成的消化铁是人体所需的营养物质之一。为了让菠菜更好地释放出铁质，我们可以使用碱水进行最后的清洁。将一勺碱水加入足够的清水中，用流动的水将菠菜叶片冲洗干净。这样的处理方法不仅可以将菠菜中的杂质清洗干净，还能保留菠菜的营养。

最后，为了保持菠菜的鲜嫩口感，我们要注意清洗后的菠菜尽快地沥干。洗菜时尽量不要在菜篮中捶揉，也不要用力挤压。将洗净的菠菜放在菜篮中，用手轻轻地摇晃，让多余的水分自然流失掉。这样做不仅可以避免菠菜叶子变得破碎，还可以尽量保持菠菜的原色和鲜嫩的口感。

通过反复体验和总结，我逐渐找到了洗菠菜的最佳方法。这些经验不仅能确保菠菜洁净、营养不流失，还能提高菠菜烹饪后的口感。当然，洗菠菜并不是一项困难的任務，只要我们用心去做，都能够轻松掌握。希望大家都能够能够在洗菠菜的过程中能够有所收获，享受健康的美食！

种菠菜心得体会篇五

菠菜的烹饪方法有很多种，而直接炒着吃、做汤吃都不太适宜。下面小编为大家整理了菠菜烹饪的必知误区，希望能帮到大家！

- 1、很多人都喜欢把菠菜炒着吃或做成蔬菜汤，其实这都是不正确的食用方法。

研究发现，在所有食物中，菠菜的草酸含量最高，草酸容易和人体进食的钙结合形成不溶性的草酸钙，草酸钙不但不能被人体吸收利用，而且还妨碍人体对钙的吸收。因此，食用菠菜时，烹饪方法很重要。

2、菠菜的烹饪方法有很多种，但直接炒着吃、做汤吃都不太适宜。

对普通人群来说，为了预防形成结石和影响人体对钙的吸收，烹饪菠菜时最好用开水焯一下，经过水焯以后，大部分的草酸可以释出，此时，把水倒掉，菠菜捞出，或凉拌或炒，就可在一定程度上减少草酸的破坏作用了。

3、此外，要注意的是，正在服用钙片，最好少吃或不吃菠菜。菠菜含有膳食纤维，能解毒通窍，因此，有一定的滑肠作用，小儿在腹泻时最好也不要吃菠菜。

菠菜所含的草酸对泌尿道结石，胃结石患者来说也是大忌，有可能加重病情。

1、通肠导便，防治痔疮

菠菜含有大量的植物粗纤维，具有促进肠道蠕动的作用，利于排便，且能促进胰腺分泌，帮助消化。对于痔疮、慢性胰腺炎、便秘、肛裂等病症有治疗作用。

2、促进生长发育，增强抗病能力

菠菜中所含的胡萝卜素，在人体内转变成维生素a，能维护正常视力和上皮细胞的健康，增加预防传染病的能力，促进儿童生长发育。

3、保障营养，增进健康

菠菜中含有丰富的胡萝卜素、维生素c、钙、磷，及一定量的铁、维生素e、芸香甙、辅酶q10等有益成分，能供给人体多种营养物质；其所含铁质，对缺铁性贫血有较好的辅助治疗作用。

4、促进人体新陈代谢，延缓衰老

菠菜中的含氟-生齐酚、6-羟甲基蝶陡二酮及微量元素物质，能促进人体新陈代谢，增进身体健康。大量食用菠菜，可降低中风的危险。

5、洁皮肤，抗衰老

菠菜提取物具有促进培养细胞增殖作用，既抗衰老又增强青春活力。中国民间以菠菜捣烂取汁，每周洗脸数次，连续使用一段时间，可清洁皮肤毛孔，减少皱纹及色素斑，保持皮肤光洁。

6、补血

菠菜的蛋白质量高于其他蔬菜，且含有相当多的叶绿素，尤其含维生素k在叶菜类中最高（多含于根部），能用于鼻出血、肠出血的辅助治疗。菠菜补血之理与其所含丰富的类胡萝卜素、抗坏血酸有关，两者对身体健康和补血都有重要作用。

菠菜性甘、凉，含有叶绿素、草酸、多种维生素和磷、铁，能利五脏、通血脉、止渴、润肠，并有促进胰腺分泌、助消化的作用。

很多人喜欢把菠菜直接炒着吃或是做成蔬菜汤，其实这样的吃法都是不正确的。那么营养丰富的菠菜要怎么吃，才不浪费，才对我们人体最有益呢？说起来也非常的简单，那就是做到一要一不要就行了。

1、一要，食用菠菜要焯水，因为在所有食物中，菠菜的草酸含量是最高的，草酸容易和人体进食的钙形成不溶性的草酸钙，草酸钙不但不能被人体吸收利用，而且还妨碍人体对钙的吸收，经过焯水后，菠菜中的草酸就大部分释出了。

2、一不要，食用菠菜不要去根，菠菜根属于红色食品一类，含有丰富的.纤维素、维生素和矿物质，却不含脂肪，具有很好的食疗作用，因此最好不要轻易抛弃。

焯过水的菠菜或是凉拌或是炒食或是放汤，那就由亲随意了，我就做了一份清炒的，色泽红绿相间，焯过水后的菠菜吃起来口感微甜，虽然简单，但是真心的好营养哦！

5、起油锅，先在锅内加入少许油，接着加入少许的盐，再倒入菠菜，加入少许鸡精调鲜，翻炒均匀，即可。

2、在炒的时候，把盐先加在油里，这样可以减少翻炒的时间并让菠菜入味均匀，但是鸡精不建议加到油里，因为鸡精遇高温总不是太好。

1、菠菜不能与黄瓜同吃：黄瓜含有维生素c分解酶，而菠菜含有丰富的维生素c，所以二者不宜同食。

2、菠菜不宜与牛奶等钙质含量高的食物同食。

3、菠菜不能和豆腐在一起吃：因为菠菜是含有大量的草酸，而豆腐则含有钙离子，一旦菠菜和豆腐里的钙质一结合，就会引起结石，还影响钙的吸收。

4、菠菜不宜炒猪肝：猪肝中含有丰富的铜、铁等金属元素物质，一旦与含维生素c较高的菠菜结合，金属离子很容易使维生素c氧化而失去本身的营养价值。动物肝类、蛋黄、大豆中均含有丰富的铁质，不宜与含草酸多的苋菜、菠菜同吃。因为纤维素与草酸均会影响人体对上述食物中铁的吸收。

6、菠菜不能与钙片同吃。菠菜富含草酸，草酸根离子在肠道内与钙结合后易形成草酸钙沉淀，不仅阻碍人体对钙的吸收，而且还容易形成结石。

种菠菜心得体会篇六

菠菜是一种常见而且营养丰富的蔬菜，它含有丰富的维生素和矿物质，对我们的身体健康有着很多好处。在我长久以来的食用体验中，我发现菠菜的确是一种令人愉悦的食材。从使用方法到烹饪技巧，我总结出了一些关于菠菜的心得体会。

首先，菠菜的使用方法非常灵活。无论是生吃还是烹饪，菠菜都能发挥出其独特的味道和营养价值。在沙拉中加入菠菜叶子，可以增加口感的层次感，使整个沙拉更加美味。而烹饪方面，将菠菜炒熟后，可以搭配各种食材，如蒜蓉、豆腐等，制作出丰富多样的菜品。无论是炒、煮、拌，菠菜都能提供给我们丰富的选择。因此，在日常饮食中，我们可以根据自己的口味和需求，灵活地选择菠菜的处理方式。

其次，菠菜的健康价值是不容忽视的。菠菜富含丰富的纤维素和维生素，对于保持肠道健康和预防疾病起到了很好的作用。而其中的叶绿素是一种强效的抗氧化剂，可以清除体内自由基，减缓衰老。此外，菠菜还含有铁、钙、镁等矿物质，有助于骨骼和牙齿的健康发育。总的来说，菠菜作为一种富含营养的蔬菜，对我们的身体有着诸多益处。

然而，尽管菠菜有着种种好处，但它也需谨慎食用。菠菜中富含草酸，过量食用有可能导致草酸钙结晶，影响钙的吸收。此外，菠菜也属于富含草胺酸的食物，敏感体质的人在食用过多菠菜后，可能会引发相关症状。因此，在食用菠菜时，适量控制和搭配是很重要的。

最后，烹饪菠菜需要注意一些技巧。菠菜通常会缩水，因此

在烹饪时需要注意控制火候和时间。一般来说，将菠菜放入开水中焯水30秒至1分钟即可烫熟。这样可以保持菠菜的绿色和口感的鲜嫩。同时，为了保留菠菜中的营养成分，我们可以选择蒸煮或者水煮的方法，避免过度烹饪导致营养流失。另外，菠菜是一种容易受到农药污染的蔬菜，我们在购买和食用时要选择有机菠菜，并进行充分清洗，确保菠菜的安全和卫生。

总结起来，菠菜是一种既美味又营养的蔬菜，在我们的日常饮食中有着重要的位置。通过合理的使用方法和烹饪技巧，我们可以充分发挥菠菜的优势，并享受到其带来的健康益处。然而，我们也要注意适量食用，以免出现过量或过敏等问题。最重要的是，选择有机菠菜和正确清洗，保证食材的安全卫生。我相信，只要我们用心去对待，菠菜一定会成为我们饮食中的一道健康佳肴。