

2023年种豆芽的心得体会(大全8篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

种豆芽的心得体会篇一

圣明的教师给予学生的不是现成的知识宝殿，而是鼓励他们去做砌砖的工作，教他们建筑。今天小编给大家准备了幼儿园中班健康教案黄豆芽、绿豆芽，欢迎大家前来查看。

- 1、了解豆芽发芽所需要的条件。
- 2、能观察比较黄豆芽、绿豆芽的不同特征。
- 3、知道豆芽是蔬菜，很有营养，乐意吃豆芽。

做黄豆、绿豆发芽实验(分别有水的多少，有无阳光)

师：前些天我们选了黄豆、绿豆做发芽实验，你们仔细看看现在它们是什么样子的了?(幼儿观察，教师指导：可以从大小、长短等方面观察)

黄豆的豆芽比绿豆的豆芽粗……

教师小结：盖盖着的没发芽，说明它没氧气，不能呼吸；水少了，没水也不发芽，说明豆芽离不开水。

(1)平时我们怎样来吃豆芽?(可以炒、可以做汤)

(2) 介绍豆芽的营养价值，鼓励小朋友乐意吃豆芽。

(3) 我们一起把豆芽送入食堂，让食堂的阿姨用豆芽做一道美味可口的菜。(时间允许可让幼儿观看炒的过程)

种豆芽的心得体会篇二

豆芽是一种非常常见的食物，具有丰富的营养价值和独特的口感。我最近尝试了自己在家里种植豆芽的经历，通过这个过程，我获得了一些对生豆芽的心得体会。首先，我要选择适合的豆种。其次，我要确定适当的发芽时间和方法。此外，定期的浇水和保持适宜的光照也是成功种植豆芽的关键。最后，我还要注意卫生和食用方式。通过这些步骤，我成功地种出了嫩滑可口的豆芽，同时也收获了对生豆芽的更深入了解。

首先，选择适合的豆种是种植豆芽的第一步。在市场上有各种各样的豆种可供选择，例如绿豆、黄豆和芸豆等。每种豆子都有其自身的特点和味道。为了种植出嫩滑爽口的豆芽，选择适宜的豆种非常重要。通常来说，绿豆是最常用的豆芽料理食材，它质地柔嫩且口感良好。黄豆则更加坚实，适合用于炒菜或热炒。因此，根据自己的喜好和用途选择合适的豆种是相当关键的。

其次，确定适当的发芽时间和发芽方法也是种植豆芽的重要环节。不同种类的豆子发芽的时间和方法也不一样。一般情况下，将豆子浸泡在清水中约8至10个小时后，取出沥干，再置于适宜的容器内。通常情况下，浅盘或者蒸锅的蒸碟都是种植豆芽的好选择。然后，将豆子平均散落在盘内，避免过于密集，以免影响发芽。在开始发芽之后，保持适宜的湿度和温度对豆芽的生长也非常重要。

与此同时，定期的浇水和保持适宜的光照也是种植豆芽的关

键。在豆芽发芽的过程中，每天要保持适量的浇水以保持湿度。然而，过度浇水可能导致豆芽的发霉。因此，要掌握好浇水的分寸，保持盆中所种豆芽的湿度在适宜范围内。此外，适当的光照也对豆芽的生长至关重要。太强烈的阳光可能使豆芽的颜色变得发黄，而光线不足则会导致豆芽的生长速度减慢。因此，选择一个适当的光照条件让豆芽可以健康地生长。

最后，卫生和食用方式也是成功种植豆芽的必要条件之一。在种植豆芽的过程中，保持盆中的卫生是非常重要的。每天用清水冲洗豆芽，以去除灰尘和杂质。此外，要注意避免盆中出现积水，这容易滋生细菌。当豆芽长到合适的长度后，就可以进行采摘和使用了。生豆芽可以作为炒菜的配菜，或者可以加入火锅中食用。豆芽短时间的烹饪可以保持其嫩滑爽口的口感，增添菜品的口感和营养价值。

通过这次种植豆芽的经历，我深刻体会到了豆芽的培育过程中的一些要点和技巧。选择适合的豆种，确定适当的发芽时间和方法，定期的浇水和保持适宜的光照，以及注意卫生和食用方式都是成功种植豆芽的重要环节。豆芽作为一种美味和营养丰富的食物，对于我们保持身体健康和平衡饮食具有重要意义。我将继续努力探索更多种植豆芽的技巧和方法，以便更好地享受豆芽所带来的美味和健康。

种豆芽的心得体会篇三

今天陆老师布置了一篇观察日记，要求我们回家泡绿豆，放学后，我迫不及待地让爸爸下去买了一袋绿豆回来。绿豆圆溜溜的，和米粒差不多大，真像一个个小精灵。我先拿了一个小铁盆，倒入一些水，抓了一把绿豆放入水中，绿豆泡在水里闪闪发光，好像一颗颗绿宝石闪耀着光芒。接着，妈妈又给小精灵们盖上了一层湿毛巾，我百思不得其解的问妈妈，“妈妈您为什么要给小精灵盖上一层厚厚的湿毛巾啊？”妈妈说，“小精灵盖着一层厚厚的湿毛巾，发出来的豆芽才更

好，更壮。”原来是这样，我看着小精灵们，希望他们快快长大。

10月15日星期四多云

早上我一起床就火速冲到厨房，去看我的小精灵，我小心翼翼地翻开湿毛巾，哇，有些小精灵变大了，变成了一个小胖子，我想对小精灵们说，“小精灵们你们该减肥了！”有些小精灵脱下了笨重的外衣，露出了白白的小肚皮，可爱极了，吃过晚饭，我又冲到厨房，看小精灵们。我掀开毛巾一看，小精灵们长出了芽，芽有些细细的，短短的，就像蜗牛的触角似的，有些弯弯的，就像一弯月牙一般，看着他们，我乐滋滋的想，小精灵们，你们快快长大吧！

10月17日星期四晴

这两天，我每天都给小精灵们换水，清洗湿抹布。有些小精灵变得一半白一半绿，像个小胶囊，看着非常有趣；有的完全脱下了外衣，像一颗颗珍珠似的，绿豆芽有些直直的，像一根小棍子，有些弯弯的，像一条波浪线，还有是有些打着圈圈，像烫过的头发似的，真是太有意思了。

10月20日星期天晴

今天已经是发豆芽的第7天了，我小心翼翼地翻开湿毛巾，小精灵们一个个笔直笔直地站着，低着头，好像在认错似的，我拿出一根仔细看了看，雪白雪白的茎长得更长更粗了，根也长出来了，妈妈说这是快要成熟的豆芽，我希望豆芽能够茁壮成长，成为饭桌上的一道美味可口的饭菜，短短的一个星期，小精灵们已经快成熟了，我觉得发豆芽真是件有趣的事情！

种豆芽的心得体会篇四

第一段：介绍发豆芽的方法和重要性（200字）

发豆芽是一项简单而有趣的家庭养殖活动，利用豆类的特性，在水中培育豆芽，可以得到富含营养的食材。发豆芽有着悠久的历史，在中国传统饮食中占有重要地位，丰富了人们的日常饮食。发豆芽的方法并不复杂，简单的种植器具和清水就可以完成。种植豆芽的过程中，需要维持适宜的温度和湿度，以及适度的透气，这对豆芽的生长发育至关重要。

第二段：发豆芽的营养价值（200字）

发豆芽有着高度的营养价值。首先，发豆芽富含维生素和矿物质。在豆类发芽的过程中，维生素含量会有所增加，例如维生素C和维生素B的含量明显提高，豆芽中的维生素E等脂溶性维生素也会显著增加。此外，豆类发芽还会促使矿物质的转化，例如铁、钙、锌等矿物质会增加。发豆芽还具有纤维素含量高、低脂肪和低糖的特点，对保持身体健康和预防慢性病非常有益。

第三段：发豆芽的培育过程中需要注意的事项（300字）

在发豆芽的培育过程中，需要注意以下几点。首先，要注意种子的选择。选择有机、无农药、无化肥、无添加剂的种子，确保发豆芽的安全和健康。其次，要控制适宜的温度和湿度。发豆芽生长的最适宜温度为20℃-30℃，湿度要保持70%-75%左右。此外，定期清洗种子和容器，保持豆芽的清洁。另外，豆芽需要适度的透气，可以使用通气孔较大的容器，或者定期打开盖子进行通风。最后，要定期检查和收获豆芽，保持豆芽的新鲜和口感。

第四段：发豆芽的好处和意义（200字）

发豆芽的好处有很多。首先，可以提供各种养分和营养素，丰富家庭饮食，改善膳食结构。其次，发豆芽可以激活豆类中的酶活性，改变食材的味道和口感，增加菜肴的多样性和趣味性。此外，发豆芽可以提供新鲜和有机的食材，避免了市场上常见的农药残留和添加剂危害。发豆芽还可以增加家庭成员之间的情感交流和合作，提高亲子、夫妻、父母与子女之间的互动。

第五段：总结发豆芽的心得和收获（300字）

通过发豆芽的实践，我获得了许多收获和心得。首先，发豆芽可以培养耐心和细心的品质，在照顾和观察豆芽的过程中，我学会了更加细致入微地关注细节。其次，发豆芽还培养了我的责任感，每一次种植都是一项任务，需要我全力以赴地完成，保证豆芽的健康生长。最重要的是，发豆芽让我感受到了自然的魅力和生命的力量，每一次发芽都是生命的奇迹，让我对大自然充满敬畏之情。通过发豆芽，我不仅满足了丰富家庭菜肴和提高营养健康的需求，更重要的是收获了对生活的感激和对家庭的珍惜。

总结：通过以上分析，发豆芽既简单又有趣，培育过程中我们需要注意温度、湿度、清洁、通风等因素，发豆芽不仅具有高度的营养价值，还能改变饮食的味道和口感，提高人们的生活质量。通过发豆芽的实践，我们能够获得更多的收获和启示，培养耐心和细心的品质，培养责任感，感受大自然的魅力和生命的力量。发豆芽不仅是一项有益健康的活动，更是一种生活态度和热爱生命的表达。

种豆芽的心得体会篇五

这天一大早，我就迫不及待地去看黄豆。我发现水溢到最上边一张纸上来了。掀开纸和纱布一看，哇，黄豆宝宝们可真厉害，把水都吸干了耶！

我还发现，黄豆宝宝吸了水后都长大了，很饱满，像吃饱了饭似的，肚皮圆鼓鼓的。它们还脱掉了“外衣”，露出了光溜溜的“身子”。

这天，我又去看黄豆。黄豆最后“窜”出了嫩白色的小牙。我兴奋极了，决定要仔细观察它们。

这天早上，我发现黄豆芽正拼命地往上长。有一颗黄豆的芽长得可长了，像个举重运动员似的，把纱布都给“举”了起来，它把“嘴”往上翘着，好像很神气的样貌；还有一颗黄豆的芽长得最短了，它低垂着“小脑袋”，好像是怕“伙伴们”笑话似的，可搞笑了！

透过观察黄豆的生长过程，我明白一个道理：做什么事都要细心，要认真观察，不能急于求成。

种豆芽的心得体会篇六

泡豆芽是一种普遍存在于中国饮食文化中的食材，它广泛用于各种菜式之中，例如拌黄瓜、凉拌粉皮、火锅等等。不论是家庭厨房还是餐饮店铺，都离不开这道菜。因此，大家普遍都知道如何制豆芽，但仍有许多人不知道泡豆芽的技巧和方法，下面，我将和大家分享我泡豆芽的心得体会。

首先，准备好所需材料：黄豆、盛装豆子的大碗、清水、温度计、保鲜膜。将黄豆淘洗干净，放入盛装豆子的大碗中，加入适量的清水，让豆子浸泡2-3小时。如果时间充足且希望豆芽更细嫩，可以先把豆子用温水泡一下，大约30分钟左右，这样可以使豆芽更细嫩。注意豆子泡水的时间不宜超过3小时，否则豆芽会发黄。

第三段：泡豆芽的温度掌控

泡豆芽的温度是制作成功的关键，温度过低会导致发芽缓慢，

豆芽较小；温度过高则会导致豆子发芽后腐烂，影响其营养价值。因此，我们需要对泡豆芽的温度进行掌控。最好的温度范围是20℃-25℃，若空气温度过高，可以将泡豆芽的容器放入遮阳处，或者在通风的地方将泡豆芽的容器放入阴凉处，让泡豆芽处于凉爽环境中。为了控制泡豆芽的温度，你可以使用温度计进行检测。

第四段：泡豆芽的注意事项

在泡豆芽的过程中，要注意以下几个方面。首先是清洗容器，容器一定要干净无杂质；其次是清洗豆子，一定要将豆子洗干净；最后是保湿，如果泡豆芽的容器是开口的，可以用保鲜膜覆盖在容器上，表面上可以刺孔透气。

泡豆芽的过程不难，关键在于细节的处理。通过以上的介绍，相信大家对如何制作豆芽有了一定的了解。泡豆芽不仅是一道美食，也是一种养生良品，富含各种营养成分。所以在日常饮食中，我们不妨尝试制作豆芽，享受由自己亲手制作的营养美食。

种豆芽的心得体会篇七

老师让我们种豆芽，我便很认真地做。

我找好一个碗，把绿豆放在里面，这里必须要饱满的绿豆哦！我抖了抖碗在里面灌入了一半的水，放在椅子上。

我仔细地看，看见小豆豆的身上有一条白线，像是缝上去似的。

呀，一个个绿豆在水中，显得十分可爱。

第二天，我把碗端在凳子上。我发现豆豆与昨天的豆豆是有些变化，它们的“白线”不见了，倒是看见了小芽。

我找了一个用过的一次性塑料杯，用刀刺了几个洞洞，这是排水用的。接下来，我又剪了一块小小的海绵，放进杯里的底部。我把碗里的水倒干，把豆豆均匀地铺在海绵上，把保鲜膜蒙在杯上，放到了一个不见光的地方。

到了第三天，

我拿出豆豆，不禁一阵狂喜。天哪，豆豆的芽长成5毫米了。豆豆们芽真奇怪。有的弯曲着，有的倒着长，有的两个合起来，形成一个“本地图片，请重新上传”。

到了第四天，因为这些天阳光灿烂，气温比较高，我的豆豆们长得可快了，一天不见，它们已经有二厘米多长了，不过芽有点发白。哦，它们怎么没脱壳？真奇怪。

嗯，我的豆豆可能明天就可以吃了。我想，我一定会津津有味地吃的，这可是我种的！

种豆芽的心得体会篇八

种豆芽是一项简单而有趣的活动，不仅可以观察到植物的生长过程，还能感受到种植的乐趣。我在这次的豆芽种植实验中，通过坚持的耐心和细心观察，收获了不仅仅是豆芽，更是对生命力与耐心的深刻体会。

首先，豆芽种植实验需要耐心。在豆芽种植的过程中，我发现耐心是非常重要的品质。一开始，我把黄豆放在洗净的纱布上，用干净的水淋湿，然后盖上温湿的阴暗环境。虽然豆子看起来一动不动，但我明白它们需要时间才能发芽成豆芽。我每天都会温暖的阳光下看它们，注视着它们在黑暗中慢慢成长。经过几天的等待，我终于看到了豆子发芽的迹象，这让我感到非常兴奋。种豆芽的过程让我深刻体会到耐心的重要性，只有耐心等待，才能等到收获的时刻。

其次，豆芽种植实验需要细心观察。在豆芽的种植过程中，我每天都会用水喷洒，保持纱布的湿润。同时，我还注意观察豆芽的生长情况。有时我会看到某些豆子发芽得比其他豆子快，有时某些豆芽长得比其他豆芽更高。这使我意识到每个豆子都有自己的特点和生长速度。通过仔细观察，我发现小豆芽的生长速度每天都在变化，这让我更加关注它们的成长情况。这种细心观察的习惯也让我明白到，人与人之间的差异是不可避免的，每个人都有自己的成长速度，只有用心观察才能发现这样的美好。

此外，在豆芽种植实验中，我也深刻体会到生命力的伟大。在种植的过程中，我发现豆子来自生命的力量是如此强大。即使在黑暗中，豆子也能在艰苦的环境中发芽生长。然而，一旦它们遇到了光明，它们的生长速度变得更加迅猛。观察着豆芽们不断向阳光延伸，我深深感受到了生命的力量与坚韧。这种坚韧的生命力激励着我去追求梦想，不论遇到任何困难，都要坚持不懈地付出努力。

最后，豆芽种植实验让我明白耐心和坚持的重要性。在豆芽种植的过程中，太阳光芒的照耀下，纱布上的豆芽已经长成了绿油油的小豆芽。这个结果让我感到非常满足，因为我明白了坚持所带来的收获。这次实验不仅让我在观察和耐心上有了一定的提升，更让我体会到了坚持的重要性。只有坚持不懈地去做一件事情，才能最终获得成功。

综上所述，种豆芽的实验让我学到了很多。耐心、细心观察、生命力、坚持等都是一个人成长的重要品质。通过这次实验，我深深体会到了这些品质对生活的重要性。我相信这些体会将对我今后的学习和生活有很大的帮助。同时，我也对继续种植豆芽有了更大的兴趣，我希望通过这个活动不断提升自己的耐心和观察力，让我成为一个持之以恒的人。