

最新煮早餐的心得体会和感悟(实用5篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

煮早餐的心得体会和感悟篇一

今天，我准备自己做一份早餐，可是我这个懒人除了会泡方便面，连煎一个荷包蛋也不会，看来还是要“大厨”老爸来指导了。

我们俩先泡方便面，不过根据我多年吃面的经验，方便面还是煮一煮比较更好吃，不过，加点意大利通心粉更好吃！（口水一大堆）

我先开火烧开了水，又将方便面调料哗啦啦一股脑全倒进了锅里，盖上锅盖又煮了一会儿后，爸爸猛然想起：“我们忘记放通心粉了！”我们又手忙脚乱地把半包通心粉放进了锅里。方便面已经软了许多，我用叉子把它们拨松，“咕噜咕噜”的声音渐渐地变成了“噼哩啪拉”，面条在锅里已变得看起来十分筋道了。锅里不时有香味溜出锅盖，窜进我的鼻子里，让我的口水不由自主地往外冒。

我们关了火，等着锅里风平浪静，看着红烧牛肉面的鲜红颜色，闻着它浓郁的香味，我恨不得马上扑过去把它吞了，但是面要闷一会才好吃，我只能吞一吞口水，忍一会儿了。

这时爸爸说：“我来教你煎荷包蛋吧！”这几年来，我每次想学烧菜，都一直怕油炸到我的手，今天我一定要征服它！爸爸先把有油的锅子加热，热得冒烟后就要敲蛋了，我在灶

头轻轻敲了一下蛋，太轻，蛋壳只开了个缝，再敲，还是太轻，敲了好几次也没能敲开蛋，蛋的一端快被我敲成碎片了，可还没能敲出蛋清来，我只好用手把它掰开倒入锅中。“滋——”蛋白由无色变成了白色，我把蛋壳赶忙扔在一边，照着爸爸的`指示把锅左右晃动，这样可以让蛋不粘锅底。蛋黄还没熟，在凝固的蛋白上滑来滑去，等蛋白全部凝固后，我把火开到最大，爸爸使出了他的拿手活儿：掂锅。只见他把锅子向前一掂，蛋飞到了空中，漂亮地翻了一个身，又掉回了锅中。我壮着胆子也想试一下，按照爸爸的样子，居然也成功了，也！原来这个技术并不难哦，缺少的只是勇气而已。

香辣的红烧牛肉面配上又大又白又薄的荷包蛋，味道十分美，自己做的就是好吃！也，赞一个！

煮早餐的心得体会和感悟篇二

我的早餐是妈妈做给我吃的，每当我还在睡梦中，妈妈早就起床帮我准备早餐了，妈妈总是很用心的在准备，真是辛苦，所以我要感谢妈妈。

妈妈做的早餐充满了满满的爱心，光是用看的.就会感觉很好吃。我最喜欢吃的是妈妈自己发明的早餐，那就是把法国面包的中间切一个小缝，然后再把肉松和起司夹到里面，最后拿到烤箱去烤，那起司会在烤箱里溶化，看了真是令人垂涎三尺，让人忍不住想咬一口。我还喜欢吃植物油吐司，不但做法简单而且又很好吃，只要把植物油涂上去在烤一下就可以了，当我吃植物油吐司时，顺便会加一颗微波炉蛋，微波炉蛋的作法是先加一点水再碗里面再把蛋液加入碗里，最后再把碗放进微波炉里微波三十秒到四十秒，就完成了这一份营养的早餐了。

每天早上我都会喝一杯羊奶或牛奶，我常常一下子就喝完了。有些时候，爸爸会在天气很冷时泡一杯热可可，偶而我会喝

热可可配烤过的三明治，三明治里面有煎蛋、火腿以及肉松，吐司上面还有涂植物油，真是好吃！羊奶是我最喜欢喝的东西，因为羊奶又好喝又健康，很适合在早餐喝喔！

我很少在外面买早餐吃，几乎都是在家里吃，因为在家里吃比较卫生。记得有一次，我在外面买早餐，早餐里面竟然会有死苍蝇，真是恶心极了！我觉得早餐真的很重要，早餐有没有吃或吃得好不好都会影响一天的精神，这样长久下来不但不健康，还很容易生病，所以我们每天一定要吃营养又健康的早餐喔！

煮早餐的心得体会和感悟篇三

今天我要给父母做一顿早餐，把我的快乐传递给他们，让他们也快乐快乐！我高兴地想着。

我以最快的速度穿好衣服，把这个想法告诉了爸爸妈妈。爸爸妈妈沉思片刻，说：“你会做早餐？”我拍拍胸脯：“张飞吃豆芽——小菜一碟。”他们见我一副胸有成竹的样子，就爽快地答应了。爸爸故意刁难我：“我们要吃面条和荷包蛋。”“好。”这话刚一出口，我就犯难了。这两样菜我只看过、吃过和闻过，从来没有做过呀！

我闭上眼睛，准备按妈妈平时做荷包蛋、下面条的方法去硬拼了。我打开炉门，架上锅，倒进去食用油。等油烧到冒烟时，我就往锅里打了两个蛋，锅中顿时热闹起来。不一会儿，蛋白冒起了小泡泡，渐渐凝固了。事情就是没有那么简单。当时我正沉浸在美梦中，等我完全醒来，蛋的一面已经焦了。我慌忙洒了一点盐，翻了一下。等荷包蛋出锅时，它已经是面目全非了。

我深吸一口气，决定不把这荷包蛋放在心上，用心去下面条。

我洗了洗锅，再加上水，准备煮面。趁炉子烧水的机会，

我“闭目养神”休息了一会儿。休息好，水也开了。我赶快放下面条。不过五分钟，面条沸腾起来了。我倒进酱油、麻油、味精、葱等佐料，搅拌几下，盖上锅盖。稍过片刻，我把面条挑进大碗里。小心翼翼地端到爸爸妈妈前，滑稽地说道：“报告，菜齐了。”爸妈立刻狼吞虎咽地吃了起来。

煮早餐的心得体会和感悟篇四

早餐的重要性大家都知道，它是一天中最重要的一餐，能提供人体所需的能量和营养。然而，在现代快节奏的生活中，很多人都对早餐不重视，甚至直接跳过。在我个人的早餐探索中，我深切体会到了早餐的重要性，并且获得了一些心得体会。

首先，早餐能为一天的工作和学习提供充足的能量。随着一夜的休息，人体的能量储备已经消耗殆尽，需要通过早餐来进行补充。一顿合理丰盛的早餐，能够为人体提供所需的碳水化合物、脂肪和蛋白质等营养物质，让身体获得足够的能量来应对一天的工作和学习任务。相反，如果跳过早餐，身体的能量供应会不足，容易感到疲倦和乏力，影响工作和学习效率。

其次，早餐对维持身体健康至关重要。均衡的早餐含有丰富的营养物质，有助于增强免疫力，预防疾病。例如，摄入足够的蔬菜水果，能够提供丰富的维生素和矿物质，促进身体各种功能的正常运转。此外，早餐对于控制体重也非常有帮助。通过早餐摄入适量的营养，可以避免饿了一上午后过度进食，进而导致体重增加。所以，保持每天均衡的早餐习惯，能够从根本上保护和促进健康。

此外，早餐还有助于提高思维和专注力。早上吃饭后，血糖水平逐渐上升，大脑得到充足供能，更容易集中注意力、思考问题和解决难题。临近考试或有重要工作任务时，我会特别注意早餐的搭配，选择一些富含脑力所需的食物。例如，

坚果和鱼类富含的欧米伽-3脂肪酸，被认为对大脑功能有益。有时，我还会在早餐中加入一些粗粮和全麦食品，以便提供稳定的能量和更长时间的饱腹感。

最后，早餐也是享受生活的一个重要环节。因为忙碌的工作和学习，我们常常忽略了身体和心灵的需求。早餐不仅让我们摆脱饥饿，更是一个缓慢、愉悦的过程。早餐的时间可以像一种仪式，让我们从繁忙的生活中暂时解脱出来，专注于自己和所吃的食物。这种慢下来的状态，有助于身心放松，提升生活质量。

综上所述，早餐的重要性不容忽视。通过合理丰盛的早餐，我们可以获得所需的能量和营养，保持身体的健康，提高思维和专注力，同时还能享受生活的美好。如果你曾经忽视了早餐，从现在开始，不妨给自己一点时间，尝试制定一个科学、美味的早餐计划。相信在你的“早餐新体验”中，会收获更多的惊喜和收获。

煮早餐的心得体会和感悟篇五

早餐，作为一天中最重要的一餐，对我们的健康起着至关重要的作用。多年来，我一直坚持吃早餐，并逐渐领悟到了早餐的重要性和享受其中的乐趣。在这篇文章中，我将分享我对早餐的心得体会。

第一段：早餐的重要性

早餐是一天中最重要的一餐，它能补充我们一夜之间消耗掉的能量。长时间不进食会导致血糖下降，影响我们的身体和大脑功能。有研究表明，吃早餐能增强记忆力、提高注意力和专注力，并能帮助控制体重。此外，早餐还能提供丰富的营养，包括蛋白质、纤维、维生素和矿物质等，这些都对我们的身体发育和运转至关重要。

第二段：选择健康的早餐

选择健康的早餐食物是我们保持良好身体状态的关键。我常常选择一碗谷物粥或麦片配以新鲜水果和坚果。这样的组合既能提供足够的能量，又能提供必需的营养素，并且更容易消化。当然，吃早餐并不意味着可以随意大吃，我们仍应合理控制热量摄入，避免摄入过多的含糖食物或高脂肪食物。平衡的营养摄入对我们的身体和健康至关重要。

第三段：享受早餐的乐趣

早餐不仅是一种补充能量和营养的方式，同时也是一种享受生活的乐趣。在早晨静谧的时刻，品尝一杯香醇的咖啡或芳香的茶，搭配着美味的食物，这样的悠闲时刻让我心情愉悦。同时，早餐也是与家人或朋友共享美食和交流的时刻，这增加了我们的社交互动，也为一天的工作和学习注入了愉快的气氛。

第四段：建立早餐习惯

养成良好的早餐习惯对我们的生活和健康有着长远的影响。每天早上按时起床并准备好早餐，不仅有助于调整我们的生物钟，还能为一天的工作和学习做好准备。坚持吃早餐不仅有益身体健康，还能帮助控制体重，减少午餐和晚餐时的暴饮暴食。尽管早上可能很忙碌，但将早餐列为优先事项，时间安排上稍作调整，还是能够做到的。

第五段：结语

通过多年的早餐经验，我深深体会到了早餐对我们健康的重要性。每天早上，我总是期待着早餐时间的到来，希望能以美味的食物和愉悦的心情迎接新的一天。我鼓励大家养成良好的早餐习惯，珍惜这个宝贵的时刻，为自己的身体和健康加油！