# 端午包粽子心得体会 端午节包粽子的心得体会(汇总5篇)

通过写培训心得可以帮助我们总结经验，形成更好的学习方法和态度。以下是小编为大家搜集的一些培训心得范文，希望对大家的写作有所帮助和启示。

## 端午包粽子心得体会篇一

我记得老师给我们讲过端午节的由来。我说“端午节是为了纪念屈原”。

传说屈原是出国的一位大臣，他非常爱自己的国家，屈原眼看到自己的祖国被侵略，而国王又不听他的建议，去抵抗秦国的侵略，他心如刀割，抱石投汨罗江而死。他死后，楚国百姓哀痛异常，纷纷涌到汨罗江边去凭吊屈原。渔夫们划起船只，在江上来回打捞他的真身。有位渔夫拿出为屈原准备的饭团、鸡蛋等食物，“扑通、扑通”地丢进江里，说是让鱼龙虾蟹吃饱了，就不会去咬屈大夫的身体了。人们见后纷纷仿效。一位老医师则拿来一坛雄黄酒倒进江里，说是要药晕蛟龙水兽，以免伤害屈大夫。后来为怕饭团为蛟龙所食，人们想出用楝树叶包饭，外缠彩丝，发展成棕子。

以后，在每年的五月初五，就有了龙舟竞渡、吃粽子、喝雄黄酒的风俗;以此来纪念爱国诗人屈原。

妈妈说咱回家包粽子好吗?我很爽快地说：“好，咱包八宝粽子吧”。

包粽子的过程：第一，先把、糯米、红豆、葡萄干、花生、绿豆、豇豆、芸豆、玉米粒泡半个小时。这是把粽叶洗洗，造好捆粽子的线。

第二步，包粽子时先把两片粽叶叠在一起，握成锥形，然后放进泡好的粽子馅，再把粽叶对折过来把馅包严用线捆住，一定要捆紧了。因为煮的时候，米受热会膨胀。

第三步，就是煮了，煮半个小时就好了。

我感觉自己包的粽子比超市卖的还好吃，因为这是我自己的劳动成果，所以自己感觉好吗。

篇二：端午节包粽子

端午节吃粽子，这是中国人民的传统习俗，每年五月初，中国百姓家家都要泡糯米、洗粽叶包粽子，北方有北方枣粽，南方则有豆沙、鲜肉、火腿、蛋黄等多种馅。吃粽子的习俗流传到朝鲜、日本及东南亚地区。

端午节又称端阳节、午日节、五月节等。端午节是中国汉族人民纪念屈原的传统节日，以爱国诗人屈原而展开，传播各地，屈原之民人人皆知，大家用粽子悼念烈士。

今天妈妈就要教我包粽子!

终于该我包了，我也像妈妈那样把两片粽叶重叠一部分，再卷成漏斗状，我也抓了一小把糯米塞进了粽叶里，可因为我的手松了一下粽叶里的糯米全掉了出来，地上脏兮兮的，“失败不怕重要的是坚持，再来!”妈妈鼓励我，第二遍我终于越过了那个坎，第三步就该放东西了我挑了一大块蜜枣放了进去，然后又放了一把糯米，可我在用白箱包的时候，包不严好多糯米都洒了出来，妈妈教导我说：“在粽叶里面放东西不能放得太多，要不然就会澈出来”“殴”我点了点头，看我再三努力的面上，成功的光芒终于照到了我身上，我成功包好了一个粽子，虽然看着不怎墨阳，但很好吃。

# 端午包粽子心得体会篇二

两千多年前，伟大的爱国诗人屈原在汨罗江边仰天长叹一声，投入了滚滚激流，两千多年后，五月初五成了传统节日——端午节，大家包粽子、划龙舟、煮鸡蛋，用各种方式来纪念这位伟大的爱国诗人。

又是一年端午节，我很想体会体会这种气氛，便向奶奶要求，让她教我怎样包粽子。

包粽子，首先要把箬叶洗干净，在热水中泡软。再准备好枣子、鸡蛋、肉等做陷，将自己喜欢的陷煮得香喷喷的，就可以开工了。先把长长的箬叶折叠，围拢来，做成一个窝，中间放进调配好的糯米和粳米，包出棱角。然后把陷放在米里，和在一起揉匀，最后把箬叶包着的粽子做成四角的形状。

这包粽子的功夫全在最后一道工序，你的粽子包得好不好，就看四个角是不是匀称，是不是有型。我开始学的时候，总是把四个角弄歪了，不是成了六个角，就是揉成一团球了。

奶奶就不止一次看着我的“杰作”发笑：“这，这能叫粽子吗?你让细线系在什么地方啊?”

包好的粽子放进锅里用猛火煮，大约1小时后，改文火煮30分钟就可以。

在煮粽子的过程中，我总是急不可耐地要揭盖子察看情况。因为从锅里飘出那粽子的香气，馋得我直流口水。

等待的时间总是特别的漫长，看到热气腾腾的粽子终于从锅里“解放”出来的时候，我高兴得手舞足蹈。放在碗里，用筷子剥开，就可以看到里面金黄松软的“粽肉”了，咬一口，美味无比，我差点连筷子都要咬下来了。

今年端午节，我学会了包粽子，品尝到自己劳动的果实，那感觉不是一般的甜。

## 端午包粽子心得体会篇三

今天是端午节，我准备亲身体验一下包粽子。

奶奶在旁边为我指导迷津，她先叫我打米，然后把米洗得洁白无暇，然后将米放在清澈见底的水中泡涨，等到几个时辰后将米捞起来。万事俱备，只欠东风。正在我望眼欲穿际，爷爷终于从街上回来了，背篓里装着来一大串竹叶。我兴高采烈地说：“准备好了，开始包粽子啦!”只见，奶奶将竹叶卷成了一个三角筒，然后把糯米放进去，接着盖好叶子，用棉线缠好。一个完整的粽子就包好了。看奶奶不费吹灰之力就完成了，我也觉着奶奶的样子包了一个，可是三角形不像三角形，四角也说不上来。逗得奶奶哈哈大笑。

该上锅了，奶奶端着粽子，一个一个地把它们放下去。然后升起熊熊大火，一会儿就听见粽子在锅里唱起歌来。我忍住口水在旁边足足等了三个小时，终于听到奶奶揭锅盖的声音。我以闪电般的速度坐到椅子上，香喷喷的气味迎面扑来。奶奶还没有把粽子端上桌时，我已经迫不及待地抢了一个，狼吞虎咽地吃起来，边吃还边自言自语地说：“真好吃!”

粽子真好吃，我爱吃粽子，也爱过端午节!

【篇二】端午节包粽子活动心得体会

为切实贯彻落实“我们的节日•端午”主题活动的通知精神，承载端午节所蕴含爱国主义的道德内核，增进社区群众对民族文化的认同感和自豪感，营造庆祝传统节日的良好氛围□xx社区开展了形式多样的端午节庆祝活动，现将活动情况总结如下：

1、传承传统技艺共做七彩香囊。

为了在社区内营造欢愉的节日氛围，让社区居民感受中华民族传统节日的习俗和意义，今天上午9□00xx社区举行“传承传统技艺共做七彩香囊”活动。特邀社区的香囊达人、经济开发区香囊制作一等奖获得者高美宁和社区香囊达人沈金凤、叶兰荪手把手教大家制作香囊，她们先用硬纸板剪出各种不同的造型，然后教阿姨们照着硬纸板用布料剪出模型，然后用针把边缘缝起来，等到只剩下一边没有缝合的时候，往里面放入珍珠棉和香料，再把最后一条边缝合，最后配上相应的珠子和中国结，一个香囊就做好了。蝴蝶形的、心形的、六边形的、短短一个多小时的时间，一只只栩栩如生的香囊就做好了。

几位老师还在现场向大家展示了前不久做的新香囊。这些香囊都是自己设计的，趁着端午佳节，拿来给大家看看，感受一下传统手艺，也希望能够让更多的传统手艺爱好者一起交流学习。

“和包粽子一样，做香囊、戴香囊也是端午节的传统习俗之一，这次活动拉近了社区和居民的距离，也拉近了我们邻里间的距离，第一次亲手做香囊，感觉非常开心。”社区居民张宓阿姨说。

2、“粽子传爱心”包粽子比赛。

6月17日上午9时□xx社区在会议上举行“粽子传爱心”包粽子比赛。参加比赛的居民多为社区的阿姨，一声“开始”令后，比赛拉开了序幕。参加裹粽子比赛的选手们立即拿起粽叶，卷成圆锥形后填入糯米，放入肉馅，封好口后，熟练地绑上红绳……看得出来，她们一个个都是裹粽子的“高手”。在活动现场，参赛选手你追我赶，粽叶、糯米在选手的手中上下舞动，现场还有很多居民为她们鼓劲加油，26位居民大显身手，提前过了一个有趣的“端午节”。社区还请来了裹粽

达人徐惠林做评委，评委从粽子的形状、大小等几方面进行评比，最后方丽虹阿姨以飞、5分钟16只粽子的成绩，赢得了冠军。

3、“爱心粽子”送孤老。

社区志愿者把比赛所包的粽子都将送给社区的困难户和空巢老人。并将志愿者做的香囊一并送给困难户和空巢老人，也将一片浓浓的爱心送给他们，祝他们过一个愉快的端午。

4、开展志愿者活动营造舒适整洁的节日环境。

6月12日下午，社区党支部积极组织社区居民和嘉职院的大学生志愿者开展社区环境卫生专项整治活动，营造舒适、整洁、和谐的节日环境。志愿者们分成两组，一组捡白色垃圾，另外一组清除小广告和乱涂写，志愿者们用他们的辛苦换来了整洁优美的环境。

【篇三】端午节包粽子活动心得体会

中国传统节日，凝结着中华民族的民族精神和民族情感，承载着中华民族的文化血脉和思想精华。为引导学生进一步了解和感受中华传统节日文化，更好地继承和弘扬中华优秀传统美德，我校政教处组织开展了“弘扬中华民族的传统文化，争做美丽学生”活动，以端午节的文化内涵为核心，开展了各项活动。通过各种活动的展开，让学生了解中华民族的传统文化，增强学生对祖国、对家乡、对人民的热爱之情。

1、为了更好的完成活动任务，收到良好的活动能够效果，我校高度重视，精心策划，首先进行宣传，为活动的开展打下了坚实的基础。

2、开展丰富多彩的活动，营造浓厚的节日氛围。我们通过班会的形式，了解我国的传统节日——端午节及其意义。

3、我们开展了以“我们的节日端午节”为主题的端午节手抄报创编活动。同学们通过阅读书籍和上网查询，了解了端午节的相关知识，并配以插图、剪贴画，制作了一张张美观大方的手抄报。通过本次活动，同学们加深了对端午节的认识，进一步了解了我国的传统节日和过传统节日的意义，更加认同、喜爱传统节日，进一步增强了他们的爱国爱乡情感，提高了科学文明素养，弘扬和培育了民族精神。

4、开展了中华经典诵读活动。各班利用班会课，组织了学生参与端午民俗诗歌、屈原诗词、历代经典爱国主义诗篇诵读活动。

5、开展端午亲手包粽子活动，看谁的手儿巧，包的粽子最美丽活动。

在本次活动中，我校充分利用端午节这一传统节日，对全体学生进行了传统文化教育，树立了民族意识，让学生走进伟人、了解历史、感受伟人的爱国情怀，学生动手能力的增强，又增进了学生与亲人之间的亲情，让学生时时刻刻心怀感恩之心，促进了社会主义和谐发展。

## 端午包粽子心得体会篇四

端午节又名端阳节、重午节，据传是中国古代伟大诗人、世界四大文化名人之一的屈原投汨罗江殉国的日子。下面是小编为大家收集的20xx赞美端午节的心得体会，在端午节里包粽子范文5篇。希望可以帮助大家。

清晨的阳光普照着大地，一缕阳光照进我的床头。我刚睁开眼，一个人影“飞”到我的身边，可把我吓了一大跳，如果不是我“良好”的心理素质，肯定会吓出心脏病。我定睛一

看，哦，原来是老妈呀!还没反应过来，我的手腕上就多了一个五彩绳。我恍然大悟，又到了一年一度的端午节了!

我懒洋洋地起了床，妈妈说晚上要吃粽子，现在要去采购包粽子的材料。我听完立马打起了精神，正愁没事干呢!我马上自告奋勇要一起去。我们来到商场，商场里的东西琳琅满目，我们来到卖粽子材料的分栏，“哇，粽子材料真多呀!”我和妈妈开始挑选材料。我随手拿了一把粽叶放入购物车，妈妈看了看又拿出来放了回去，说：“这个粽叶太窄了，包不了粽子。”我又拿了一个大的粽叶放进去，妈妈又摇摇头说：“这个也不行，太大了，包出来的粽子都入不了味道。”“不就包个粽子吗?干嘛那么多穷讲究!”我嘟囔着，又把粽叶放了回去。妈妈听了，从粽叶中挑出来一些叶子，意味深长地说道：“你看这些叶子不宽也不窄，刚刚好，而且光滑整齐，包出来的粽子，色、香、味俱全，妈妈想告诉你无论做什么事都不能马马虎虎，不然就达不到你想要的结果。”嘿!原来粽子选材里面也有不少学问呢，我不敢再怠慢了，开始细心地挑选起别的材料来。

几个小时后，妈妈叫我：“包粽子了，快来帮忙!”“来了，来了!”我兴奋极了，连蹦带跳地跑进厨房。要知道这可是我第一次学包粽子。我照着妈妈的样子，将粽叶卷成一个三角形的卷儿，把江米和去了仁的蜜枣放入粽叶内，像模像样地卷进来，用一根绳捆得紧紧的，生怕有一点疏忽，可是毛手毛脚的我做出来的粽子奇形怪状，就像战败的残兵——缺胳膊少腿，完全没有粽子的模样。过了半天，我终于做出来一个自认为不错的粽子，举起来正要显摆一下，捆粽子的绳子突然松了，江米粒像逃兵一样“飞奔而去”。

辛苦了老半天，粽子终于做好了。吃着自己包的粽子，我心里美滋滋的。端午节这一天虽然很累，但却过得很充实!

农历五月初五，是我国的传统节日——端午节。我的家乡在江西赣州，每年的这个时候，家乡的人都要赛龙舟吃粽子。

又是一年端午节，在这个热热闹闹的节日里，我度过了愉快的一天。

家乡的端午节，家家户户吃茶叶蛋和粽子。，端午之后细菌多了，粽叶是有杀菌作用的，吃了防病。端午粽花样繁多：有碱水棕，绿豆棕，花生棕，豆沙棕，腊肉棕……各具特色，其味各异。解开扎藤，剥开粽子叶，甜粽子里藏着红红的粽肉，咸粽子里白白的粽肉都升腾着蒸汽，散发着一种特有的棕香。两粽子用盘子放在一起，活赛两颗亮晶晶的红白宝石，糯米在灯光下晶莹透亮散发着撩人扑鼻的浓郁糯米香，真是棒极了！

故乡的端午节哟，你给了我多少喜悦和欢乐啊！端午粽飘香，龙舟响当当，好事成双双！端午节流露出的是地道故乡情，是一种古老的传统，是对诗人屈原的爱国精神一种钦佩，赞颂。吃着正宗的家乡粽子，看着精彩的家乡龙舟赛，心里头别有一番滋味。

又到了端午节。每当这个时候，我就想起端午节的粽子。

端午节前几天，妈妈就从市场上买来包粽子的粽叶、糯米、绿豆等，到端午节那天，就把它们拿出来，用水浸湿，洗干净，然后开始包粽子。她拿起一些粽叶，叠成开列一排，随后一层糯米、一层绿豆、一粒猪肉，最后加上一层糯米把绿豆和猪肉包在中间，再把叠好的粽叶，压紧，按平，折叠，最后用线捆住，就这样一个粽子在她们的手上包好了。

粽子包完后，她就把粽子放进锅里，加上合适的水，让它蒸煮。大约煮到两个小时吧，厨房里飘散出一股粽子的清香，深深地闻一口，沁透心脾。这时，馋嘴的我就迫不及待地让妈妈从锅里抓起一条粽子，不管它炙热烫手，就解开线团，送进嘴里，用牙齿咬一口，滚烫的粽子，有时弄得我牙齿根，舌头嘴上顿时起满了大大小小的泡泡，尽管这样我还是不肯吐出来，味道好极啦。

听大人们说，端午节这天有一个古老的故事。据史料记载，春秋时期楚国的大诗人屈原因仗义直言遭革职放逐。眼见国破家亡，百姓流离失所，屈原是有心报国而无力回天，愤然之下，于五月初五，在写下了绝笔作《怀沙》之后，抱石投汨罗江身死。传说屈原死后，百姓纷纷拥到汨罗江边去凭吊屈原。渔夫们划起船只，在江上来回打捞他的真身。有的还拿出食物丢进江里，说是让鱼龙虾蟹吃饱了，就不会去咬屈大夫的身体。因此，在以后每年的五月初五，就有了龙舟竞渡、吃粽子等的风俗，以此来纪念屈原。时过境迁，人事物非，可端午节一直流传至今，成了中华民族的传统节日和文化。

端午节是中华民族古老的传统节日之一。端午也称端五，端阳。此外，端午节还有许多别称，如：午日节、重五节，五月节、浴兰节、女儿节，天中节、地腊、诗人节、龙日等等。

过端午节，是中国人二千多年来的传统习惯，由于地域广大，民族众多，加上许多故事传说，产生了众多节名，而且各地也有不同的习俗。其内容主要有：女儿回娘家，挂钟馗像，迎鬼船、躲午，帖午叶符，悬挂菖蒲、艾草，游百病，佩香囊，备牲醴，赛龙舟，比武，击球，荡秋千，给小孩涂雄黄，饮用雄黄酒、菖蒲酒，吃五毒饼、咸蛋、粽子和时令鲜果等，除了有迷信色彩的活动渐已消失外，其余至今流传中国各地及邻近诸国。有些活动，如赛龙舟等，已得到新的发展，突破了时间、地域界线，成为了国际性的体育赛事。

关于端午节的由来，说法甚多，诸如：纪念屈原说;纪念伍子胥说;纪念曹娥说;起于三代夏至节说;恶月恶日驱避说，吴月民族图腾祭说等等。以上各说，各本其源。据学者闻一多先生的《端午考》和《端午的历史教育》列举的百余条古籍记载及专家考古考证。

端午的起源，是中国古代南方吴越民族举行图腾祭的节日，比屈原更早。但千百年来，屈原的爱国精神和感人诗辞，已

广泛深入人心，故人们“惜而哀之，世论其辞，以相传焉”，因此，纪念屈原之说，影响最广最深，占据主流地位。在民俗文化领域，中国民众把端午节的赛龙舟和吃粽子等习俗，都与纪念屈原联系在一起。

直到现在，端午节仍是中华民族的三大传统节日之一呢!

以前的端午节都是和父母在公园度过的，但是今年的端午节却是在农村度过的。而且，这次端午节我也过得与众不同。

早上两点多钟时，我起床穿好衣服后走出门去。一般在这个时候，人们都会起床去踏青。但是我想：一到端午节就踏青未免太没意思了。所以我突发奇想——去放羊。

我拿起鞭子，大舅在前面领着羊，很像一只“头羊”带着羊群。我在后面挥动着鞭子，赶着羊群。不一会儿，就到草地了。羊们一头扎进草地里吃着那些绿油油的草;大舅则坐在一旁听着收音机。我望着那大片的草地，那绿色美得让人无法形容。这种绿色在城里是看不到的，在城里甚至连草也看不见几颗。我看的如醉如痴，禁不住躺在了草地上睡着了。

早上五点多时，我回到了大舅家，早餐是粽子和煮的自家鸡下的鸡蛋。我突然想起了小时候过端午时拿鸡蛋和小朋友们比赛的情形：上小学时，班级里举行了敲鸡蛋的比赛，拿鸡蛋小的那一头互相敲击，赢得那个鸡蛋会被我们称为“鸡蛋王”，然后，“鸡蛋王”会在我们的注视下被他的主人吃光。想罢，我拿起鸡蛋互相敲击，然后，我将剩下的那个赢了的鸡蛋吃得一干二净。

傍晚时我和大舅一起去接舅妈。舅妈在温室大棚里摘了一天的豆角。一到了那儿，我就钻进了大棚，那豆角秧已经顶到了棚顶，豆角也已经长得很长了。大舅把豆角都装上车后，没有了我坐的地方，我也就只好坐在了“豆角车”里。可是我觉得还是躺着比较舒服，便躺了下来。一路上的颠簸就犹

如坐过座山车一样刺激，像要掉下去一样。

晚上，我们一家人坐在火炕上，围着饭桌，吃着饺子，感到非常开心。

今年的端午节给我留下了许多快乐而又很美好的回忆，他已经刻在了我的脑海里，永远也忘不掉。我很希望明年的端午还能在农村度过，它虽然不像南方一样热闹，却使我无法忘记。

## 端午包粽子心得体会篇五

今天是农历五月初五－－传统的’端午佳节，也是纪念我国爱国诗人屈原的节日。为此，我选择了一个特别的庆祝、纪念方式－－包粽子。

在爸爸妈妈的帮助下，我准备好了所需要的材料：糯米、红豆、肉、香肠、粽叶和线，并把它们分别泡在水里，过一会儿，把肉和香肠洗干净，切成一块一块的放进碗里。大约60分钟后，把红豆、糯米和粽叶洗净，把线一根一根的准备好。

把水烧好后，我和爸爸把粽子一个一个小心翼翼地放进锅里。在煮粽子时，我的心情就如十五个吊桶－－七上八下。不一会儿，我就要去厨房看一下，总担心粽子掉出米粒煮成一锅粥。站在炉具旁，目不转睛地看着那在锅中上下摆动的粽子，好像在说：“主人，主人，不要担心，我会保护好自己的。”一个小时终于到了，粽子煮好了。

我吃着这些香喷喷的粽子，心里美滋滋的。不禁有些感慨，我们包的粽子，虽然没有超市里的好看、味道好，可这是自己亲手做的，不仅用自己的行动表达了对爱国诗人的深切敬意，还体会到了劳动的快乐！