

读了腊八粥的收获 腊八粥的心得体会两百 (通用9篇)

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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

读了腊八粥的收获篇一

腊八粥是中国传统节日腊八节的重要食物之一，制作过程繁琐，但品尝到它的香甜滋味，让我对它有了更深的体会和认识。下面我将从历史渊源、制作过程、食用方法、营养价值和个人心得五个方面来分享我的心得体会。

腊八粥的历史渊源可以追溯到古代。相传，腊八粥起源于佛教，最初是为了纪念释迦牟尼佛在腊月初八达到佛果而设立的。随着时间的推移，它逐渐演变成为了一种节庆食物。在中国，人们在腊八节会习惯性地煮腊八粥，祭祖、祈福、祈求丰收。这个传统一直延续至今，成为了中国人重要的文化符号之一。

制作腊八粥需要一系列的准备工作，但结果却是味道鲜美。首先，我们需要选好糯米，清洗干净后泡浸。接着，将泡好的糯米加入红枣、莲子、桂圆等各种配料。最后，用大火煮开，再用小火慢炖，让糯米充分吸收配料的香味和汤汁的营养。整个制作过程虽然耗时，但是出来的腊八粥却别有一番滋味。

食用腊八粥有讲究，人们常说“腊八粥比白银贵”，这是因为在煮粥的过程中，要花费很多时间和精力。腊八粥一般是在腊八节这一天早晨食用，人们会合家团圆，共同品尝这份

香甜的美食。与此同时，还有一种传统，就是在煮粥时大家要一起搅拌，寓意合家团结、团聚幸福。而品尝腊八粥时，人们也常常会加入一些糖果、果料、豆腐脑等佐料，丰富了口感，让人欲罢不能。

除了美味，腊八粥还具有丰富的营养价值。根据糯米、红枣、莲子、桂圆等所含的营养成分，腊八粥有补气补血、健脾养胃的功效。尤其是对于体弱多病的人来说，腊八粥更是一道滋补佳品。它能调节人体的阴阳平衡，增强人体免疫力，对健康有着积极的作用。

对我个人而言，腊八粥是我童年时最期待的食物之一。每年的腊八节，我都会迫不及待地等待着这一天的到来。小时候，我和家人一起将糯米泡在水中，感受着它变软的过程，仿佛一切都会变得更好。我会陪着妈妈一起去买红枣、莲子等各种配料，然后在厨房亲自动手将它们加入煮好的粥中。等到一锅香喷喷的腊八粥终于出炉，我会尝一口，仿佛感受到了家人的关爱和呵护。

总体而言，腊八粥是中国传统文化的重要组成部分，它承载着历史的积淀和人们的情感。无论是制作过程还是食用方式，都充满了温情和仪式感。腊八粥的味道和营养价值也让它成为了一道美味而健康的食物。对我而言，腊八粥不仅仅是一种食物，更是一种情感的寄托，让我感受到了家人的关爱和温暖。希望能够将这份传统文化传承下去，让更多的人品尝到这份美味和幸福。

读了腊八粥的收获篇二

今天，是星期六我们一家人到奶奶家里去吃饭。

到了奶奶家里，只见大爸爸正在盛一碗酸菜鱼。大爸爸还自夸道，自己烧的酸菜鱼有多么的好吃呢！到了吃晚饭的时候，我们一家人围坐在圆桌旁。我们就开始吃起大爸爸烧的那碗

酸菜鱼了。我用筷子夹了一块鱼肉，然后小口地尝了起来。当我把鱼肉放进嘴巴里的时候，感觉有点辣，而且这个鱼肉感觉有点老，并没有像大爸爸说的那么的好吃。

可是，我看到大爸爸一个人到吃得津津有味的，还一个劲地说：“嗯，真鲜，嘎好吃的。”但是我却不以为然。妈妈也觉得有点辣了，跟饭店吃的味道还是不一样的了。

读了腊八粥的收获篇三

腊八粥是中国传统的节日食品之一，由于腊八节与腊八这一天的名字音同，所以在腊八时节，人们便喜欢煮粥以示纪念。我还记得小时候，每逢腊八节，家里总是会煮一大锅香喷喷的腊八粥。如今，虽然已经长大成人，但我对于腊八粥的喜爱却从未减少。通过多年的饮用体验和亲友们的传授，我逐渐积累了不少腊八粥的心得和体会。

首先，对于腊八粥的选料和烹饪方法，我认为关键在于选择上好的材料和采用适当的烹饪手法。通常，煮腊八粥的主料是红豆、糯米和红枣等，其中糯米的分量应该适量，以免粥过于黏稠。此外，我喜欢加入一些花生、葡萄干或者核桃仁等坚果类食材，使得腊八粥更具口感和营养。煮粥的过程中，最好使用慢火炖煮，使得粥更加香浓。当然，每个人的口味不同，可以根据自己的喜好进行调整。

其次，腊八粥的食用方法也都有各地的不同传统。有些地方会将腊八粥拿去祭祀祖先或者供奉给佛祖，以示对于先人和信仰的尊敬。而在我家，一般会在早晨的时候整家人一起坐下来，品尝着热腊八粥，共同迎接新年的到来。这种团圆的场景充满了温暖和幸福，给人们带来了更多的互动和交流。

不仅仅作为一种传统食品，腊八粥还具备了丰富的营养价值。红豆富含蛋白质和维生素，对于身体的发育和免疫系统的提升起到了积极的作用。糯米则含有丰富的碳水化合物，能够

为人体提供能量。红枣是一种常见的补血食品，富含铁质和维生素C等营养物质。花生、葡萄干和核桃仁等坚果类食材则富含多种维生素和脂肪酸，有助于心血管健康和调节血脂。

最后，腊八粥还有一个重要的意义就是传承文化和弘扬民俗。中国有着悠久的历史 and 灿烂的文化，节日习俗是其中的重要组成部分。通过制作和食用腊八粥，我们不仅能够感受到传统文化的底蕴，还能够传承和弘扬这一独特的民俗。腊八粥不仅仅是一种食品，更是一种象征和纽带，连接着人与人之间的情感和记忆。

总结起来，腊八粥作为中国传统节日食品的代表，具备着丰富的营养价值和深厚的文化内涵。在煮粥的过程中，我们需要选料、烹饪并根据个人口味加入适量的配料。不同地区和家庭会有不同的食用习俗，但共同点是它能够给人们带来团圆和亲情。腊八粥的食用也有助于提高身体的免疫力、补充能量并促进健康。同时，通过制作和食用腊八粥，我们还能感受到浓厚的传统文化氛围，弘扬民俗传统，将这一独特的节日精神代代相传。

读了腊八粥的收获篇四

腊八粥是中国传统节日腊八的食品之一，具有浓郁的文化底蕴和独特的风味。在我多年的生活中，腊八粥给我带来了许多美好的回忆，也让我体会到了许多人情味和家的温暖。下面将从制作过程、文化内涵、健康价值、温暖家庭以及传承文化等方面展开我的心得体会。

首先，制作腊八粥是一项繁琐但又有趣的过程。将各种杂粮和豆类浸泡后煮熟，再加入红枣、莲子、薏米等各种配料，最后熬成浓稠的粥。这个过程需要耐心和细心，但也正是这种味道多样的杂糅，才使得腊八粥成为一道富有层次感的美食。每次在制作过程中，我都能感受到亲人间的和谐与快乐，这让我对腊八粥的喜爱更加深刻。

其次，腊八粥蕴含着丰富的文化内涵。腊八这个节日源自佛教，因佛祖释迦牟尼在腊月初八所修行而得其名。在腊八这一天，人们通常会举行祭祀或供佛仪式，并食用腊八粥，以表达对祖先和佛祖的敬意。同时，腊八粥也被视为一种象征吉祥和团圆的食物，寓意着一家人的团聚和幸福。品尝腊八粥时，我总能感受到这份传统文化的魅力，让我更加热爱这个节日和这道美食。

第三，腊八粥不仅味道美味，还具有丰富的营养价值。腊八粥所用的杂粮和豆类富含蛋白质、碳水化合物、膳食纤维以及维生素等多种营养物质，能够提供人体所需的能量和充分的营养。同时，腊八粥中的红枣和莲子等配料也具有滋补养颜的作用。每次品尝腊八粥时，我都能感受到它给我带来的身心满足，让我更加欣赏其健康价值。

第四，腊八粥成为了家庭温暖的象征。在我家，每年的腊八节都是一家人团聚的重要日子。我们会共同准备食材，一起熬煮腊八粥。熬粥的过程中，每个人都可以参与其中，一起开心地讨论着家常事务，分享着生活点滴。当腊八粥终于煮好时，我们会围坐在一起，享受着这道美味佳肴，同时也感受到了家的温暖和幸福。因此，腊八粥对于我来说，不仅仅是一道食物，更是家庭情感的载体。

最后，作为中国传统文化的一部分，腊八粥的制作和品尝也是一种文化传统的传承和延续。腊八这个节日已经有几千年的历史，而腊八粥作为其中的一部分，代表了中国人民对于祖先和传统的敬意和继承。正因为有人们不断地传承和宣扬，腊八粥这道美食才能保留至今，成为了一种独特的文化符号。我深深感受到，作为一名中国人，我应该更加积极地传承并弘扬这种传统文化，让更多的人了解和喜爱腊八粥。

综上所述，腊八粥是一个独特而美味的食品，它不仅带给我许多美好的回忆，还让我体会到了人情味和家的温暖。通过制作腊八粥，我不仅品尝到了丰富的风味，还了解到了其丰

富的文化内涵和健康价值。同时，腊八粥也成为了家庭团聚和亲情传递的重要方式，并且它的存在也是对中国传统文化的重要见证。我会继续品尝腊八粥，也会传承并弘扬这份传统文化，让更多的人感受到腊八粥带来的美味和温暖。

读了腊八粥的收获篇五

对于很多中国人而言，腊八是一个特别的节日，因为它不仅庆祝丰收，还有一种特别的食品：腊八粥。这种粥是以腊八节前一晚煮熟的米和豆制成的，因此也成为了一种代表团圆的象征。近日，我看过了文学巨匠沈从文的《腊八粥》一文，深深地体会到了这种食品背后团圆、温情的深层含义。

第二段：传承文化

《腊八粥》这篇文章并没有独立仅仅讲解如何烹饪腊八粥，而是将腊八食品与中国的民俗文化联系起来，甚至是与世界的文化联系起来。作者沈从文强调了这种食品背后传承着中国文化的重要性。对于我自己来说，不仅对腊八粥的制作有了更深刻的了解，更重要的是，我也开始理解我是怎么从传统的文化中受益的。

第三段：团聚的意义

腊八这个节日有一个非常重要的含义，那就是团聚。作为平常忙碌的人们，我们经常忽视掉了家庭的联系和温馨，然而，在腊八这一天，一家人会聚在一起，享受那道美味的粥。此时，这种团聚也让我们更加思考自己的生活 and 生命，感受家庭和亲情的珍贵。这篇文章提供了一种全新的视角，帮助我们更好地理解这个传统节日所表达的团聚之意义。

第四段：人情世故

文章中，沈从文详细介绍了腊八粥的制作过程，以及与之相

关的习俗和宗教信仰。同时，文章也吸引人的一点是它反映了作者对人情世故的洞见和思考——那些私下里有争执或者不和的人，在腊八这个特别的日子里也会和解和睦，这便是人们为了得到“和谐”而做出的牺牲。这种牺牲代表了中国文化的一部分和特定的价值观。

第五段：结论

读了腊八粥的收获篇六

。我就马上严肃地大声对着李义说：“请把你刚才扔的东西捡起来扔到垃圾桶里。”

李义睁大眼睛看着我说：“关你什么事，我要扔。”正当我和李义同学还在争论时，只见前一排的李忠旺同学已经弯下腰把李义同学扔的东西捡起来，朝着垃圾桶走去了。

美丽的环境要靠我们大家自觉爱护，只有我们大家都自觉了，我们的学校才会变得更美丽，我们的社会也才会变得更加美丽。

二年级：蒋良伟

读了腊八粥的收获篇七

7. 香甜的腊八粥带给你无限甜蜜的感觉，温暖到心田；热闹的腊八节带给你满足开心的笑颜，真情在心间。祝节日快乐，幸福无边！

8. 注意了啊！从今天开始：元宝砸着你好运缠着你病痛躲着你佳人追着你快乐绊着你幸福追着你。还有腊八蜜粥黏住你。

9. 腊八节，来碗粥。热乎乎，暖心窝。甜蜜蜜，定心神。营养丰，爱心浓。幸福绕，平安缠。增吉祥，添如意。祝福你，

永安康。

10. 腊八粥温馨时分：我用思念燃起祝福的小瓷炉，加入好运熬成一碗腊八粥，希望你喝下后，开心快乐永相伴，平安健康绕身边。

11. 岁月如山水画，笔笔见真情。友谊如抒情诗，句句拨心弦。在这寒冷的季节，让我送上温馨的祝福：亲爱的朋友，腊八快乐！

12. 我把新年的祝福和希望，悄悄地放在将融的雪被下，让它们沿着春天的秧苗生长，送给你满年的丰硕与芬芳！祝您腊八节快乐！

13. 你知道吗？腊八节在中国已有近千年的历史，而“腊八粥”又称“佛粥”传说喝了会长寿，被保佑，腊八节快到了，别忘喝腊八粥噢。

14. 菩萨对你笑，说要你快乐；玉帝看着你，说要你幸福；阎王远离你，说要你长寿。我走近你，说要你幸福快乐健康一辈子！腊八快乐！

15. 千里试问平安否？且把思念遥相寄。绵绵爱意与关怀，浓浓情意与祝福。祝吾友腊八节快乐，多吃腊八蒜，多喝腊八醋，祝君喜气洋洋！

16. 纳八味珍馐，煮一锅稀饭，火热的是感情，沸腾的是快乐，沉积的是幸福，飘散的是喜气。腊八节，喝一喝腊八粥，做一做开心人。

读了腊八粥的收获篇八

今天，我们班开展了“狂欢元旦”的活动。

午饭后，大家津津有味地吃着零食，欢声笑语得看着节目。突然，张老师对大家神秘地说：“明天是张佳景同学的生日，到两点半时，大家将会吃到张妈为我们准备的‘元祖大蛋糕！”全班一片尖叫、欢呼。大家巴不得把钟调快一点，快点吃到美味的蛋糕。就这样眼巴巴的等待中，双层大蛋糕来啦！

张妈把蛋糕分成一小块一小块的，送到每一位同学们的桌上，陈茁第一个吃完，看着大家一边咽口水一边说：“太美味了，你们能再给我一块吗？”大家很不情愿的挖了一小勺奶油放在他的盘中，还有些同学风趣的说：“陈同学，给你吃！”等我们吃完了，有看到我们班的吃饭“四大高手”正站在蛋糕前，一丝不苟的用小勺挖着剩下的奶油。

你们看，同学们可爱吗？同时也非常谢谢小张同学，祝你生日快乐！

读了腊八粥的收获篇九

腊八节是中国传统的节日之一，而在南方很多地方还有吃腊八粥的习俗。沈从文的《边城》中就有关于腊八粥的描写，读完这一篇文章让我对腊八粥有了更深的了解与感悟。

第一段：读完文章让我对腊八粥有了新的理解

在腊八节这天，南方的传统习俗是要吃腊八粥的。而在《边城》这篇小说中，沈从文细致地描写了这道粥的制作过程，以及对材料的不同搭配所带来的不同口感。读完这一篇文章后，我才体会到腊八粥也可以有这么多的品种，不仅是为了迎合节日的氛围，更是为了让人们享受美食的味觉体验。

第二段：读完文章让我感受到了家的温暖

在《边城》中，腊八粥作为家庭团聚的象征，让人们感受到了亲情的温暖。那些孤寂的异乡人在这一天也跟大家共享这一道美味。读完这篇文章后，我深深感悟到，无论是在哪里，家永远是我们最温暖的归宿，而这种温暖来源于亲情的力量。

第三段：读完文章让我对传统文化有了更深层次的认识

随着时代不断地发展，我们的文化也在不断地变迁。而《边城》这篇小说则将我们带回到了传统的社会环境中。腊八粥作为中国民俗文化的一部分，在这篇小说中被赋予了新的意义。通过把握好传统文化的内涵，我们才能够时刻不忘自己的根、不辜负那些爱与陪伴。

第四段：读完文章让我感受到了阅读的魅力

《边城》这篇小说是一篇关于人情世态的小说，而腊八粥这一元素则为这个故事增添了特殊的魅力。在阅读这样的小说时，我们能够通过对人情世态的描写，去了解历史的变迁，同时也让我们在感受饮食文化的魅力，这种阅读的体验是独一无二的。

第五段：读完文章让我体悟到了珍惜生活、享受生活的重要性

尤其在这个特殊的时期中，我们更有必要珍惜每一个被赋予的平凡生活。腊八粥需要耐心地熬制，也需要在制作过程中恰到好处的加入调味品，无异于人生中的种种经验。读完《边城》这篇小说，我深刻认识到人生如同烹饪，需要我们去耐心经营和精心调味，才能将日子过得更有味道。

总之，阅读《边城》这篇小说，我们能够在其中感受到现代人的生活、情感与传统文化的融合，更能够感受到沈从文深

刻的文学功力。从腊八粥这一细节中，我们可以看出作者的用心。这样的阅读体验，让我们能够更好地获取生命的价值与美好，同时也能够更好地感受到文化的魅力，了解中华的独特之处。