

# 2023年包汤圆心得体会(优质6篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。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。

## 包汤圆心得体会篇一

近日，在学校举办的包汤圆活动中，我有幸参与其中。这是一次别开生面的体验，让我不仅收获了包饺子的技巧，更对团队合作和传统文化有了全新的认识。在此，我想分享一下我的心得体会。

首先，包汤圆活动让我深刻体会到了团队合作的重要性。包汤圆是一项需要高度默契和配合的工作，每个人都有自己的任务，需要按照团队的有效分工去完成。只有每个人都尽职尽责地完成自己的任务，才能保证最后包出的汤圆质量和口感都能够达到要求。我曾经历了一次小小的“意外”，当时我负责把剂子搓圆整形，由于分了心，在搓圆的过程中出现了不一致的形状，经验丰富的师傅发现后及时纠正并给予我指导，使得最终我们所包的汤圆都十分规整。通过这次经历，我明白了团队合作的重要性，只要每个人都发挥自己的优势，尽职尽责，才能取得最好的结果。

其次，包汤圆活动也让我对传统文化有了更深入的了解和体验。汤圆是中国传统文化中的一部分，它是农历除夕夜必备的食物，有着美好的寓意。我曾经看到一位老师在包制汤圆的过程中娓娓道来，讲解了汤圆的由来和文化内涵。通过包汤圆的过程，我更加深刻地感受到了传统文化的魅力，通过传统美食来重温传统文化，感受古人的聪明才智以及对家庭和亲情的珍视。这不仅让我对传统文化有了更深入的了解，

也让我对传统美食更加重视和珍惜。

再次，包汤圆活动也锻炼了我的动手能力和认真细致的态度。包汤圆听起来简单，但实际操作起来并不那么容易。要求要具备一定的手部灵活度和协调性。每个汤圆的大小要差不多，要保证包裹馅料的皮也不会破裂。我记得第一次尝试包汤圆时，好几个都没有包好，制作的速度也很慢。但通过多次的练习和师傅们的指导，我最终掌握了包汤圆的技巧，提高了手部的灵活性和精确度。同时，在包制的过程中，我也学会了认真细致对待每一个细节，因为稍有不慎就会导致整个汤圆变得不尽如人意。这让我感受到了认真和耐心对待每一件事的重要性。

最后，包汤圆活动还激发了我对创新的思考和冒险的勇气。虽然包汤圆是传统的食物，但是包制的方法和味道却可以有很多的变化。在这次活动中，我尝试了不同的馅料和包制方法，有的尝试成功，有的尝试失败。但是无论成败，我都从中学习到了新的知识和技巧。这次经历让我明白了在传统的基础上，可以有无限的创新空间，只要我们敢于尝试，不断探索，就能创造出更多的美味和惊喜。

综上所述，包汤圆活动是一次充满意义和收获的体验。通过团队合作、传统文化的了解、动手能力的提升以及对创新和冒险的思考，让我在包汤圆的过程中收获了更多的心得体会。这次活动不仅让我提高了个人能力，也让我更好地理解了传统文化的魅力，希望未来有更多这样的活动让我有机会继续参与和成长。

## 包汤圆心得体会篇二

在生活、工作和学习中，许多人都写过作文吧，作文要求篇章结构完整，一定要避免无结尾作文的出现。写起作文来就毫无头绪？下面是小编帮大家整理的写事作文：包汤圆，欢

迎阅读，希望大家能够喜欢。

“咚咚咚”，清晨我还在和周公聊天时，模模糊糊地听到了敲门声。我虽听得不太真切，可周公却好像被吓到了，一眨眼就没了踪影。然后，我又听见门外那人朝里面喊道：“姐姐快起床，妈妈说有好玩的！”我带着疑惑，穿好衣服，下了楼。

今天是难得的好天，阳光跳跃着，晃着人的眼。我看到妈妈从玄关处走来，像刚回家的样子。她招呼我：“快去洗个手，我们来包汤圆。”我又看到了她身后的爸爸拎着一袋糯米粉，顿时明了。分工明确，爸爸去做红豆馅，我和妈妈去和面。只见妈妈端来一盆雪白的糯米粉和一盆温水，接着，她又将水一点点加入，开始和面。然后我就接过了加水的活儿，刚开始不知道分量，于是就总听见厨房内传出：“哎呦你到多点撒不然和不起来。”“停停停多了多了！”“你看看我手都黏在上面了！”于是我只好又去拿糯米粉来加……爸爸在一旁将昨晚泡好的红豆煮熟，碾成泥，又拌上糖，幽幽的红豆甜香顿时已满厨房。“哒哒哒”，这香味勾来了最爱吃甜食的弟弟，央求爸爸给他吃一口，可他嘛，我们都知道，是“贪得无厌”，所以也没有答应。

终于到了包汤圆的时候了，我和弟弟摩拳擦掌，都打算大显身手。爸爸妈妈都很熟练，我也不赖，只有弟弟，在失败数次之后，哭丧隔帘，巴望着谁能教教他。妈妈看到了，就放慢动作示范给他看。一开始，弟弟还学得有模有样，可是他试着把自己的汤圆收口时，就不好了。他一捏住这边，那边的馅就露了出来，一捏住那边，这边的馅又跑了。爸爸告诉他，是馅放得太多了。弟弟又开始尝试，一点一往里面加馅，每加一点，就紧张地问我们：“快看看是不是多了？”那模样逗得我们忍俊不禁，一时都忘了手上的动作。

早饭就是我们自己包的汤圆了，虽然有的露了馅，有的圆不

圆方不方，卖相算不得佳，但我们都觉得，这汤圆啊，暖心又暖胃！

## 包汤圆心得体会篇三

汤圆作为中国传统的著名食品，既有着悠久的历史，又有着浓厚的文化底蕴。每逢冬至，中国家家户户都会包汤圆，以表达对天地阴阳的感恩之情。而我最近也有幸和家人一起包汤圆，亲身体会了这个传统的习俗，同时也收获了很多感悟和体会。

### 第二段：包汤圆的准备与过程

包汤圆并不是一件简单的事情，需要做好充分的准备工作。首先，我们准备了粘米粉和水，搅拌均匀制成面团；然后将这个面团揉成细长的长条，切成小块；接着用擀面杖擀平小块面团，在中间放入馅料；最后用手将面团包裹住，揉成圆形，并用力搓成光滑的汤圆。整个过程需要细心、耐心和技巧，而我却发现自己的手忽而生疏，忽而不灵活，有时候还会出现汤圆馅料外露的情况。

### 第三段：包汤圆的乐趣

尽管包汤圆是一项繁琐的工作，但其中也蕴含着乐趣。当我开始包汤圆时，不免有些拘束和紧张，生怕自己的手忙脚乱。然而，随着时间的推移，我逐渐熟悉了包汤圆的技巧，手上的动作也变得更加流畅。在我包好第一个汤圆之后，看到它那饱满的形状，我不禁心生喜悦。包汤圆的过程中，我和家人之间相互传递着快乐和笑声，互相鼓励和学习。这种亲密的交流增进了我们的感情，同时也让我对包汤圆这个传统习俗更加向往。

### 第四段：包汤圆的内涵

汤圆不仅仅是一种食物，更是一种文化的传承。在包汤圆的过程中，我深深感受到了这种传统习俗背后的内涵。每个汤圆不仅仅是食材的结合，更是一种心和心的交流，一种家人之间的亲情。在包汤圆的过程中，我和家人共同进步、相互学习，从一个小小的面团和馅料中体会到了家人之间的默契和温暖。包汤圆的习俗让我们更加珍惜亲情、感恩家人，同时也让我更加明白了传统习俗的重要性。

### 第五段：包汤圆的启示

通过包汤圆的体验，我不仅仅收获了家人之间的亲情和温暖，更懂得了坚持、耐心和团队合作的重要性。包汤圆需要坚持不懈的努力，需要耐心和细致的态度，同时也需要家人之间的默契和协作。每个人的努力都是最终做出完美汤圆的必要条件，而每个人的成功又离不开团队的支持。这让我深深体会到了集体力量的强大和个人努力的重要性，并为这种合作带来的成功所震撼。

### 结尾段：总结心得

包汤圆是一种独特的中国传统习俗，通过亲手参与其中，我深刻体会到了这个习俗的魅力和意义。包汤圆不仅仅是一种食物的制作，更是一种情感的交流，一种传统文化的延续。在包汤圆的过程中，我与家人之间的连心与默契被彰显得更加深刻，同时也收获了坚持、耐心和团队合作的重要性。这次包汤圆的经历让我更加明白了传统习俗的珍贵和珍视家人的重要，同时也让我更加珍惜这种与亲人共同度过的宝贵时光。

## 包汤圆心得体会篇四

为了营造良好的节日文化氛围，丰富社区居民节日文化生活，将元宵节文娱活动办得丰富多彩，红红火火，让广大居民在欢乐、文明，和谐、喜庆的氛围中欢度佳节，特制定西大街

社区20zz年元宵节文娱活动方案。

## 一、指导思想

20zz年zz社区元宵节文娱活动要以“包汤圆. 比厨艺. 闹元宵”为主题，引导广大社区居民群众积极参加健康文明的社区活动，丰富和活跃广大居民节日文化生活。

## 二、活动安排

2月zz日(农历正月十三日)下午1:30，在社区前zz公园(雨天社区一楼大厅)开展社区元宵活动。

### (一)比厨艺

比赛规则：

居民小组长提前通知居民，有兴趣的居民在家做好菜后带来社区比拼。

裁判：到场居民。到场居民将每人发到一朵大红花，把花朵放在自己最喜欢的菜面前既可，以红花数量多少排名，结果取前6名，其余为参与奖。

### (二)煮汤团

社区煮汤团供前来参加活动居民品尝。

### (三)猜谜语

比赛规则：

每人限拿谜语5条，一条谜语仅可猜一次(以划去的答案为准)。

## 包汤圆心得体会篇五

近日，我在家中包汤圆。由于疫情的影响，大家不得不在家中度过这个传统的节日。然而，在家包汤圆却比我们想象中地趣味和轻松。在这个过程中，我不仅学会了包汤圆的技巧，还感受到了节日的归纳和亲情的温暖。下面我将从五个方面分享我的体会。

首先，包汤圆的材料是关键。对于汤圆的材料，我们需要选用上好的粘米粉和纯豆沙，这样才能制作出美味的汤圆。当然，在材料中加入适量的酒水和白糖，可以让汤圆更加柔软和甜美。此外，包汤圆的过程需要用到充足的水量，精确的火候和灵活的手法。只有这样，我们才能制作出最美味的汤圆。

其次，在包汤圆的过程中，需要有耐心和思考。在包汤圆过程中，我们需要认真选择合适的豆沙馅，选择灵活并细心地压制成必要的形状和大小。另外，选择合适的模具进行揉捏，十分重要。当我们将豆沙馅置于粘米粉中用水揉合塑形时，适度的用力也至关重要。通过一些尝试和错误，我终于掌握了这些技巧，并意识到只有不断尝试、认真思考才能做出美味的汤圆。

除此之外，在包汤圆的过程中，我们也会感受到节日的归纳和传统文化的重要性。汤圆是中国民间传统节日的重要食品，尤其是在农历年初一这一重要日子里。它可以代表着家庭的团聚和亲情的温暖。在家中包汤圆的时候，我们可以感受到家庭的温暖，每个人都在一起，在一份共同的努力下，让这个节日更有意义。

最后，在包汤圆的过程中，我意识到了团队合作的重要性。在包汤圆的过程中，我们需要一起团结合作，各自贡献一份力量。每个人都有自己的意见和技能，我们需要聆听、互相帮助和鼓励。当我们合作制作好汤圆时，我们会感受到一份

团队合作的喜悦。这也让我意识到，在传统文化和节日中，合作和分享的文化是至关重要的。

总之，在家包汤圆是一个值得尝试的体验，不仅让我们感受到家庭和亲情的温暖，还可以让我们意识到传统文化的重要性，分享和合作的文化是我们不容忽视和抛弃的。虽然没有外出游玩的喜悦和兴奋，但能够与亲人一起制作美味的汤圆，也是一个美好的记忆。

## 包汤圆心得体会篇六

今天是热闹的元宵节，学校组织我们做汤圆。

吃完中饭，做汤圆的材料——面粉便拿来了。老师给我们每个人发了一块，并嘱咐大家保持桌面、地面卫生。

开始做汤圆了，我兴奋地从面粉上掰下一小块，将它放在手心，用力揉搓。哎呀，面粉竟被我搓碎了。唉，只能再试一次。这次，我总结出这个道理：包汤圆时，一定得先用手指稍稍捏一下，然后轻轻揉搓。于是，我按照总结的方法做，终于做出了一个圆溜溜的小汤圆。

突然，我发现有的同学用面粉做了些小动物汤圆，心想：我也得做点新颖的，对了，我最喜欢的动物是小熊，就做个小熊吧。

于是，我用刚才做的一个汤圆当小熊的头，揉出一个方形面团当作小熊的身体，并揉出两个小耳朵贴在它的头上，最后，我揉出四个一样的粗粗的短条，作为小熊的手和脚。一个活灵活现的小熊便展现在我的眼前，我满意地笑了。不过，我总觉得小熊还缺点细节。对了，是眼睛。于是，我揉了两个很小的球想贴在小熊脸上，可不听话的眼睛总是贴不上，怎么贴，就怎么掉下来。突然，我发现贴的时候，眼睛的位置留下了两个印子，哎，就用这个当眼睛吧！哎，自己劳动真



不容易啊!好不容易做好了，就等着吃汤圆喽!

过了好一会儿，我们做的汤圆终于烧好了。吃着美味的汤圆，享受着自己的劳动成果，心里别提多高兴了。