荸荠简介

荸荠，通常被叫做马蹄，它的拼音是“bí qí”。荸荠是一种莎草科荸荠属植物，在中国各地均有分布。它是常见的水生蔬菜，不仅味道鲜美，而且营养丰富，具有一定的药用价值。

荸荠的生长特性

荸荠喜生于池沼中或栽培在水田里。它比较喜欢温暖湿润的气候，在整个生长期间，需要充足的水分。荸荠一般会在5 - 7月进行田间直播，经过一段时间的生长发育，到了10 - 12月就可以收获了。荸荠植株矮小，地下茎为扁球形，表面光滑，有环节，前端有短缩的茎。地上茎为细长圆柱形，直立簇生，中空，内有横膈膜。

荸荠的营养价值

荸荠富含多种营养成分。它含有丰富的淀粉，能为人体提供一定的能量；还含有蛋白质、脂肪、粗纤维以及钙、磷、铁等多种矿物质和胡萝卜素等维生素。这些营养物质对维持人体正常的生理功能有着重要的作用。例如，其中的维生素和粗纤维可以促进肠道蠕动，帮助消化，预防便秘，对人体的消化系统健康十分有益。荸荠中的矿物质还能参与人体的新陈代谢，维持身体正常的生理机能。

荸荠的食用方法

荸荠的食用方法多种多样。可以将荸荠洗净后直接生食，口感清甜、爽口，是很多人喜爱的吃法。也可以把荸荠去皮后切成块，与排骨一起炖汤。经过长时间炖煮，荸荠变得软糯，吸收了排骨的鲜美，喝上一口汤，吃上一块荸荠和排骨，味道十分美妙。荸荠还能制作各种小吃，像荸荠糕，口感细腻，甜润可口，是备受欢迎的传统糕点之一。

荸荠的药用价值

在传统医学中，荸荠就具有药用功效。它味甘、性寒，具有清热、化痰、明目、消积等作用。对于热病烦渴、咳嗽多痰、目赤、咽喉肿痛等病症有一定的辅助治疗作用。例如，在治疗小儿积食时，可以用荸荠煮水让孩子饮用，有一定消积化食的作用。不过，因为荸荠性寒，脾胃虚寒者不宜过多食用。

荸荠的选种与储存

在选种方面，要选择无病虫害、顶芽饱满健全且表皮无损伤的荸荠作为种荠。这样能保证荸荠的品质和产量。而关于荸荠的储存，新鲜荸荠不易保存。如果是少量的荸荠，可以放在阴凉通风处保存，用湿沙覆盖能稍微延长保鲜期。如果量比较多，建议将其制成果脯或者罐头。比如，制成荸荠蜜饯，不仅便于保存，还别有一番风味。

荸荠的文化意义

荸荠不仅在实际生活中有着重要地位，在文化层面也有一定意义。在一些文学作品和民间传说中，荸荠也会有所出现。它作为具有地方特色的农产品，承载着当地的风土人情和传统文化。在一些产荸荠的地区，荸荠收获时节甚至会成为当地的节日，人们欢聚一堂庆祝丰收，荸荠也成为了连接人们情感和文化传承的纽带。

本文是由懂得生活网（dongdeshenghuo.com）为大家创作