

2023年做饭心得体会(汇总10篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。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。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。

做饭心得体会篇一

说到做菜，有句话说得好：“一百个厨师，用同样的材料做菜，可以做出一百种不同的口味来。”可见，做菜有如做人，每个人的成长经历、所处环境不同，最终成长成为的人也是千差万别。有些人能成为将军、学者、科学家、政治家，而有些人会成为小偷、骗子、抢劫犯、阶下囚；有些人能够活得豁达、积极、乐观，有些人会活得压抑、消极、孤僻；有些人更够通过自己的努力获得很高的成就，有些人终其一辈子仍然庸碌无为。人之初，性本善。每一个刚来到这个世界的婴儿，都如同一张白纸，纯白无暇、稚嫩天真，后来经过父母、老师的教导，环境的浸染以及阅历的积累，婴儿终于长大成人。就像厨师工作之前，给他们提供一样的材料、餐具，通过洗菜、切菜、下锅、加料、或炒或炸或炖或蒸这一些列的加工，这些材料变成了一道菜。

怀疑这道菜是否能吃。不管看菜的外观，还是闻菜的气味，带给品尝者的印象都是片面的，只有在菜在入口之后，我们才能正式评价这道菜，是美味可口还是平淡无奇、是浓郁香醇还是索然无味。说到做人，在我们刚接触到一个陌生人时，我们首先会注意他的外表。我们会下意识的根据一个人的外貌、打扮、神态来判断他的身份，并以此来选择对待这个人的态度，也就是我们通常所说的第一印象。影响印象形成的第二个因素是就是这个人的言行举止，在对一个人有了一个初步的印象之后，我们会在和他（她）接触中注意倾听他

（她）说话的语调，观察他（她）行走的姿势、留意他在和别人交流时的神态举止。通过这些初步接触，我们可能会因为他（她）阳光的外表、得体的穿着或者是一个甜美的微笑、一句善意的安慰而对他（她）产生好感，与之成为朋友、知己；也可能会因为他（她）邋遢的样子、滑稽的穿着或者是一副阴沉的表情、一个凶狠的眼神而对他（她）敬而远之，避之不及。这是因为人们都向往积极美好的事物，对阴暗消极的事物会本能的产生抗拒心理。“路遥知马力，日久见人心。”交往了一段时间之后，我们会逐渐全面的了解这个人。通过深入了解，越是才能突出、品德高尚、富有深厚内涵的人，就越值得我们钦佩和尊重；那些道貌岸然、品德败坏、浮躁浅薄的人终将被疏远，被唾弃。

我们往往过于关注表面的事物，而忽略了对自身修养的提高。在电影《食神》中，史蒂芬·周刚出场时衣着光鲜，意气风发，到哪里都受到推崇和掌声。这个时候的他为人非常高调，从不顾及身边人的感受，在做菜时最在意的就是菜的造型，所做的每一道菜都经过精心的包装，显得异常华丽，为了炒作不惜请人在品尝时进行夸张的表演，而那盘美味实际上为了造型而添加了胶水，其实根本就不能吃。直到他被别人挤下食神的宝座，日日和社会底层摊贩、流氓为伍。如同从巅峰跌至低谷，没有人同情他，当他受到欺凌和嘲讽时只能忍气吞声，在逃离的过程中他失去了真心爱他的朋友，残酷的事实将他的自尊摔得粉碎。痛不欲生的他机缘巧合来到了少林寺，通过修行，尝尽人世间百味的他终于顿悟，重新回到食神大赛，大彻大悟的他用自己的真情实感做出了一碗简单的黯然销魂饭，评委品尝之后也为之动容，在这一刻，战胜自我的他也重新赢回了自己的一切。所以说，不管是做菜还是做人，内在才是最具决定性的。

一道菜，外形再好看，气味再诱人，如果味道不好，那它就算不上一道好菜；一个人，样子再漂亮，说的话再好听，如果品行不端、狂妄自大、损人利己，那他绝对是一个注定失败的人。“满腹诗书气自华”，要想经营好自己的人生，光

靠外在的包装是不够的，我们必须培养良好的品德、强化自身的素质、增强自己的才干，改变自己，充实自己，从而让自己由内而外得到升华。

做饭心得体会篇二

做饭是一个很重要的生活技能，每个人都需要掌握。无论是为自己还是为别人做饭，都需要秉持着一颗烹饪的心，才能做出色香味俱佳的美食。我也是一个爱好烹饪的人，多年的摸索和实践中，我积累了很多做饭的经验和心得，下面将结合自己的实践和经验分享一些关于做饭的心得体会。

第二段：摆脱“味精依赖”

我们在做饭的过程中，常常会使用味精来调味。但是，过多的味精不仅会影响健康，也会破坏食材的口感。所以，在做饭时，我们应尽量摆脱“味精依赖”，采用一些健康的调味方式，如醋、酱油、料酒等。美食不仅要有美味的味道，还要保持清新的香气，让人远离不健康的调味方式。

第三段：学会利用食材

在做饭的过程中，我们经常会遇到一些剩余的食材。这时候，如果不善加利用，就会浪费食材，不仅浪费了粮食，还增加了环保的负担。因此，在做饭时，我们要善于利用剩余的食材，比如利用剩菜做成炒饭或者清蒸鸡蛋等美食，可以大大减少食材的浪费，也可以提高我们的烹饪技巧。

第四段：注重火候

在做饭的过程中，掌握好火候是非常重要的。火候的好坏直接影响到菜肴的口感和营养。因此，我们需要根据食材的不同特性和口感，合理掌握火候，避免烤焦或煮烂等现象。如煮龙虾时要火候适中，不可过火或过生，才能保证它的鲜美。

度。

第五段：用心烹制美食

烹饪需要耐心和细致，需要对食材有深入的了解，才能做出一道美味的佳肴。因此，在做饭时，我们需要用心烹制，力求做出每一道菜肴都是美味可口，营养丰富。把烹饪当成一种享受，倾注一颗爱心，做出的每道菜都会成为一种美食的体验。

总结：

做饭是每个人都需要掌握的生活技能，只有用心烹制并不断地摸索和实践，才能做出色香味俱佳的美食。在做饭的过程中，我们不仅需要摆脱味精依赖，学会利用剩余的食材，注重火候，还需要用心烹制美食，追求一颗烹饪的心，才能做出让人满意的美食作品。

做饭心得体会篇三

食物是人类生存的必需品，而做饭作为一项基本生活技能，对人类的生活有着重要的影响。每个人都应该学会做饭，无论是独立生活还是为了对家人、朋友提供美好的饮食体验。做饭的过程中，除了烹饪技巧，还需要注意食材的选择、搭配和健康食材的认识。在本文中，我将分享自己的做饭心得和体会，希望能对爱好或初学者提供一些帮助和启示。

第二段：学做饭的动机

学习做饭的动机因人而异。我个人的动机是出于对美食和健康饮食的认识。在过去的生活中，我很少烹饪食物，而是选择快餐和外卖。然而，随着年龄的增长和身体的变化，我开始更关注自己的健康和饮食习惯。学会做饭，让我更了解食材的搭配和烹饪方法，也可以自主选择天然健康的食材，对

身体健康有益。

第三段：学习做饭的方法和技巧

学习做饭的方法和技巧在于多练习和积累经验。大多数人刚开始学做饭的时候，可能会遇到一些挫折和失败。但是不要轻易放弃，通过不断地实践和尝试，你会发现自己的烹饪能力不断提高。另外，可以通过观看烹饪节目、阅读食谱和烹饪书籍来学习烹饪方法和技巧，不断扩大自己的烹饪视野，从而更好地掌握烹饪的基本技能。

第四段：做饭时需要注意的事项

在做饭的过程中，有一些注意事项是需要我们特别关注的。首先，应该选择新鲜、健康、天然的食材，避免选择过期或不新鲜的食材。同时，不同食材的搭配也要注意，避免过度油腻或者过咸等问题。在烹饪时，需要注意火候的掌控，以及烹饪时间的把握。烹饪完成后也要及时清洗和消毒烹饪用具，做好餐具和环境的卫生清洁。

第五段：结语

学会做饭，是一项对自己和家人都有益的技能。通过做饭，可以更好地控制自己的饮食，满足自己和家人的味蕾，同时也可以通过美食和分享来增强家庭的凝聚力。但是，学习做饭需要不断努力和实践，不能一蹴而就。只有通过不断积累和尝试，才能成为一位合格的厨师。希望本文能够对初学者提供一些帮助和启示，让大家在做饭的路上少走弯路，更加成功。

做饭心得体会篇四

人生有许多第一次，第一次坐车，第一次看电影，第一次玩游戏，第一次做手工，第一次受伤……我也有过许多第一次，

但是，在众多的第一次之中，有一个却令我久久不能忘怀，时时萦绕于心……那就是第一次做饭。

那是一个暑假的早晨，明媚的阳光顽皮的透过玻璃，照在了我房间里。我有些不情愿的伸了伸懒腰，揉了揉迷糊的眼睛，怎么没人叫我起床呢？我纳闷地心里嘀咕，本来还想赖床，但受不了肚子的咕咕叫。于是起床了。

我在每个房间里看了看，确定家里一个人都没有。家里人去哪里了？我想了一下：爸爸妈妈肯定上班去了，爷爷奶奶也许去买菜了。没办法，我先找点东西垫底吧！便在家里寻找起来，厨房里没剩菜剩饭，茶几上也只有几块饼干孤零零的躺在盒子里。

看来只有自己动手做饭了。我回忆起奶奶做饭的过程。我先仔细地淘好米，然后在电饭锅里加了适量的水，盖好锅盖。作什么菜呢？我只会做蕃茄炒鸡蛋。我拿了三个鸡蛋，把它打在一个干净的碗里，加了一点盐后，就用筷子搅拌起来。鸡蛋弄好了，我洗好蕃茄放在案板上，拿出刀准备切。可那菜刀像给我有仇似的，拿不稳，更害怕切着手。费了九牛二虎之力，终于把番茄切碎了，就不管它大颗还是小粒了。终于到了关键的一步，我要炒鸡蛋了。我先在锅里放好了油，等油温高了，我轻轻地把鸡蛋顺着锅边倒下去，然后把锅拿起来，让油顺着鸡蛋轻轻地跑一遍。这样鸡蛋不会糊锅，而且受热均匀，颜色也会很好看。等鸡蛋快好了，我放下蕃茄，再翻炒几遍，这样，又香又好看的番茄炒鸡蛋就完成了。

终于可以吃饭了，我打开了电饭锅的锅盖。啊，一阵米饭的清香扑鼻而来，我赶紧盛了一碗，就着蕃茄炒鸡蛋，津津有味地吃了起来，啊，真香啊！

做饭心得体会篇五

做饭，是每个人日常生活中必不可少的一部分。做一顿美食，

不仅能够让我们享受美食的美味，还能够带给我们健康和快乐。在做饭的过程中，我积累了一些心得体会，与大家分享一下。

第一段：备料工作很重要

做饭之前，一定要准备好所有所需的食材和调料。不要等到做的时候才去准备，不然会耽误烹饪时间。在备料的时候，也要注意不同食材的处理方式，如蔬菜要洗净切块，肉类要切好备用。这样可以使菜肴更加美观，也可以加快烹饪的步骤，避免烧焦、煮烂等问题的出现。

第二段：火候掌握是关键

在烹饪过程中，火候的掌握非常关键。不同的食材有不同的烹饪要求和时间，因此需要掌握不同的火候。例如，煎肉时火力要大，煮汤时火力要小，这样可以使肉类更加香脆，汤汁更加鲜美。同时，在烹饪中也要注意不要煮过头、煮焦或烧焦食物，这样会影响味道和口感。

第三段：调味要适量

在做饭的时候，调味是不可或缺的一步。但是，在调味的时候，我们也要注意适量。过多的盐和味精不仅会影响食物的口感，还会增加身体的负担。因此，我们要根据口味和健康需求，适量加入调味料，使食物更加美味健康。

第四段：学会尝试新菜

做饭的时候，除了做我们最熟悉的菜肴外，我们也可以尝试做一些新的菜肴。这样可以使我们丰富饮食口味，培养做饭的兴趣，也可以给家人和朋友带来惊喜。在尝试新菜以前，我们可以先了解一下菜品的做法和特点，多看食谱和视频，这样可以使我们更加游刃有余，做出好吃的新菜肴。

第五段：做饭是一门艺术

在我看来，做饭是一门艺术。无论是菜品的色香味形，还是烹调的技巧，都需要我们花费心思和时间去打磨和提升。同时，做饭也是一种心情调节的方式。当我们享受烹饪的乐趣时，也会释放出压力和焦虑，带给我们心灵上的愉悦和满足感。

结论：

做饭虽然简单，但也需要掌握一些技巧和窍门，让菜肴更加美味营养。在做饭的过程中，我们也可以不断尝试新的菜品和烹调方式，让自己不断地成长和进步。做饭，不仅是满足口腹之欲，更是一种享受和人生的美好体验。

做饭心得体会篇六

首先，很高兴的通知大家，这次大赛我工作团队荣获团体比赛金牌奖。在这里，我代表工作团队的全体成员，向公司领导对我们的信任、鼓励和支持，及各位同事对我们工作的配合表示深深的感谢！我工作团队一行五人代表公司赴x参加此次烹饪大赛。10月18日抵达首钢烹饪比赛大厅后，连夜进行赛前的准备工作。无论是参赛展台、宣传标识的布置，还是烹饪工具、食材的准备，我工作团队各有分工，紧张有序的完成了工作。

烹饪比赛过程中，我团队的参赛作品有：卤牛头、烤羊排及莜面等热菜、面食、果盘及冷拼，以内蒙古地区的特色食材，崇尚丰满实在，注重原料的本味，队员运用娴熟的技巧和独特的方法，烹饪原汁原味的草原文化美食，深受评委的好评。

各地参赛团队的比赛中，最令我印象深刻的是中石油的参赛作品：“梅兰竹菊”。这道冷拼是用精细刀工将食材加工，制作成富有中国古韵的花中四君子，刀工操作干净利落，

形状整齐美观。

另外，各地参赛选手的面点更是制作精致，不仅品类丰富、而且风味多样，比如将面点制作成绽放的花式、可爱的动物、逼真的晴雨伞等，让我见识到面点制作技艺的高超，面对形状各异、别致精美的面点品，不禁垂涎欲滴，更令我坚定了信心，努力提高我团队面点师的工作技能，通过不断的学习实践，使面点师技艺精湛，为顾客提供更新颖精致、美味可口的面食。通过这次参加比赛的经历，有机会与各地参赛选手交流、学习，深刻认识到“平衡即健康”的传统养生思想，烹饪讲究的不再是将生的食物原料加工成熟食品，更重要的是强调各类营养成分的平衡。比如：粗粮、细粮搭配；副食品种类要多样，荤素搭配；主副食搭配；干稀饮食搭配等等。这样搭配混合食用可提高食物的风味，有助于各种营养成分的互补，还能提高食品的营养价值和利用程度。

饮食质量的提高，在于烹饪水平的提高，烹饪水平的提高，在于厨师之间相互研讨、相互勉励及共同努力。每天能够让员工吃到美味。

再次感谢领导为我提供这次参赛学习的机会，相信在各位领导的指导和各位同事的配合帮助下，我们的团队一定能够精诚团结，以百折不挠勇往直前的精神风貌迎接挑战！

做饭培训心得体会3

短短的几周烹饪课程就要结束了，虽然时间很短但是从商老师那里学到了很多。眼看就要结束了，心里还舍不得。记得第一次上课就听商老师说过：“我最后悔的事情就是年轻时候学了做菜，但是我最骄傲的是几十年过去了我依然在做菜¹会做饭的男人一定是好男人，会做饭的女孩子一定是好女孩子，虽然这句话没有那么严谨的科学性，但是不无道理。想要真正的做的一手好菜，必定要经过很长的一段时间，享受做菜过程是一方面，更加值得享受的是做出来的美味佳肴。

虽然我做的菜不太好吃，但是经过对烹饪的学习，加上商老师的细心教导我相信今年放假回去时再做饭家里的人定会对我刮目相看。

下面我将介绍我自己感觉到的学习到的东西。记得第一次上课的时候学的一道大菜是米粉肉，相对肥腻的猪肉和相对显得干燥的米粉是那么的互搭。经过长时间蒸的猪肉的油脂会流进米粉里，这样猪肉显得肥而不腻，米粉也显得不是那么的干涩，而且还包含着肉的香味，再包上徐州的烙馍，最后配上一碗小米粥，想着就是一道美味。至今还记得老师米粉肉的味道！

听商老师关于调味料最多的一句就是酱油的三个作用“上色，提鲜，入味”，的确徐州菜离不开酱油，个人觉得没有一种调味料像酱油一样那么的促进人的食欲。把子肉如果失去了酱色，那白花花的肥肉就会吓退很多人，正是有了酱油它赋予了五花肉更诱人的色泽，更加深长的口味。在我们试吃把子肉的时候，食堂的阿姨也过来了，品尝完把子肉之后赞不绝口，这种很有料的快餐收到很多人的喜爱。

下面谈到的豆腐就是老师的最爱了，虽然这道菜看起来并不难，但是我觉得这道菜的难度在于豆腐在煎的过程中对于油温和煎炸时间的把握，以及在调味时候盐和糖的量。在和老师交流时我提到：“这道菜中加白糖是点睛之笔。”的确白糖不仅带来的是更加具有多层次的口味，而且白糖将豆腐的鲜度提到了一个更高的层次。在白糖和食盐的混合作用下，掩盖了豆腐本身的豆腥味，经过煎炸的豆腐表面变得多空，有韧性，将吸收到的汤汁保存在豆腐内部在咀嚼的过程中不断的刺激味蕾。这道菜不是那种吃了几口就会饱的菜，它让你知道什么叫真正的停不下来。

这几周的教学频繁出现油炸的菜，这也体现了徐州菜追求浓厚风味的特点。影响最深刻的就是商老师说的这句话“离油的表面越近在往油里放东西时候就越安全”。的确隔了老

远扔进去势必会溅起很多油。掌握方法还是王道，虽然我还没有掌握，但我记得老师交给我们的口诀我也相信在今后我一定会学会的。

在上烹饪课之前我几乎没有怎么接触过番茄沙司，我不是一个南方人，淮安的口味虽然说不像徐州那么重，但是也没有像南方一样那么推崇酸甜口味。不过上完课之后觉得用番茄沙司做出来的菜肴别有一番风味。番茄沙司的作用在我眼中和酱油差不多，虽然在口味上有着本质的区别。它赋予菜肴漂亮的颜色，酸甜的口感。无论是在烹调的过程中加入番茄沙司还是调制番茄沙司用作蘸料都体现出很有风味的口感。最有特色的就是深圳的咕咾肉，金红色的番茄酱裹在肉的表面，向人展现出诱人的色泽，再搭上爽口的菠萝，也不失为一道创新菜式。

我最喜欢的就是徐州的特色菜地锅鸡地锅鱼了。相信很多人都和我一样是奔着地锅里的面饼去的。地锅鸡中的面饼是贴在锅的边缘的，边缘会伸到汤汁以下，这个面饼像我们展示的更多的是酥脆，与汤汁接触的一部分就是地锅鸡最美味的一部分了，吃上一块面饼就上一大块鸡肉那种饱腹感很强烈，满足感更强烈。地锅鱼的面饼则是在水中和鱼一起煮的，在长时间的炖之后，面饼已经吸满了鱼汤，那种鲜度比鱼有过之而无不及。在面饼上出现香菜的时候你是否会停不下来呢？这两道菜都是那种一锅管饱的。吃上那么多的鸡肉和面饼那肚子势必也是鼓鼓的。

在学习中还有很多收获就不一一列举了，做为一个男人有照顾家人的义务。我希望在做菜的道路上一直坚持下去，我希望我能够让家人享受到更多生活的快乐，满足他们的味蕾，让他们吃的开心吃的健康。最后用切身体会总结一下，在一个厨师看见自己的菜被狼吞虎咽的吃光是往往是最开心的。最后感谢商老师的教育与陪伴。

做饭培训心得体会4

今天，我们班级去了劳技中心学习烹饪，哇~对于我们这些整天在学校里奋斗的初二学生来说，真的太好笑了，虽说做饭做菜对于我们也不怎么陌生，因为总有这么些天会因为各种原因会接触一些，但是像今天这样，我们班的同学一起合作做料理，真的是头一回，所以大家都很有新鲜感，也很积极。

今天我们上午做了烤蛋糕，清蒸鲈鱼和香肠菜饭，下午做了水饺和炒三丝这些，除了烤蛋糕以外，别的都是非常熟悉的。但是最熟悉的东西往往有最大的惊喜在其中。

比如说水饺，包水饺很多人都会，我平时也会自己包啊!但是今天我们菜都是自己切的，就是把青菜切成菜糜，那个可是个下功夫的活，很累的。但是，善于搞笑的五班同学，更善于搞笑的五班男生们总会做出最好玩的举动。梁鋆歆竟然做出了《食神》中莫文蔚的两把菜刀切菜的举动，还在班级进行推广，我也试了一回，不过在切菜时我又一次体会到了练网球的好处啊!那手臂力量大了很多。最恶劣的是傅瑜，他竟然在水饺里塞青椒，叫人家去抽奖式的吃，结果我就倒霉的抽到了，幸好他没有送我《萌动漫》。

现在我很想说说我最喜欢的蛋糕，因为我觉得我做的很好吃啊!没办法给大家吃，所以就发张图给你们看看吧!

呵呵，很诱人吧!其实很简单的。

继续说一下，通过今天的学习，我发现我们班的男生都非常具有做一个家庭妇男的潜质，各个都这么厉害啊!

其实通过今天的学习，我觉得爸爸妈妈平时好辛苦啊!所以我们要好好感谢我们的爸爸妈妈!

做饭心得体会篇七

做饭是我们生活中必不可少的一部分，在学校中更是必须掌

握的技能之一。随着时间的推移，我越来越意识到，做饭心得体会的重要性。首先，它可以让我们更好地掌握做饭技能，不断提高自己的厨艺水平。其次，它能够让我们在做饭的过程中减少失误，提高效率，最终得到美味且营养的食品。因此，对于学生而言，学会做饭心得体会是十分重要的。

段落二：从错误中学习

在学习做饭心得体会的过程中，我深刻认识到从错误中学习的重要性。尤其在最初学习做饭的时候，我曾经在几次尝试中出现了不同程度的错误。但是，我善于总结经验，不断总结自己犯的错误，并在之后的实践中进行改进。这种方法，不仅提高了自己的做饭技能，同时也激发了我追求更高水平的动力。

段落三：全面考虑食材搭配

做饭的艺术不仅仅在于做出可口的食物，还在于食材搭配的巧妙运用。因此，对于做饭心得体会的总结中，必须全面考虑食材的搭配。例如，鸡胸肉适合煎炸，鱼类适合清蒸，烤肉适合搭配沙拉等等。总之，通过对不同食材的了解和尝试，我们可以更好地发挥自己的厨艺水平。

段落四：加入自己的创新和特色

学会了做饭心得体会，就可以在做饭时加入自己的创新和特色，完美呈现自己的厨艺水平。例如，在炸鸡肉的时候，加入自己喜欢的香料，使得鸡肉更加有味道也更加美味。在制作饺子馅的时候，可以增加自己喜欢的食材，制作出更加丰富的饺子馅。因此，加入自己的创新和特色是做饭心得体会中必不可少的一环。

段落五：做饭心得体会的收获

总体而言，学会了做饭心得体会，可以让我们更好地掌握做饭技能，合理搭配食材，增加自己的烹饪技巧以及加入自己的创新和特色，使得做出的食物更加美味和营养。同时，学会做饭也让我们更好地体验到了生活的乐趣和丰富多彩的体验，也让我们告别了早餐、午餐和晚餐的无数重复和枯燥。因此，学会做饭心得体会是对我们个人的一种丰富和完善，也是对我们生活的一种巨大的贡献。

做饭心得体会篇八

有一次，爸爸出差回家，阿妈妈不在家，爸爸有些难受，回到家放下行李就去睡觉了，而且脸上红彤彤的，过了半个小时，爸爸醒了，可他的头还是晕，非常难受，我问他吃饭了吗？他说没吃，我想让妈妈回家做饭，可打电话妈妈不接电话，没办法我只好亲自下厨为爸爸作午餐。

我慢慢地走进厨房，看见厨房里的菜架上有芸豆、西红柿、辣椒这三种蔬菜，我想平时妈妈叫我做过炒芸豆，所以我决定作炒芸豆。我拿起芸豆，先把两头拔掉，然后洗干净，把它切好，把肉拿出来切成肉条。一切准备好后，我开始炒了。

我把锅放好，点起火，倒好油，等油热了之后，放八角，再放肉跳，放甜酱。等肉慢慢由甜酱的颜色后，我就开始放芸豆，我学着妈妈的样子小心翼翼的放芸豆，当我刚放进去的时候，油花四溅，从锅里出来的烟熏得我直咳嗽，这时我才把油烟机打开，过了一回眼慢慢的散开了，我用铲子翻了翻菜，然后盖上锅盖让他慢慢的煮。

下一步，我开始淘米，然后让它开始熬饭，这是芸豆也差不多了，我掀开锅盖，撒了两勺盐，我又翻了翻，关上火，把芸豆乘了出来。过了几分钟我把熬稀饭的火关小了，用微波炉波了一些馒头，过了15分钟，稀饭熬好了，我乘好，放在桌子上。看着我辛辛苦苦做的饭，心里有说不出的高兴。

我叫爸爸起床吃饭，爸爸看到这一桌美味佳肴都惊呆了，他拿起筷子尝了几口，夸我做得好，我非常高兴，像吃了蜜一样甜。

这次做饭，我不仅体会到了做饭的乐趣，还体会到妈妈做饭的辛苦，所以以后要多帮妈妈的忙，而且妈妈做什么饭我都要吃，不要挑三拣四，因为妈妈细细苦苦做的饭，你说不好吃，妈妈会寒心的。这就是我做饭的感受。

做饭心得体会篇九

做饭是我们生活中必不可少的一部分，因为它直接关系到我们的饮食健康和生活品质。随着时代的进步，现代人的生活节奏越来越快，时间变得越来越紧张，很多人对做饭不太感兴趣或者没有时间来动手。但是，学会做饭不仅可以让我们保证饮食健康，还可以锻炼自己的耐心和创造力。在这篇文章中，我将分享我在学习做饭过程中的心得体会和学习方法。

第二段：“准备”是成功的关键

想要做出美味的菜肴，首先要做好准备工作。准备包括了食材选购、刀具准备、厨具清洗等方面。选择新鲜、优质的食材是做出美味菜肴的基础，因此购买食材时要注意质量和新鲜程度。另外，要保证刀具的锋利和卫生，厨具的清洁和通风也极为重要。在做饭前将所有需要用到的食材、工具准备好，可以避免在做菜的过程中浪费时间和精力。

第三段：学会掌握火候

火候是做饭的重点之一，因为它直接决定了菜肴的口感和质量。在做饭时，要根据食材的性质、大小、厚度等情况掌握火候。可以通过观察食材颜色、触摸温度、听声音等方式来判断火候是否适宜。同时，在炒菜的过程中要经常翻炒和晃动锅子，保证菜肴受热均匀，不会糊底或者煎糊。

第四段：注重调味和搭配

调味和搭配也是做出美味菜肴的关键步骤之一。要根据菜肴的口感和主料的性质来决定调料和量。一些辅助调料，如酱油、盐和糖等，可以用来增加菜肴的咸、甜和鲜味。此外，还要注意菜肴的色香味形，合理搭配色彩和质地，让菜肴有美感，提高食欲。

第五段：总结与建议

总之，做饭是一个需要耐心和创造力的过程。要做好准备工作，掌握火候和调味搭配，才能做出美味的菜肴。而要学好做饭，除了理论知识外，还需要多加练习和尝试。建议大家多参加做饭比赛、学习厨师们的方法，从实践中不断完善和提高自己的技能。学会做饭的过程虽然不好，但是最终的结果必将让你感到自豪和充满成就感。

做饭心得体会篇十

我今天一放学，就写作业，我很快就写完了作业。这时，我听到了“哗哗哗”的声音，我就知道是妈妈在洗菜。我走进厨房看见妈妈正在洗菜，我说：“妈妈，能不能让我来试一试烧菜啊？”“可以啊”妈妈说。于是我便开始第一次的烧菜历程。我要烧的菜是西红柿炒鸡蛋。我先把西红柿放到盆里，打开水龙头，只听水声“哗哗”响，盆里的水一会儿就满了，我让西红柿在盆里泡会澡。只听“咔”“咔”，两个鸡蛋都“跳进”了碗里，“铛铛铛铛”，我接着搅鸡蛋。

搅完鸡蛋之后开火，只听“啪”的一声，火开了。先倒了一些油，等油锅冒泡泡了，我把鸡蛋倒进了油锅，只听“刺啦”一声，锅里立刻冒起了一阵青烟，鸡蛋在锅里“滋滋”的直响，我转动铁锅将鸡蛋摊成饼，并用铁铲将鸡蛋翻过来翻炒，很快就将碎鸡蛋盛了出来，放在一边。这时，我把泡在水里的西红柿拿了出来，在自来水中冲了冲，然后放在菜

板上，“咔咔咔”的把西红柿切成一个个小块。

我重新打开火，放些油，等油锅开了，我把西红柿放进锅里翻炒，等西红柿出红色的油的时候，我再把炒好的鸡蛋放进锅里一起翻炒，随着不断的“嚓嚓”声，菜烧熟了，放了一点盐，西红柿鸡蛋出锅了。闻着那淡淡的带着一点点酸味的香气，我陶醉了，口水都要控制不住流下来了。这是我第一次烧菜，全程都是妈妈指导的，我从中学会了很多，以后有时间我还要烧更多的菜，为爸妈减轻生活压力和辛劳。