

# 最新烧饭心得体会初中生 烧饭心得体会 初中(汇总7篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

## 烧饭心得体会初中生篇一

作为一个初中生，我们即将面临离开父母的怀抱，进入更加独立的生活阶段。在这个过程中，学会自己烧饭成为了一项必备的技能。通过烧饭的过程，我不仅学到了如何制作美味的饭菜，更体会到了责任心和自信心的重要性。下面，我将和大家分享我在烧饭过程中的心得体会。

### 第一段：为什么要学会烧饭

烧饭是一项非常重要的生活技能，它不仅可以帮助我们解决温饱问题，更为我们今后的生活奠定了基础。学会烧饭不仅可以减轻父母的负担，还能培养我们的独立性和责任心。当我们能够独立完成一顿饭的制作，不再依赖父母时，我们会感到无比的自豪和成就感。同时，烧饭还可以培养我们的想象力和创造力，可以根据自己的喜好和口味调整食材和配料，创造出属于自己特色的美食。

### 第二段：烧饭的基本步骤

学会烧饭的第一个关键是掌握烹饪的基本步骤。首先，我们要准备好所需的材料和调料，对于初学者来说，最好准备一些简单易做的菜品。接下来，要对食材进行清洗和切割，确保食材的新鲜和卫生。然后，要将切割好的食材加入锅中，

掌握好火候，煮熟或煎炒至适合的状态。最后，调入适量的调料，搅拌均匀，完成一道美味的饭菜。

### 第三段：烧饭的技巧与注意事项

除了掌握基本步骤外，我们还需要了解一些烧饭的技巧和注意事项。首先，火候的掌握非常重要，火太大容易烧焦食材，火太小则影响食材的熟透度。其次，调料的使用要适量，不要过多或过少，以免影响味道。另外，切割食材时要注意刀具的使用安全，以免伤到自己。最后，要保证厨房的卫生和清洁度，做到食材存放有序、炉具和餐具清洁卫生，以免引发食物中毒或传染疾病。

通过学习和实践烧饭的过程，我不仅学到了一项有用的技能，更深刻体会到了责任心和自信心的重要性。当我能够独立完成一顿饭的制作时，我感到自己已经不再是一个依赖父母的孩子，我有能力去独立面对生活的各种困难和挑战。并且，当我凭借自己的努力制作出美味的饭菜时，我感到无比的自豪和成就感，这也让我更加坚定了自己的自信心。

### 第五段：未来烧饭的期待与展望

学会烧饭只是我们自我独立和成长的起点，未来我们还可以不断探索更多的烹饪技巧和菜品。我希望能够通过继续学习和实践，掌握更多的烹饪技巧，学会制作更加复杂的菜品。我希望能够不断提升自己的厨艺水平，成为一个优秀的厨师，为自己和身边的人做出更多美味的饭菜。同时，我也希望能够将这项技能传授给更多的人，让更多的人能够享受到烹饪的乐趣和美食带来的幸福。

通过学习烧饭的过程，我不仅学会了如何制作美味的饭菜，更培养了自己的独立性、责任心和自信心。我对于未来烹饪的前景充满了期待和憧憬，我相信通过持之以恒的努力，我一定可以在烹饪的道路上越走越远，为自己的生活增添更多

的精彩和乐趣。

## 烧饭心得体会初中生篇二

90后，或许曾经是温室里的花朵，或许曾经是一枝独秀。但是，军训就这样悄悄地改变了他们。他们更坚强、团结、向上。

但在往后的训练中她吸取教训，每天坚持正常的作息，再也没有倒过。现在的她，脸黑了，可动作更利落了，之前那个柔弱的女生，而成为了一个坚强挺立的女兵。

不光是她，这次军训的所有女生，男生们都坚持到了最后，他们向所有人证明了90后的坚强。军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

心目中的军训充满教官的训斥；心目中的军训是紧张与艰苦的合奏；心目中的军训更是无常地响起那集合手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练；心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

我满怀信心地开始了真正的训练。教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的

力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！我想那样的路才是真正的自我写照，决无半点虚假伪装之意。

## 烧饭心得体会初中生篇三

第一段：介绍烧饭的重要性和初中时期开始学会烧饭的经历（200字）

烧饭是一项非常重要的生活技能，它不仅能满足我们的基本需求，还能培养我们的动手能力和独立生活能力。初中时期，我开始有机会接触烧饭，并逐渐成为了一名初级烹饪师。这个过程让我学到了许多有关烹饪的知识和技巧，也让我体会到了烧饭的乐趣和挑战。

第二段：分享烧饭的基本步骤和重要性（200字）

烧饭首先需要准备食材和厨具。选择新鲜的食材对于做出美味的菜肴非常重要。而不同的烹饪方式也需要不同的厨具来完成。接下来，我们需要进行食材的处理，如洗净、切块等。在烹饪的过程中，我们需要掌握各种烹饪技巧，如炒、煮、蒸等。最后，我们需要对烹饪过程进行控制，如火候、时间等，以保证食物的口感和营养。通过掌握这些基本步骤和重要细节，我们能够烧出美味可口的饭菜。

第三段：通过烧饭体会到的生活智慧（300字）

在烧饭的过程中，我也体会到了一些生活中的智慧。如同烧饭一样，我们需要在生活中有条不紊地做好每一件事情。只有对每一个细节都进行考虑和把握，我们才能迎接挑战，做

出完美的菜肴。在烹饪过程中，我们也需要运用创造力来发挥自己的独特思维，调配出独特的味道。同时，烧饭也教会了我坚持和耐心，因为烹饪是一个需要时间和努力的过程，不能贪图快速的结果。通过这些体验，我逐渐明白了生活中的智慧和重要价值。

#### 第四段：挑战和乐趣并存的烧饭过程（200字）

烧饭虽然是一项有趣的技能，但也有不少挑战需要克服。首先，烧饭需要耗费大量的时间和精力，特别是在处理食材和整理厨房的过程中。其次，不同的食材和烹饪方法需要我們不断学习和尝试，以获得更多的经验和技巧。除此之外，有时候烹饪过程中还会遇到一些困难，如火候不准、调味不当等。然而，这些挑战也带给了我很多乐趣和成就感。当我的菜肴被家人和朋友称赞时，我会感到非常满足和骄傲。这些挑战和乐趣使我更加热爱烧饭，也让我不断提高自己的烹饪技巧。

#### 第五段：总结烧饭的重要性和影响（200字）

通过初中时期的烧饭经历，我意识到烧饭是一项重要的生活技能，并且对我未来的独立生活起到了积极的影响。烧饭不仅让我学会了独立和自立，也培养了我的创造力和耐心。烧饭过程中的挑战和乐趣让我更加热爱生活，并且懂得在生活中发现和创造美好。通过掌握烧饭的基本技能和智慧，我相信我能够在未来的生活中继续烹饪出美味的饭菜，同时也能够从中感受到更多的惊喜和乐趣。

## 烧饭心得体会初中生篇四

军训让我们洗涤去许多的酸甜苦辣，我愿意记得这些军训中的生活将是我生命中的美好回忆。

军训的日子就把自己当部队的军人看待了，在这里有中命令

是绝对的服从，在这里有种纪律叫：绝对严明。虽然条条框框，却把人训练的堂堂正正，犹如中国的汉字，横平竖直，坦荡有力，在这里没有个人的魅力，只有团结的力量，在这里没有婉转的歌喉，却有高歌荡气的回肠。

军训的日子虽苦，却像咖啡一样可以品尝出浓浓的滋味。我原先认为不行的，它却考验了我并告诉我要坚持到底，胜利终将属于有信念的人。每天的军姿站立，我知觉的时间已不在是时间，纵然两腿发酸却换得一身挺直。每次的坚持到底都会让我超越自己的感受。

有过炎炎夏日的直射，却没有像晒黑皮肤一样，晒着我的执著。如果没有这种训练，我都不知道片刻的休息都会成为一种施舍，与平时休闲时间相比，那叫做真正的“奢侈”。

学真的做到了“轻伤不下火线”我感动不已，为我们集体的凝聚力而感动，为同学的团结而感动，这些都是我在军训生活中最美好的回忆，也是我在大学生活中最美好的回忆，更是我一生中最美好的回忆。

也是军训让我体会到了军人的感受，当身边响起“说句心里话”时，我的眼中蓄满了泪水，我想当兵的人多少个日日夜夜听到这首歌也会黯然落泪吧。他们放弃了家的温暖，亲人的怀抱。这不能不说是伟大的业绩，他们是和祖国的星星一起，熠熠闪耀在我们上空的云层之上。

我已经没有理由抱怨生活的枯燥与乏味。每天要过得充实有意义，有益于别人，有益于自己。因为有这样一个群体肩负着比我重十万倍的责任。因为有种生活比我艰苦十万倍。我也应该以军人的姿态展现在诗人面前。

军训只是逝去了我青春年华的一点点，但逐渐长达成熟的我更加渴望保有持久身的军训体验。军训磨练了我的意志，把我们的部分生活推到了极限，是我的精神随之焕然一新。它

将会延伸到我人生的每个春夏与秋冬。军装最美丽，军歌最嘹亮，做军人最自豪，而军训的日子就像风雨过后的泥土，先辈洗刷，然后拙见沉淀直至溶入我生命的最底层。

## 烧饭心得体会初中生篇五

### 第一段：引入烧饭的重要性和挑战性（200字）

烧饭是我们生活中必不可少的一部分，无论是在家中还是在学校，每天都需要吃上一顿可口的饭菜。初中时期，我开始学着独立烧饭，这是一个令我充满挑战的过程。起初，我总是觉得烧饭似乎简单，只要把米放进电饭煲就好了。然而，随着时间的推移，我逐渐意识到烧饭远不止于此，它需要专注、耐心和技巧。通过不断的尝试和经验积累，我逐渐体会到了烧饭的真谛。

### 第二段：学会选择食材和使用工具（200字）

烧饭的第一步就是选择优质食材。无论是米饭还是菜肴的主料，都应该选择新鲜、健康的原材料。另外，选择适合自己口味的调料也是至关重要的。在初中的时候，我渐渐学会了如何判断食材的新鲜度和质量，并懂得与之搭配的调料和味道。除了食材的选择，正确使用烹饪工具也是烧饭的关键。初学者常常对炒锅、煮锅等工具使用不当，容易使食物糊掉或煮熟不均匀。通过多次实践，我掌握了不同烹饪工具的使用技巧，提高了烧菜的效果。

### 第三段：合理搭配和熟练掌握火候（200字）

烧饭的另一个重要方面是食材的搭配和火候的把握。不同的菜肴对食材和火候都有不同的要求，只有合理搭配和熟练掌握火候，才能做出美味的饭菜。在初中时期，我经常练习不同的烹饪方法和菜品的搭配，不断尝试和调整。通过这个过程，我逐渐发现了许多食材之间的默契搭配，以及不同火候

对菜肴味道的影响。每一次的实践和尝试都让我对烧饭有了更深的理解和体会。

#### 第四段：创新烹饪和享受烹饪的乐趣（200字）

初中时期，我逐渐意识到烧饭不仅仅是简单的技术活，而是一个可以发挥创意的过程。在掌握了基本的烧饭技巧和方法后，我开始尝试更加复杂和有挑战性的菜肴。从简单的炒菜、煮面到烹制西餐甚至是日韩菜，我都纷纷上手。这个过程中，我探索了各种食材的不同做法，激发了自己的创新烹饪灵感。通过改良传统菜品，创造出属于自己的独特味道，我享受到了烹饪带来的乐趣和满足感。

#### 第五段：总结烧饭带来的成长和自信（200字）

通过学习和实践，我逐渐成长为一名合格的“小厨师”，并开始对烧饭充满了信心。烧饭不仅仅是生活中必不可少的一项技能，更是我成长过程中重要的一部分。通过烧饭，我学会了选择食材、掌握火候、调配味道，并在这个过程中探索和发挥了自己的创意。这让我不仅提高了自己的生活品质，同时也带给了我成就感和自信心。

#### 总结（100字）

初中时期，我渐渐学会了独立烧饭，并从中体会到了烹饪的乐趣和挑战。通过选择食材、掌握火候和创新烹饪，我不仅提高了烹饪技能，更锻炼了自己的创造力和自信心。在烧饭的过程中，我不断成长，享受到了烹饪带来的成就感和满足感。我相信，这些在初中时期学到的烹饪心得和体会，将伴随我一生，并继续为我带来更多的收获和快乐。

## 烧饭心得体会初中生篇六

每次培训都感慨很多，收获很多。但都如刘老师所讲的，只



是当时一热，一耽搁就什么都忘了。

昨天讲的人很多，讲的也很好，觉得自己要说的别人基本都讲到了，所以也就一直没说话。现在把昨天听课后的感受借这个机会谈谈我的看法。

听了两位韩老师的课后，有个共同的感受，就是感觉如进了幸福中学校园的感觉，清爽、自然、流畅，总之很舒服。我个人认为这种上课节奏学生可能更能够消化得了，吃得透。我们课堂的高效不是看教师讲了多少题，而是学生真正消化了几道题。既要照顾个体又要顾及全面，我觉得乐安学校在谈经验时这方面的做法就很好。

另外，我想就韩翠华老师的课，提几点自己的看法。韩老师在一开始，展现了班级成绩统计图，但一闪而过，我觉得不妥，既然花时间和精力做了，就应该让他发挥其作用，比如作为激励学生的依据，及时鼓励表扬优秀，鞭策后进生。有必要可以做成复式统计图将平行班级成绩展现给大家，激励效果会更好。恕我直言，我估计可能韩老师的统计图不真实，才这样做的吧。这也是一种技巧啊。

另外一点就是韩老师在每道题结束时，少了教师的点拨或者说是必要的总结，老师虽尽可能少说，但画龙点睛的作用还是必不可少的。比如学生做第3题时，没有注意到通过图像可以得出 $b$ 的值为1，老师就应该启发或点出，这样再判断就简单多了。

由于时间关系，先谈到这里吧，望刘老师批评指正。

## 烧饭心得体会初中生篇七

9月7日早上7:10，我们初一和高一新生在操场集合，坐车去周至国防训练基地参加军训。一路上，欢歌笑语满车厢，大

约两个小时后，到达了目的地。一下车，就看到了英姿飒爽的教官们，我们顿时对这为期八天的军训活动充满了期待。

下车后，教官们迅速为我们分好了宿舍，要求我们在十五分钟之内想办法穿好这极不合身的军装，并听哨音下楼集合。转眼间，十五分钟就过去了，渐渐传来了刺耳的哨音，顿时时间，同学们就像热锅上的蚂蚁，东西乱窜，有些直接拎着裤子，拽着衣服就跑出来，场景很好笑，也很狼狈。

也许是刚到第一天，对军训有些不适应，在下午训练时，我流鼻血了，竟然怎么都止不住，我慌了，还好老师们纷纷为我递来了纸巾，那一刻，是我在离开爸爸妈妈以后感受到的温馨亲情。那天训练的很累，回到宿舍后，同学们都迫不及待地给父母打电话诉苦撒娇。我没有带手机，自己一个人默默地躺在床上，听着他们与父母的对话，听着他们声情并茂的诉说，也听着那头父母们焦急的询问与亲切的问候，听着听着，我眼里泛起了泪花，谁不想家？谁不想让父母关爱呵护呢？可我这一天下来的苦和累却无处诉说，现在我才真正体会到原来在家有父母疼爱的日子真是幸福的生活，以前只觉得父母对我做什么都是应该的，等我回家了，肯定会比以前更加珍惜父母对我的关心。

军训真正的第一天开始了，我怀着一股强烈的好奇心，谁知，教官叫我们做稍息立正这些动作。我觉得太可笑了，稍息立正这些简单容易的动作小学一年级就会了，干嘛还要学呀！可是，我们虽然会做，但却一点也不标准。原来，稍息立正也很讲究的。就拿立正来说吧，“两脚脚跟并拢，脚尖分开约六十度，腰挺直，两手垂直放在腿两边”教官要求很严格。

我不喜欢站军姿。因为用立正的姿势站在原地，还要做到纹丝不动。一站就是二三十分钟。骄阳下，豆大的汗珠顺着我的脸颊不断地流着，流到我的嘴里，我感到这汗水是那么苦涩。此时此刻，我多么想放弃，但我还是坚决的告诉自己：你一定行的，不要半途而废，时间快到了，坚持就是胜利，

坚持就是胜利，就是靠着这股执着劲，我一直坚持着，最终也获得了教官的认可，我被评为优秀学员，这是我用辛苦、执着、坚强换来的一份沉甸甸的荣誉，这份荣誉更让我珍惜。

转眼间，八天过去了，这是我人生中难以忘怀的八天，这也同样是最苦最累的八天。