# 拔竹笋意思 挖竹笋心得体会(精选9篇)

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2025-02-12

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。拔竹笋意思篇一挖竹笋是一种古老的农耕技...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**拔竹笋意思篇一**

挖竹笋是一种古老的农耕技艺，也是中国传统的美食之一。它不仅令人口齿留香，更蕴含着深厚的文化内涵。在我多年的挖竹笋经历中，我深深感受到了挖竹笋的乐趣和奥妙。下面，我将分享一些挖竹笋的心得体会。

首先，挖竹笋需要找准时机。竹笋的生长和挖掘时间一般在春季，这个时候竹笋质地鲜嫩，口感最佳。此外，挖竹笋的最佳时间是在早晨或傍晚，因为气温较低，竹笋所蕴藏的水分也较多，这样挖出来的竹笋更加鲜嫩可口。当然，不同地区的气候条件不同，挖竹笋的时间也会有所差异。因此，在挖竹笋之前，我会仔细研究当地的气候情况，以确保挖笋的时机准确。

其次，挖竹笋需要选择适宜的竹林。竹笋的生长需要有足够的阳光和水分，而且还要有良好的排水条件。因此，在选择竹林的时候，我会选择生长环境良好的竹林，如山坡上的竹林或河边的竹林。同时，我还会留意竹林的竹笋数量和质量。一般来说，新萌生的竹笋比较嫩，而较老的竹笋质地会较为粗糙。所以，在挖竹笋之前，我会观察竹林中的竹笋情况，选择质地较嫩的竹笋进行挖掘。

然后，挖竹笋需要具备一定的技巧。在挖竹笋之前，我会准备好一把锋利的刀具和一双耐磨的手套。首先，我会打破竹筒，将筒壁与间隔环状的竹纹连接处割开。然后，我用刀具小心地切除竹笋的顶部和底部，以确保竹笋的整体质量。接下来，我会将竹笋切成合适的长度，并用刀具轻轻地削去外皮和竹节的部分，使其更加美观。最后，我会将挖好的竹笋放入水中，以保持其湿润度和新鲜度。

最后，挖竹笋是一项团队合作的工作。在挖竹笋的过程中，我会邀请亲朋好友一同前往竹林，共同体验挖笋的乐趣。大家可以相互交流经验，分享技巧，增进彼此间的感情。同时，竹笋的挖掘也是一项耗时耗力的工作，借助队友的帮助，不仅可以提高工作效率，也可以减轻个人的劳动强度。因此，每一次挖竹笋的经历都是我和亲朋好友之间难忘的回忆。

通过多年的挖竹笋经历，我深深体会到了挖竹笋的乐趣和技巧。挖竹笋的过程既是一种与自然亲近的方式，也是一种感悟生活的方式。我从中学会了找准时机、选择适宜的环境、掌握挖竹笋的技巧，并且在与亲朋好友一同挖掘竹笋的过程中，收获了无尽的欢乐与回忆。这些心得体会使我对挖竹笋这项传统技艺更加热爱，并希望能将这份热爱传承下去，让更多的人了解和体验到挖竹笋的乐趣。

**拔竹笋意思篇二**

竹笋，是一种生长在竹类植物中的嫩芽，因其营养价值极高而备受人们喜爱。竹笋生长过程中，需要土壤、水分和充足的阳光。随着时间的推移，竹笋的嫩芽会不断成长，最终成为饱满的竹笋。竹笋富含纤维素、蛋白质、矿物质和维生素，对人体健康十分有益。

第二段：品味竹笋的多种烹饪方法。

竹笋在不同地区有着各种各样的烹饪方法，其中最常见的有清蒸、炒、煮和烤。清蒸竹笋能够保持其原汁原味，使人能够充分享受到竹笋的鲜香和脆嫩。炒竹笋则能够让其与其他食材充分融合，味道更加鲜美。煮竹笋可以保存其自然的甜味和口感，营养更易被身体吸收。烤竹笋则能够突出其独特的香气和口感，给人一种独特的风味体验。

第三段：竹笋的独特韧劲与口感。

竹笋独特的韧劲和口感是其吸引人的主要特点之一。无论是清蒸、炒着吃还是煮汤，竹笋都能保持一定的韧劲，不会过于松软。而且，竹笋的纤维素含量也比较高，具有较强的嚼劲，给人一种更加饱腹感的体验。此外，竹笋还有着清爽的口感，能够为人们带来一种舌尖上的享受。

第四段：竹笋对健康的益处。

竹笋不仅味道鲜美，而且对人体健康也有很多益处。首先，竹笋富含纤维素，能够促进肠道蠕动，有助于预防便秘和痔疮等问题。其次，竹笋中含有丰富的维生素和矿物质，能够增强人体免疫力，提高抵抗力。此外，竹笋还富含蛋白质，可以提供身体所需的营养，促进新陈代谢，有助于维持健康体重。

竹笋作为一种常见的食材，让我深刻体会到了健康饮食的重要性。在品味竹笋的过程中，我发现不同的烹饪方法会给它带来不同的风味和口感，也让我更加珍惜食材的多样性和美味。同时，竹笋的营养价值也让我对身体健康有了更深刻的认识。我会将竹笋加入到我的日常饮食中，注重健康食材的选择，为自己和家人提供更多的健康保障。

总结：竹笋作为一种美味且营养丰富的食材，不仅给人们带来了美食享受，也有着促进健康的功效。我们应该充分利用竹笋的独特特点，尝试不同的烹饪方法，以最佳的方式品味竹笋的鲜美。在日常生活中，我们也要注重健康饮食，选择更多的营养丰富食材，为自己和家人提供健康的保障。

**拔竹笋意思篇三**

“哗哗哗……”竹林扬着飘逸的头发，唱起了欢乐的歌谣。我和爸爸来到了密密的竹林，准备。

春天的竹林里，泥土经过春雨的浸润，踩上去软绵绵的，好像婴儿的皮肤一样。我和爸爸每人拿着一个小竹篮，扛着一把锄头，找了一块地，开始挖起竹笋来。

我东挖挖，西刨刨，挖了半天，可连竹笋的影子都没找到。转眼看爸爸，他的篮子里，已经躺着四五个胖嘟嘟的竹笋了。我一下泄了气，倚着锄头看着爸爸。爸爸又找到一棵竹笋了。他小心地把竹笋周围的土轻轻地刨开，等竹笋全部露出来以后，便把锄头高高举过头顶，用力往下一挥，只听见“啪”的一声脆响，锄头一下就把竹笋挖断了。我看得心里痒痒的，赶紧跑过去请教爸爸。

“你东一锄，西一锄，也能挖到竹笋？”爸爸笑着说，“你要找一些小土包，如果上面有一些裂痕，下面肯定有竹笋，而且这样的笋味道很嫩。”“不过，探出一点点脑袋的竹笋味道也是不错的。”爸爸又加了一句。

我记住爸爸的话，睁大眼睛四处寻找。不一会儿，我就在几棵竹子下找到了一个小土包。我的心突然“咚咚”地跳了起来，下面应该有笋吧？我小心翼翼地用锄头拨开一些泥土，小土包里露出了笋娃娃那尖尖的小脑袋，它正好奇地看着这个世界。我又学着爸爸的方法慢慢向下挖，可不能把它挖坏了，这可是我的第一个胜利品啊！不久，笋娃娃的小肚皮儿露了出来。我再挖开一些土，再用锄头使劲一斩，笋娃娃一下就栽倒在土里。耶！我终于挖到了第一棵竹笋了！我把竹笋轻轻地放入竹篮里，顿时有了信心，接连挖了好几棵。

慢慢地，晚霞的红光洒满竹林，竹林闪烁着点点金光。在竹林欢乐的歌声中，我们提着竹笋开开心心地回家了。

**拔竹笋意思篇四**

今天，风和日丽、万里无云，我和外公还有弟弟兴致勃勃地来到竹笋。

可是，我在竹林怎么也没看见竹笋。一棵竹笋都没有怎么挖呢？我走到外公面问：“这片竹林里一棵竹笋都没有怎么挖呢？”外公笑着说：“竹笋是看不到的，它们在土里的。”“那怎么才能找到竹笋，把它们挖上来”我问。弟弟跑过来抢着回答：“只要在竹竿旁边踩几脚，如果硬的话就把土挖开来，再把竹笋挖上来。”我就按照弟弟的话来做。我走到一棵竹竿旁边踩了几脚，感觉硬硬的，就把土挖开来，发现是一块石头叹了一口气扫兴地走了。我来到另一棵竹竿旁边，踩了几脚发现硬硬的，这下我做好了心理准备，挖开来一看是竹笋，我高兴的尖叫了起来：“耶，是竹笋！”，结果我小心意义的把竹笋挖了起来。

这次我明白了竹笋的确很难挖。

**拔竹笋意思篇五**

方竹笋是一种常见的食材，也是春季独特的美味佳肴。作为一名热爱美食的人，我亲身尝试了烹调方竹笋的过程，并从中获得了一些心得体会。

第二段：外观和特点。

首先，方竹笋的外观给人留下了深刻的印象。它常常呈现出白色或黄白色的外皮，表面光滑而且结实。剥去外皮后，可以看到方竹笋内部分层明显，且质地鲜美。方竹笋质地独特的纹理和清脆的口感，使得它成为美食家们心心念念的佳肴之一。

第三段：烹调方法和口味。

方竹笋的烹调方法非常多样，可以根据个人口味和喜好进行选择。首先，将其腌制或者煮熟，然后可以进行搭配炒、煮、拌等等不同的烹调方式。我在尝试中发现，方竹笋与豆腐、肉类、青菜等配料都能够相互搭配出丰富的口味和层次感。不同烹调方法和配料的变化，让方竹笋的口感更加鲜嫩所饱含。

第四段：营养价值和健康益处。

方竹笋不仅味美，而且富含营养。它含有多种维生素和矿物质，如维生素B、维生素C、铁、钙等等。这些营养物质可以帮助身体提高免疫力，促进健康发展。此外，方竹笋中富含纤维，可促进消化系统的正常运作，预防便秘。因此，经常食用方竹笋对于保持健康的身体非常有益处。

第五段：个人体会和总结。

对我而言，尝试方竹笋烹调的经历给我带来了很多乐趣。在烹调过程中，我摸索出适合自己的口味，并尝试了各种不同的烹调方式。无论是麻辣香锅还是清炖汤，方竹笋都能够带给我满足感和美味享受。此外，方竹笋作为一种富含营养的食材，也实实在在地促进了我的健康稳定。通过煮熟方竹笋，不仅让我品尝到了美食的乐趣，还提高了我对于食物的认识。

总之，方竹笋作为一种春季特色佳肴，不仅外观引人注目，且富含营养。它可以根据个人口味和喜好进行多种不同的烹调方式，满足口腹之欲，让人闻香口水直流。尝试方竹笋的烹调，不仅可以让我们体验美食的乐趣，还能够提高自身的健康水平。因此，我鼓励大家尝试方竹笋的烹调，欣赏其独特魅力，同时享受美食带来的快乐和满足。

**拔竹笋意思篇六**

星期天，妈妈带着我到一位阿姨家的山上去。我可从来没看到过长在泥土里的竹笋哦，所以我特别高兴，特别激动。山不是很高，我们一下子就到了竹林，哇，好大一片竹林，可是竹笋在哪里呢？我怎么连一只竹笋都找不到呢？阿姨说：”竹笋是长在泥土里的，要仔细找。“阿姨还告诉我找竹笋的方法，于是我就按照阿姨的方法仔细地去找泥土缝，找到一条缝就拿着小铁锹挖一挖，真的让我发现了一个尖尖黄黄的笋尖头，我兴奋极了，跳着喊：”我找到了！“于是一位跟我们一起去的叔叔拿着大铁锹顺着我挖过的痕迹往下挖，果然一只胖胖的竹笋被叔叔挖了起来。我们都很稀奇，因为连我妈妈也都没见过挖笋，哈哈！

挖完笋，我和妈妈还挖了几棵小树苗，准备带回家里去种。下山的路上我们摘了好多花，妈妈告诉我这叫映山红，映山红很鲜艳，有淡红的，有大红的，还有紫的，每一朵都很漂亮。

我们说着笑着，不知不觉就下了山，到了阿姨家。虽然吃过中饭我们就回家了，但我觉得这是一次有趣的、有意义的春游。

**拔竹笋意思篇七**

竹笋是一种非常美味的食材，具有多种营养成分，且口感清爽，受到了人们的喜爱。为了更好地了解竹笋，我尝试着学习和研究了一段时间，从中获得了很多心得体会。

第二段：竹笋的特点。

比起其他的蔬菜，竹笋有着独特的特点。首先，它的营养丰富，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素等多种成分，能够满足人体日常所需的营养。其次，竹笋的质地鲜嫩，口感爽脆，且不含胆固醇，对身体健康有益。最后，竹笋的功效多样，能够健脾开胃、清热解毒、利肠通便等。

在烹制竹笋的时候，需要掌握一些技巧。首先，要选择新鲜、嫩的竹笋，去除笋壳，然后进行切片或切丝的处理。其次，竹笋的烹制时间不要太长，一般煮熟后再焯水一下即可。另外，在炒竹笋时要先炒香调料，然后再加入竹笋，这样可以使竹笋更加鲜美可口。

第四段：竹笋在生活中的应用。

除了作为美食之外，竹笋还有很多其他的应用。比如说，竹笋还可以用于制作竹笋炭，这种炭可以帮助排放污染物，还可以作为钙质补充剂；此外，竹笋还可以用于美容，竹笋中的维生素C可以抑制皮肤黑色素的生成，从而使肌肤更加白皙。

第五段：结论。

通过学习和掌握竹笋的特点、烹饪技巧以及应用，我深深地感受到竹笋的魅力所在。竹笋既是一种美味的佳肴，又是一种健康的食品，对于人们的身体健康有着很大的好处。因此，在日常生活中，我们应该多加利用竹笋，将其作为健康美食的重要组成部分，感受它带给我们的美好体验。

**拔竹笋意思篇八**

4月6日，雨后天晴，阳光明媚。早上，我和爷爷吃完早饭，就背起锄头到山上去。

山边竹林里竹子密密麻麻、郁郁葱葱，空气清晰甜润。呀竹笋真多，他们有高有矮，有的刚刚探出头来，我选了一根又粗又短的开始挖了。我挥舞着锄头，用力地把竹笋周围的土挖开了，挖呀挖呀一锄一锄，不停地挖。一不小心我把锄头的把头弄出来了，我立刻将把头和锄头又拼接在一起，并用力的在石头上撞了几下，让他拼的更牢。

我正在挖的时候，有一个哥哥过来要帮我挖，我不同意，虽然我满头大汗，但是我还是要自己把竹笋挖出来。他走后，我又继续挖起来，挖了一段时间后，我终于挖到了他的主根，我想把主根挖断，但爷爷马上制止了我。他和颜悦色的对我说：“如果把主根挖断了，以后这里就不能再长笋了。”最后，我小心翼翼的把竹笋一点一点给挖了出来。清理的时候我发现底部有一些紫色的小根，像紫宝石一样美，另外还有一些白色的根须，这些根须就像圣诞老爷爷的胡子又白、又长、又密。把竹笋带回家后，我们把竹笋的笋衣一层层剥去，它裸露出的笋肉就像托塔天王手里拿着的宝塔，让人非常喜爱。

通过这次让我明白了一个道理：“以后做每一件事情，都要付出努力，要做好就更不容易了。”

**拔竹笋意思篇九**

做法：

1.准备好所有的食材，笋干提前浸泡2-3个小时。

2.五花肉洗净，锋速三刮毛，切麻将块待用。

3.准备香料：桂皮一个，八角2个，草果2个，茴香10粒。

4.坐锅起油，下冰糖炒糖色。

5.五花肉下锅煵干水汽上色。

6.加入准备好的香料炒香。

7.放入豆笋干，料酒去除腥味，加适量的开水，

8.调入盐，生抽，葱结大火煮沸，转小火焖煮40分钟。

9.大火收汁，起锅即可。

美食小贴士。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找