

# 2023年包馄饨体会和心得(模板6篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 包馄饨体会和心得篇一

十月假期期间，我的表哥从他在外地读大学的时候，百忙之中抽空回到松江，与我们团聚。

在飞机场接他的时候，外婆说哥哥瘦了，并心疼道：“炜炜，是不是那里的饭菜不好吃？”“那里吃的都是些辣的东西，害得我脸上长了不少痘痘，还拉过几次肚子，所以吃得很少。自己回到宿舍自己包点馄饨吃的。”我想：“我还没吃过表哥报的馄饨呢。”我对表哥说：“哥哥能不能教我啊？”“没问题，晚上开课。”表哥豪爽的答应了我。

馄饨可是中国特有的美食，我很希望学会如何。

终于等到了晚上，我与表哥来到厨房。他从冰箱里取出肉馅，面皮，和一小碗水。只见到哥哥说道：“的时候有几点要注意：1、那面皮时，要把几个手指上沾点水，才不容易粘。2、肉馅既不能多，也不能少。3、馄饨包的要严实，不能懒懒散散。”话音刚落，表哥就熟练的包了起来，他先沾了点水，快速的把皮摊在他“巨大”的手上，用手指随便捏了一两下，一个馄饨就完成了。

我心里想这太容易了，谁都会。我就模仿着哥哥的步骤，可我捏住馄饨的右边，左边就鼓了出来，捏住左边，右边出来，两边捏出了，下面却破了肚。我想表哥求助：“他说是因为

肉馅放多了。”表哥让我只能在外面再包一层，还在一旁暗暗笑我。表哥已经包了6个了，而我才刚包好1个，归我还洋洋得意。

我又拿起了一张面皮，这次在包的时候，我谨慎的放了一勺不多不少的肉馅，小心翼翼的用手包了起来，终于包出了一个完美的馄饨。

最后，我和哥哥包的`馄饨存入了冰箱，准备过几天全家人团聚在一起下馄饨吃！

## 包馄饨体会和心得篇二

馄饨！大家都不陌生把！可馄饨光吃不包是不行的！这不，我们班搞起了“大比拼”，这可是我第一次在外面，以往我都是在家里包的馄饨，嘿！还真别说，在外面可就是不一样！不过，这足以让我能大显身手一番了，因为我可是个不折不扣的“老手”哦！

我们的馄饨肉馅儿可丰富了有肉，有豆腐，还有我们自己种的小青菜。红、白、绿这三种艳丽的颜色看看都能让人换个够！漫长的等待着范馨给我们发馄饨皮。噢！终于有了，每人九片。我一拿到皮便迫不及待地包起来。一会儿功夫，我就包好五只了。看着旁边的丁媛琪、何梦琪都才包了两个、三个。哈哈！果真不是我的对手，我开始一旁沾沾自喜起来！

“哈哈哈哈哈！唉呦唉呦！我的肚子！”我捂着肚子狂笑起来，促使我狂笑的原因正是这馄饨。瞧瞧！这都包的是些什么吗！分明就是在叠衣服、捏肉团！唉！真可笑！我拿起一片馄饨皮包给丁媛琪看了一遍，只见丁媛琪似懂非懂地也拿起一片皮照着我的样子包了起来。这时候吴老师走过来，亲切地对我们说：“来！我给你们做一个示范！”只见吴老师那修长的手指灵活地动起来，她先拿起一片皮，熟练地放上一勺肉，手指轻轻地一捏、一翻、一转、一按，看！这就一只漂亮小

巧的馄饨展现在我们面前。我们都学着吴老师的样子包起来，越包越来劲，越包越漂亮！不一会儿，大家都包好了！

啊！终于下锅喽！我们将自己包的馄饨都倒到了锅里，看着那一缕缕不停往上冒的热气，我们个个都抿唇擦嘴，迫不及待。一眨眼的时间，馄饨就熟了。虽然每人只有三只，但吃着自已包的馄饨心里却是另一番风味！

这次活动使我明白了做什么事都必须付出努力，这样才会有好结果！

## 包馄饨体会和心得篇三

作为一种传统的中式食品，包馄饨深受广大人民群众喜爱。近日，笔者有幸参加了学校组织的关于包馄饨的劳动实践活动，在熟悉的氛围中，我学到了许多关于包馄饨的知识和技巧，并从实践中领悟了很多思想和感悟。

### 第二段：学习与实践

这次包馄饨的劳动实践活动分为两部分，第一部分是理论学习，包括了馄饨的历史渊源、种类和流派等，同时还包括了馄饨的形状、口感和制作过程等方面的知识。第二部分则是实践，我们需要亲自动手制作馄饨。在理论学习的过程中，我对馄饨的了解更加深刻，也对包馄饨的工艺流程有了设计，更好地为馄饨的制作做准备。在实践的过程中，我学会了向外侧折叠皮子、切割垂直面、包裹、捏合，以及馄饨的火候等技巧和细节。

### 第三段：思考与感悟

在包馄饨的实践中，我感受到劳动的乐趣，体现了劳动的价值和意义。环顾四周，同学们亲自动手，一个个忙碌的身影中，显现出的是青春的热情和动人的活力。不仅如此，我还

感受到了劳动的智慧和技巧，学会了针对不同的问题，采取不同的解决方案，从而完美地表现出了品质和风味，并且找到了提高效率和质量的方法和技巧。

#### 第四段：发现与创新

在包馄饨的实践中，我也发现了劳动实践中的创新。在所有的制作环节中，我们发现只有平均分配时间和工序，才能保证制作的速度和质量。另外，在馅料的挑选上，我们发现将多种不同的蔬菜以及不同的肉类混合在一起，可以使馅料更加丰富多彩、美味可口。这些创新，使得我们在劳动实践中不断地发现问题、寻找解决方案，真切感受到创新能力的实际运用。

#### 第五段：总结与展望

包馄饨的劳动实践，让我体验到了劳动的无穷的魅力，明白了劳动的价值以及焕发思想的力量。虽然这次劳动实践结束了，但是，接下来我更愿意不断适应环境的变化，不断深化劳动实践，在种种实践活动中，更高效地提取经验，找到更多创新方案，并将这些经验和创新融入到人生的成长和发展之中。

## 包馄饨体会和心得篇四

#### 第一段：引言（100字）

馄饨作为中国传统的美食之一，馅料丰富多样，口感美味，深受人们的喜爱。但是，随着现代人生活节奏的加快，人们对于外出就餐的需求变得更加直接而迫切。然而，在疫情防控期间，人们不得不将餐饮服务转移到家中。于是，很多人开始尝试在家包馄饨，既可以满足自己对美食的追求，又可以体验手工制作的乐趣。在这个过程中，我也获得了不少心得体会。

## 第二段：材料准备（200字）

成功的一餐始于准备工作，包馄饨也不例外。首先，选择好新鲜的面粉，能够使馄饨皮更加柔软而有韧性。准备馅料时，我通常会选择猪肉和韭菜作为主要材料，再根据个人喜好加入其他蔬菜和调料。将肉馅剁成糜状可以使馅料更加松散，口感更好。准备调料的时候，要注意调配适量的盐、酱油和花椒等，以保持馅料的鲜美味道。尽管准备工作相对繁琐，但是它是制作成功馄饨的基础，必不可少。

## 第三段：包馄饨的技巧（300字）

包馄饨的技巧决定了馄饨的形状和口感。在这里，我总结了一些包馄饨的技巧。首先，将面粉和水揉成面团后，在案板上反复揉搓，直到面团变得光滑有弹性。将面团分割成小块，擀成薄皮。馅料放在中央后，将两边的薄皮对折，用手指捏合边缘，顺序而行，直到包好所有的馄饨。包馄饨的时候，要保持均匀的馅料分布和紧实的包裹，可以用一些小技巧，如轻轻捏出褶皮，或者在封口处用水封闭。包好的馄饨可以先放在烹饪纸上，再放在托盘上，这样可以防止馄饨彼此粘连。对于新手来说，包馄饨可能需要一些练习，但是只要坚持，就会有所进步。

## 第四段：烹饪方法（300字）

包好的馄饨可以通过不同的烹饪方法来制作，每种方法都有不同的味道和口感。最常见的方法是水煮馄饨。首先，将水煮沸，将馄饨放入锅中煮熟。当馄饨浮在水面上时，可以加入一些凉水，然后再继续煮一会儿，这样可以使馄饨更加饱满。还有一种常见的烹饪方法是煎馄饨。在平底锅中倒入适量的油，将馄饨放入煎至两面金黄即可。此外，还可以选择蒸馄饨和油炸馄饨等不同的烹饪方法，根据个人口味和喜好进行选择。

## 第五段：总结（300字）

在家包馄饨的过程中，我不仅获得了美食的享受，还发现了制作馄饨的乐趣。这个过程需要耐心和动手能力，但是最终成果令人由衷地满足。通过包馄饨，我不仅学到了新的烹饪技巧，还体验到了传统文化的魅力。此外，和家人一起包馄饨也增进了我们之间的亲密关系，成为了一种家庭聚会的形式。在未来，我还可以尝试不同的馅料和烹饪方法，创造出更多美味的馄饨。总的来说，通过在家包馄饨，我不仅提高了自己的动手能力和烹饪技巧，还发现了制作美食的乐趣，以及与家人共享餐桌的珍贵时光。

## 包馄饨体会和心得篇五

成功，大家也许都有过吧，那成功的喜悦对每个人来说都很珍贵，都很难得。

也许对你们来说成功都很艰难，当然，我今天说的不是别的，而是关于，说到馄饨大家一定会说这有什么难的，可是你们可别小瞧了它，可是个技术活。

记得三年级一次星期天，奶奶买了一些馄饨皮，对我说要吃馄饨，听到这句话我可高兴坏了。小时候，奶奶每次，我都要缠着奶奶教我包，可是每次奶奶都说：“你还太小，等你长大了，我再教你包。”这回我一定要学会。只见奶奶先搬来一个桌子，再把馄饨皮、一碗肉、半碗水放上去，我奇怪地问：“奶奶，你要半碗水做什么？”奶奶笑了笑说：“等会儿你就知道了。”

一切准备就绪，开始了，我看着奶奶的样子，照着做，先把馄饨皮放在手掌上，然后用筷子夹些肉放在中间。我想：“肉一定要多点，这样才好吃。”于是便多夹了一些，之后，我学着奶奶的样子，将馄饨皮对折再对折，然后把皮的一角粘住，不知道为什么，我越是要把它们粘住，它就偏

偏和我作对，我按了好几下，也没有粘住。这时奶奶看见了，便说：“馄饨皮不能这样粘。”“那要怎么粘呀？”我问道，“你要把它们角上沾点水，这样才能粘住。”这下子我终于明白那碗水的作用了，我试着奶奶教我的方法，果然很管用。正当我得意时，刚刚粘上的馄饨皮的“肚子”却破了，真是祸不单行呀！于是，我再次请教了“专家”，奶奶看了看说：“你怎么包这么多的馅啊？”哦，原来是馅包的太多了，我又重新包了起来。第二次，我可不像上次那样了，我是小心翼翼再小心，终于在我的手下，一个个馄饨包完了。“嘿！我成功了，我终于成功了！”

虽然是一件小事，却让我收获了成功的喜悦。

## 包馄饨体会和心得篇六

第一段：引入包馄饨的背景和重要性（200字）

包馄饨作为传统的中国传统面食之一，一直以来都承载着中华饮食文化的博大精深。无论是过年还是过节，包馄饨都是家庭团聚时的必备食品之一。然而，由于现代快节奏的生活方式，市场上出现了各种速冻馄饨供应。这也使得越来越少的人愿意在家包馄饨。然而，在疫情期间，很多人开始尝试在家包馄饨，以满足口味的需求、增加亲情的温度，同时也为了锻炼自己的动手能力。在我近来的包馄饨体验中，我深刻体会到了包馄饨的乐趣和好处。

第二段：分享我包馄饨的准备工作（200字）

在包馄饨前，我意识到充分的准备工作是不可或缺的。首先，我收集了多种馅料的食谱，包括肉馅、素馅和虾馅等等，以满足不同的口味需求。其次，我去菜市场采购了新鲜的食材，确保馄饨的味道更加鲜美。还有，我准备了充足的面粉和水，以及一些调料，如生姜、葱和盐等。在整个准备过程中，我感到非常愉快，因为我可以亲自挑选合适的食材，并尝试不

同的食谱。

### 第三段：分享我包馄饨的技巧和经验（300字）

在包馄饨的过程中，我发现掌握一些技巧和经验能够更好地完成包馄饨的任务。首先，揉面是一个非常重要的环节。只有揉好的面团才能包出筋道劲道的馄饨皮。其次，包馄饨的技巧也需细心学习。我发现将合适的馅料放在馄饨皮上，并用手巧妙地将馄饨皮折叠成半圆形，能够包出美观且口感丰满的馄饨。此外，水的温度也非常重要，水温不宜太高，否则馄饨容易破裂。经过一番不断的尝试和实践，我渐渐地掌握了包馄饨的技巧，让我有了更多的信心去尝试更多的馅料和口味。

### 第四段：品尝自家包的馄饨的体验和感受（300字）

包好的馄饨摆放在色香味俱佳的汤面上，散发着诱人的香味，让人垂涎欲滴。当我第一口咬下时，一股浓郁的汤汁喷涌而出，鲜美的馅料在嘴里散开。与市场上的速冻馄饨相比，自家包的馄饨更加地道和美味。尽管包馄饨需要一些时间和精力投入，但品尝到自己亲手制作的美食所带来的满足感是无可比拟的。每一口自家制作的馄饨都伴随着味觉和情感上的愉悦，让我享受到了独特的美食体验。

### 第五段：总结并展望在家包馄饨的未来（200字）

在这次包馄饨的体验中，我深刻地了解到了在家包馄饨的乐趣和好处。除了能够满足口味的需求，包馄饨还能让我们感受到亲情的温暖和传统文化的魅力。包馄饨不仅是一种美食，更是一种与家人共同参与的亲情时刻。未来，我将继续在家包馄饨，并探索更多的馅料和不同的包法。我希望通过包馄饨的过程，能让更多的人重新发现包饺子的乐趣，并将这一传统的手艺传承下去。