

最新煲鸡汤心得体会(通用5篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面是小编为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。

煲鸡汤心得体会篇一

鸡汤是一种营养丰富的汤品，它不仅美味可口，而且是人们传统养生保健的重要食品之一。而煲鸡汤则是鸡汤的经典制作方法之一。煲鸡汤需要选用优质的鸡肉，然后配以各种草药和食材，通过炖煮的方式慢慢熬出汤的浓郁和滋味。在煲制鸡汤的过程中，人们也会创造出很多让人心灵愉悦的诗句，这些底蕴深厚的文化内涵被人们用来描述生活的感悟和人生的真谛，因此“煲鸡汤”也成为了许多人勉励自己奋斗的象征。本文将重点围绕煲鸡汤的制作和心得体会展开阐述。

第二段：介绍煲鸡汤的制作方法

煲鸡汤的制作过程相对比较复杂，需要选用优质的鸡肉，并配以多种草药和自己喜欢的食材。所有食材根据个人的口味、营养需求来挑选。选好食材之后，在煲汤的过程中，需要注意火候和时间的掌控，过早关闭火源会导致汤的口感不够醇厚，而过度炖煮又会导致汤汁流失过多而影响营养成分的保存。在煲鸡汤的过程中，应尽量让汤汁浓郁，同时也不能忽略食材的香味和口感。

第三段：阐述煲鸡汤的功效

煲鸡汤是一种营养丰富的汤品，它富含高价值蛋白质和各种氨基酸，能够促进身体的生理功能和免疫系统的健康，还能

缓解疲劳，提高免疫力，对于预防癌症和补充女性骨骼健康也有一定的作用。

第四段：谈一谈煲鸡汤带给我们的正能量

“煲鸡汤”这个词汇本身就蕴含着一些启示和教益，它向我们传达了艰苦奋斗的精神、善良友好的情感和自我调整的力量。无论是在生活还是工作中，我们都能够通过煲鸡汤这个生活小节来激励自己，告诉自己要坚定信念，保持积极乐观的心态，克服困难，不断前进。

第五段：总结

煲鸡汤是美味可口、营养丰富、有益健康的汤品，品尝煲鸡汤不仅能够满足我们的味蕾需求，还能够提高免疫力和抵抗力，更带给我们正能量，激励我们创造有价值的生活。因此，煲鸡汤不仅仅是一种食品，更是一种凝聚着中国人文化智慧和人生哲理的象征。

煲鸡汤心得体会篇二

我在寒假的这段时间，看过一本书——《心灵鸡汤》。这本书主要讲的是个人亲身经历后得出的心灵小语。这本书让我有很深的感触，而且让我明白了许多人生的大道理以及做人的道理，因此我很喜欢这本书。

这本书中有一篇这样的文章叫“约定”，里面主要讲的是可辛和安心，还有两人母亲之间发生的事。这篇文章开头写得很好，语句也写得很优美：“命运总是如此的残酷，它让两朵朝气蓬勃的花蕾还未来得及绽放，他们的青春与朝气就要过早得衰败了；而命运又是仁慈的，它让两颗已经濒临绝望的心重燃起希望的火花。”这开头确实不错吧！

这篇文章讲的是可辛和安心在医院的小公园里相遇，两颗年

轻的心灵都被深深震撼了，到了傍晚，两人已经成为无话不说的好朋友了。有一天，可辛和安心得知自己的病情已经到了无药可救的地步了。于是都被父母接回家。回到家中，他们的病情一天比一天严重，但可辛和安心谁也没有忘记他们之间的约定。他们唯有通过写信来表达自己的关心与祝福。

时间过得飞快，转眼间已经过了三个月了，在三个月的一个黄昏，安心手中握着可辛的来信，安详地合上双眼，嘴角边带着一抹淡淡的微笑。他的母亲在他的身边静静地哭了，一滴滴眼泪湿润了安心手中握着的来信。安心走后的第二天，母亲在安心的抽屉里发现了一叠写好封好但未寄出去的信，最上面一封写的是“妈妈收”，安心的母亲拆开了信。上面写道：“妈妈，当您看到这封信的时候，也许我已经永远地离开您了，但我还有一个心愿没有完成。我和可辛曾有这样的约定，我答应过他要与他共度人生的最后旅程，可我知道也许我无法履行我的诺言了。所以，在我走了之后，请您替我将这些信陆续寄给他，让他以为我还坚强地活着，相信这些信能给他一些活下去的信心……”望着女儿的遗言，母亲的眼眶再一次湿润了，她无法再克制自己的感情，她觉得有一种力量在促使她去见这个可辛，因为她要告诉他有这么一个安心要他好好活下去。

安心的母亲拿着女儿的信按信封上的地址找到了可辛的家。她看到了桌子正中镶嵌在黑色镜框中的照片里是一个生气勃勃的可辛。安心的母亲怔住了，当她转眼向那位开门的妇女望去时，那位母亲早已泪流满面。她拿起桌上的一沓信，硬咽地说：“这是我儿子留下的，他一个一个月前走了。但他说还有一个同命相连的安心等着他的信，等着他的鼓舞，所以，这个月来是我代他发出的那些信……”

说到这儿，两位母亲紧紧地拥抱在了一起，泪流满面地说：“为了一个美丽的约定……”

读到这，我悟出了一个心灵小语：活着真好。让我们趁活着的时候，一定好好地热爱生命，好好做人。

煲鸡汤心得体会篇三

每个人的心灵都需要营养，而知识就是心灵的营养，《心灵鸡汤》这本书中就蕴含着许多的哲理和知识，让我们陶冶情操，使我们能更有信心面对这个世界，更让我们变得坚强、变得勇敢、变得更有爱心和智慧。其中《首先将你的心跳过去》，这篇文章更是倍受我的喜爱。

这故事是讲一个成功的跳竿运动员，在初次练习时，因为心中害怕，胆怯，总是跳不过竿子。教练告诉他，要先将“心”跳过去，果然，当这个跳竿运动员充满信心一跳后，终于越过了栏杆。这个故事告诉我们：在一个没有勇气的人眼里，任何挫折都是不可战胜的。如果你真的能够勇往直前，将你的心跳过标杆，你的身体就一定能跨过去。每当遇到难题时，我们都要先从心里打败它，认定自己必胜无疑。只有具备这种无比坚定信心的人，才能越过人生的标杆。

记得有一次，我在家做奥数的时候，突然看见一道非常长的题目，关系十分复杂，我一下子就慌了神，没有信心去关注了。但后来问了辅导老师，却发现这道题很多条件都是多余的，这道题其实非常简单。

“给我们的心灵奉上一碗热腾腾的鸡汤”，文章就《心灵鸡汤》谈了自己的感想，概括简洁，观点明确。“让我们变得坚强、变得勇敢、变得更有爱心和智慧”。这就是我不相信自己的后果，很多人都是如此，只要前面挡着一个看似声势浩大的困难，就立刻丧失了信心，却不知道这些困难其实只是纸老虎，一捅就破。

所以，我们一定要相信自己的能力，即使阻碍再大，你只要打败它的信心，有永不言败的勇气，就一定会取得成功。

即使总是失败，但只要永不放弃，相信自己一定会成功，也就一定可以成功。记住，只要心能跳过去，身体一定也可以跳过去！

多么好的一本《心灵鸡汤》啊，它教会我们有时也要学会放弃，以换取更大的成功；它教会我们山再高也有顶，困难再大也有限，而自我的力量却是无穷的，所以只要想办法，就一定能战胜困难；它更教会我们昨天就像使用过的支票，明天则像还没发行的债券，只有今天是现金，可以马上使用。今天是我们拥有的财富，无度的挥霍和无端的浪费，都是对生命的不恭。

《心灵鸡汤》，不得不读！

煲鸡汤心得体会篇四

“煲鸡汤”是广为人知的一种中式家常菜肴，有补身体、滋养美肤的功效，而“煲鸡汤心得体会”在近年来也成为了一个备受关注的话题。煲鸡汤不仅仅是一种简单的烹饪方式，更是一种生活态度。在我看来，煲鸡汤的艺术之美，在于它不仅滋补身体，更能让你找到自己心灵的寄托，甚至是一种精神慰藉。

第二段：煲鸡汤的技巧和方法

煲鸡汤的技巧和方法非常重要，影响着汤的口感和品质。一般来说，选用活鸡去毛除内脏后，先焯水去血，然后加入热水煮开，再加入炖肉、材料等进行煮。在煲汤的过程中，要注意加适量的盐和鲜味剂，例如枸杞、红枣、山药、当归等，让煲汤有浓郁的香味和味道。而且，煲汤的时间也很关键，一般来说约需三四小时的煮制时间，才能达到汤汁透亮、味道浓郁、骨头松软的效果。

第三段：煲鸡汤的营养价值

煲鸡汤对人体的健康具有很大的好处。其营养价值主要体现在以下几方面：首先，煲汤可以补骨髓、滋养经脉，增强人体的免疫力和抗病能力；其次，煲汤可以饱腹感强，加快消化和新陈代谢，帮助身体排毒；最后，煲汤还可以美容养颜，防止老化。

第四段：煲鸡汤的文化内涵

如今，《煲鸡汤心得体会》不仅仅是一种烹饪方式，还具有浓郁的文化内涵。煲鸡汤作为一种老祖宗留下的传统食品，具有深厚的历史文化底蕴。在现代城市生活节奏加快的背景下，煲汤不仅是一份滋养身体的美味，更是一种回归自然、回归家庭的情感享受。家庭成员凝聚在一起，一起煲汤、品汤、聊天，这种温馨的氛围令人向往。

第五段：结语

在生活中，煲鸡汤对于我们每个人来说都有着举足轻重的作用。除了营养和味道，它更是一种情感的表达和交流。在煲鸡汤的过程中，我们不仅可以享受美味，更能收获亲情、友情、爱情。所以，对于煲鸡汤，我们应该认真对待，从中找到生活中的美好。

煲鸡汤心得体会篇五

煲鸡汤是中国传统的营养美食，在家庭中被广泛传承。鸡汤的做法可以说是千变万化，但其所带来的营养和温暖却是一脉相承的。从小到大，喝过很多种不同口味和配方的鸡汤，但要想成功煲出一锅美味的鸡汤，却并不是一件容易的事情。如何煲出一锅口感鲜美，香气扑鼻的鸡汤，需要我们多加研究和体验。

第二段

首先，我们要提前准备好适量的食材。植物材料可以选择葱、姜、大蒜等；鸡肉可以选择鸡胸或鸡腿肉，保持原鲜味。接下来就是仔细处理食材，将鸡肉用温水冲洗干净，去除血液等淤血，然后用凉水泡一会儿，最后沥干水分。葱、姜、大蒜等拍打敲裂后也要洗净。

第三段

接下来就是煲鸡汤的关键环节——炖煮过程。水温不要太高，不然会破坏鸡肉组织和肉质，同时也影响汤的口味。而过火则会将鸡肉煲焦，并影响营养成分的释放。因此，在初煮时要略微加高火煮上十分钟，然后调整为大火再煲半小时，最后这煲鸡汤的整个过程最好不要超出两个小时。也不要忘记不断地去除开水表面的浮沫。

第四段

煲好的鸡汤放置一段时间后，我们还可以将从鸡肉中出而汁加热后用勺子慢慢撇去表面的油脂，将鸡肉去皮切成片。在入味的同时，这种处理汤的方法会让鸡汤更加健康美味。在食用时，不妨加入适量的盐和味精，让鸡汤更加鲜美可口。

第五段

如今，我们的生活节奏变得越来越快，而在忙碌的生活中，煲鸡汤不仅是为了充实饮食，更是调整生活情绪和放松身心的方式，喝一碗热气腾腾、鲜美滋补的鸡汤，可以让我们暂时忘却生活中的繁琐和压力，感受到家人和亲人的温暖和关爱。因此，不仅要掌握好煲鸡汤的技巧，更要享受煲鸡汤带来的美味和温馨。

总结

煲鸡汤是一门需要技巧和耐心的手艺，只有用心去体验和发

现，才能做出口感鲜美、清香满溢的鸡汤。同时，在享用鸡汤的过程中，我们更要感受到回家的温馨和幸福。用一碗热腾腾的鸡汤代替她们语的关爱，缓解我们所面对的焦虑和压力，更好地调整良好的心态。