

# 最新自驾游煮饭炒菜方案 为父母做饭心得体会(精选5篇)

为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？以下是小编帮大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

## 自驾游煮饭炒菜方案篇一

今天，我跟妈妈学做了一道菜——辣椒炒牛肉。

首先，我按妈妈的吩咐：把牛肉放进锅里煮一煮，消除腥味，顺便融化冰。牛肉煮好了，我把它拿到砧板上，顺着牛肉的斜纹切，我拿着刀往上一切，牛肉就滑了下去，“咦？这刀子怎么了？怎么不听我的话呢？以前看妈妈是那么顺手呀！”我鼓起劲，先把牛肉切成一块块的，再切成一小片一小片的。

总算过了准备这一关，炒菜又会让我碰到什么困难呢？让我们一起来看吧！牛肉切完了，该下锅了，我先把牛肉放进锅里炒，再放一点料酒一起炒，清除腥味，再加一点油，油在锅里跳来跳去，还跳到我身上来了呢！火也不听话了，也升了上来。我再向里面放点盐，再加五六个辣椒。“嗯！已经有一点香味了嘛！”我闻了闻，开心得说。突然，我一不小心，把锅里的一点牛肉弄了出来，“完了，这下完了。”我灰心地想。妈妈似乎看出了我的心思，“没关系，炒菜要慢慢地来，加油。”妈妈鼓励我说。听了这话，我又有了劲，便又开始做了，费了九牛二虎之力，一道香喷喷的菜从我手里做出来了。晚上，我吃着自己做好的菜，心里甜蜜蜜的。我想：妈妈爸爸天天的家务事多难做呀！我一定要好好学习，不要辜负爸爸妈妈对我们的希望。为父母做饭心得体会（二）

快过年了，如今自己已经是成年人了，不能再像曾经过年一样就等着收过年钱，长大了不仅仅要表现在年龄上，更要表现在我们的行动上。于是今年我决定送父母一顿自己亲手做的饭，让他们感受到我的成长，赶到欣慰与温暖。

这段时间处于年终，爸爸妈妈的工作都特别的繁忙，于是中午饭便没有足够的时间做。我便是在姥姥姥爷家解决中午饭，爸爸妈妈则只能在食堂吃。

食堂的饭菜固然完全比不上家里的，于是我准备为爸爸妈妈做一顿中午饭。那天早上我起了个大早，提醒了爸爸妈妈中午要回家吃饭。爸爸妈妈的脸上固然是有些吃惊，但是还是笑了笑，我想他们明白我的意思。

首先去超市买菜。复杂的饭菜我固然也不会，只能做些比较简单的，代表我的一份心意，只要是用诚意做饭，我相信会有美味可口的饭菜的。在超市我发现我完全不知道每份菜应该买多少，只能凭着感觉。我现在也才明白其实买菜并不是那么容易，我懂得了妈妈的辛苦。每天下午下班本来就已经很累了，还要到超市买菜，想着什么样的饭菜合口味又营养，拎着重重的口袋去挤公交。想到这些不禁心里有些难过，我已经成年了却没有办法为妈妈分担这样的辛苦。，费了九牛二虎之力好不容易买完了菜，回到家便正式开始了为父母做饭。其实我对做饭可以说是一窍不通，我在网上找到了一份食谱，相对来说比较简单一些并且用我的所买的材料便可以完成——大锅菜。

在厨房里我只能用慌张，手足无措来形容自己，什么都找不到，什么都不熟悉。水烧开了我也没注意到，直到漫出了锅，我才察觉。然后我把洗好的菜放进锅里，于是放调料又成为一大难题。我只能一点一点的加，加一点就尝一下味道是否合适。终于自己觉得味道差不多了，便盖好锅盖，静静的等待大功告成。由于没有什么经验一锅菜什么时候能好，我也只能等在旁边。经过漫长的等待终于一锅大锅菜做好了，但

是我发现土豆几乎都煮化了，也没办法了，再重新弄时间也不够了。

折腾了一上午，全是疲惫。但是一想到爸爸妈妈终于可以在家吃一顿午饭了，心里总是很温暖很充实。

有人说父亲是山，母亲是水，我总觉得不确切。父母亲，不单单只是山或者是水，他们都是山和水！山山水水一直保护和养育着我们，现在的我虽然只能做做家务来帮父母减轻生活的一点点负担，总比什么都不做的好。

其实，帮助父母做事，只是讲孝的一种方式，更重要的是要有体会，不能只做不思，也不能只思不做。父母养我们，我们要报恩。怎样报最少自己心里应该心存感恩，体会到爸爸妈妈的苦衷，不让他们为我们担心。然后要行动起来，为他们做事，小到家务事，大到父母老时做到老有所养。因为，他们既是我们的第一位老师也是我们的唯一不会背叛的最好朋友。绝大多数情况下，父母是唯一可以不顾一切帮助儿女的人。因为父母的爱是世界上最无私的爱！

白云在蔚蓝的天空中飘荡，细绘着那一幅感人的画面，那是白云对哺育它的蓝天的感恩；落叶在空中盘旋，谱写着一曲感恩的乐章，那是大树对滋养它大地的感恩。因为感恩才会有这个多彩的社会，因为感恩才会有真挚的友情，因为感恩才让我们懂得了生命的真谛。

从婴儿的“哇哇”坠地到哺育他长大成人，父母们花去了多少的心血与汗水，编织了多少个日日夜夜。从上小学到初中，乃至大学，又有多少父母为自己的儿女呕心沥血，默默奉献着光和热，燃烧着自己，点亮着他人。平时，你可以不承认自己的父母，甚至你们之间的关系可以是一种十分极端的状况。但是在生命诞生的那一刻，已经把父母和你牢牢的缠在一起，而且你心里很清楚，无论发生什么情况，他们就是你的父母。在自己家做家务的时候，最应注意的是：自觉与真

实。尽孝，不是别人让你，而是你让自己去做。真实，就是发自内心的感谢，没有任何虚假的东西。俗话说“滴水之恩，当涌泉相报。”更何况父母，亲友为你付出的不仅仅是“一滴水”，而是一片汪洋大海。你是否有在他们生日时递上一张卡片，在父母劳累后上一杯暖茶，在他们失落时奉上一番问候与安慰他们往往为我们倾注了心血、精力，而我们又何曾记得他们的生日，体会他们的劳累，又是否察觉到那一缕缕银发，那一丝丝皱纹开始一天一天多了起来。感恩需要你用心去体会，用行动去报答。所以，我打算以后尽量在爸爸妈妈上班的时候，在家打扫卫生，叠被子，条理地安排时间，总起来说，我还要继续做下去，继续帮助爸爸妈妈做些家务，分担一下她们平日工作的劳苦。星期六，我早早的醒了。躺在床上，回忆着老师说的话“回家以后，一定要帮父母做家务事，报答父母平时为我们做的事。”我继续回忆母亲为我做的每一件事。都是那么辛苦。

我想了想，妈妈平时又要上班，下午回来做家务，还要为我辅导，多么辛苦啊。我一定要帮她做一件事，让妈妈周末好好休息一下。我想，我还是先把卫生打扫干净吧。便高高兴兴来到洗手间，拿拖把在水里打湿，等水少点儿了，我拿着拖把来到书房，看见爸爸在玩儿电脑，心里十分想玩，可又一想，一定要让妈妈周末休息一下，就努力不让自己看电脑，只在一旁拖地，可有禁不住去看，我急急忙忙拖好书房，逃命一般的出来了。接下来我来到妈妈的房间，为了让妈妈的房间非常干净，我特地在拖把上放了洗衣粉，在妈妈的房间里疯狂地拖来拖去。出了一身大汗，终于拖完了。我一看地板是花的，高兴劲一下就消失得无影无踪，十分灰心。时间一分一秒的过去了，我想了许久又开始拖了，这次我聪明点儿了，顺着地板的纹路细细的慢慢拖，拖了没多久，豆大的汗珠从脑门上流下，可我一点也没觉的累，反而觉得开心，我稍作休息又开始拖了，过了没多久我把妈妈的房间拖完了。

我看着闪闪发光，一尘不染的地板，十分开心，我突然看见有香水的瓶子，于是我拿起香水在妈妈的房间里喷了几下，

房间里顿时香气四溢。我心想，妈妈看见自己的房间是那么干净，那样清香，心情也会十分好吧。

妈妈下班回来，进屋一看，本来一脸的疲惫，现在全没了，变得就像天使一样春风满面。原来妈妈的心也容易被儿子的一小点儿的“成就”满足的。“可怜天下父母心啊。”我故作儿子的心里乐开了花。

父母的爱是伟大的，他们一直在为了我们操劳。以前是我们小，还不懂的孝敬父母，可现在。我们应该去孝敬父母，报答为我们所做的一切。哎。我这才发现帮妈妈做事的感觉真好啊。

## 自驾游煮饭炒菜方案篇二

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。

### 自驾游煮饭炒菜方案篇三

今天，妈妈有点忙，中午没有做饭。我心血来潮，扛下了这光荣的任务。

我迅速打开冰箱拿了几个鸡蛋，几个香菇和一把白菜。马上，我的“光荣的厨师之旅”开始了。

我拿起了一个鸡蛋，准备给他脱衣服，想不到手一滑，鸡蛋便从我手里跳了下去，与地面来了个“扑面满怀”。顿时，“啪”的一声，蛋花四溅。我吐了一口气，连忙把扫帚拿来清理“战场”，生怕等下奶奶回来看见后冲我开“机关枪”。

随后，我准备再来一次。这次，我小心翼翼的拿起鸡蛋，在碗上敲了敲，把蛋清和蛋黄倒在碗里，用筷子反复搅拌，直到均匀为止。

看到着金黄的鸡蛋就想吃，哦！不行，还没炒。趁热打铁，我打开电磁炉，倒进一些菜油先热热油。有热了，我便把鸡

蛋到了进去。不一会儿，鸡蛋就煎好了。我马上关掉电磁炉，把鸡蛋装进了盘里。一盘煎鸡蛋就做好了。

就要炒鸡蛋了！我拿出青菜，笨手笨脚的切成一小条一小条的，看起来像桑叶的形状。我又把油倒进锅里。不一会儿，我把青菜也火速倒了下去，锅里升起了一朵“蘑菇云”，一下子，“蘑菇云”变成了“烟花”，小油点飞到了我的手上。“啊，好烫呀！”我大叫起来。心里有点不想做了，但是，菜已经做到一半了，不可能把菜倒了吧？那多浪费粮食呀！

于是，我壮了壮胆子，手拿起了锅铲，炒了起来。炒了一半，我想起了香菇，马上把香菇倒进了青菜里，不一会儿，升起了一股香气，我的“香菇炒青菜”也好了。我顿时感到自己完成了一个光荣的任务。

炒菜真累呀，但是其乐无穷。

## 自驾游煮饭炒菜方案篇四

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，终于把蕃茄切碎了，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，又香又好看的蕃茄炒鸡蛋就完成了。

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！

## 自驾游煮饭炒菜方案篇五

综合实践活动的实施，是面向学生完整的生活领域，既关注学生的现实需要，尊重学生的兴趣和爱好，又兼顾学生的长远发展。它给了学生一个广阔的天地，让学生有机会走出课堂，走向社会，为学生的发展提供了开放的空间，并在活动不断深化的过程中实现学生个性的张扬和健康发展。本学期，我校在综合实践活动课程的开发、实施、研讨、评价和管理等方面均取得了一些进展。

### 一、资源开发求“深入”

综合实践活动的课程资源蕴藏于学生好奇的天性和教师敏锐的思维之中。有句诗说得好，“问渠哪得清如许，为有源头活水来”，综合实践活动的课程资源就是动态变化的，它处于一个不断生成的状态，它是一种“活页资源”。本学期，我们班开设了每两月一次的主题活动，根据期初规定的十月

份主题是“传统节日的研究”即开展了中秋节的研究的活动；十二月份的主题为“健康伴我行”，根据学生的年龄特点分别开展了环境与健康、运动与健康、饮食与健康、心理与健康等系列活动。

## 二、课程实施求“鲜活”

一是在活动中了解传统节日。十月份适逢中秋一大传统节日，所以就组织学生开展了对中国传统节日的研究性学习。在成果交流时，学生的汇报形式多样，不单纯是以往的以文稿形式为主的汇报，现在能用故事、介绍、朗诵、讲解等多种形式进行成果汇报。通过活动，既提高了学生搜集资料、整理资料、交流资料的能力，同时也让学生对一些传统节日有了更进一步地了解。

二是在活动中培养社交能力。如：“快乐中秋”就组织了部分学生去调查中秋节的来历。“运动与健康”更是要求绝大多数的学生去采访体校生、体育老师，去调查人们的日常锻炼情况。虽然大部分同学是初次调查或采访，心里开始时都非常紧张，但通过这一系列的活动，使学生初步掌握参与社会实践与调查的方法。活动总结时他们都觉得自己的胆量变大了，敢和陌生人说话了，说明与人交往的能力在活动中确实得到了提高；而且在学写调查小报告和采访小报告的过程中，他们初步养成了调查统计的正确态度，发展了探究问题的初步能力。

三是在活动中增强心理素质。针对现在学生心理素质较差的现状，六年级的学生开展了“了解自我、赏识自我”的主题活动，通过活动使学生对自己有了更全面、更客观地了解，增强了自信心和耐挫力，增强了他们的心理素质。另外，六年级还开展了“做自己的守护神”的自我保护活动，提高了学生自我保护的意识和能力。

四是在活动中提升创新意识。让学生学会观察生活、发现问

题，激发学生动手实践的兴趣，从而发展实践能力，提升创新意识。

### 三、评价方式“多元”化

综合实践活课程的评价要关注学生的学习状态、生命活力、创新意识和能力发展，所以对学生的评价我校从知识与技能、过程与方法、情感与态度三个方面展开。每次主题活动结束后，各个活动小组的组长组织组员进行活动总结、反思和评价。评价方式分学生自评、同伴互评和教师评价三种，以评价作为促进学生开展下一轮活动的动力。

### 四、组织管理“有序”化

由于综合实践活动是一门具有开放性、生成性、综合性的'课程，所以在活动中，我组的每位老师都非常重视主题活动设计、指导，每次活动都井然有序。在每一项活动主题的实施过程中，教师能丰富活动方式，要求学生尽可能多地进行活动设计、资料搜集、调查、采访、实验、设计、制作、社会宣传、演示、表演、总结、交流、答辩、反思等学习活动；注重过程性资料的积累，并整理汇总。

学生是最大的受益者，因为综合实践活动为他们打开了想象的翅膀，也为他们搭建了展示自我的平台。

通过一系列的尝试，我们深深地体会到：实践活动无所谓好坏，只要实实在在，学生在能力、态度、情感等各方面有了一定的收获，情商得到了培养，就是一种成功，是我们教育引导的成功！要知道与综合课程的亲密接触一定是建立在实践的基础上，只有在“做中”才能“会学”！是啊，只有在不停地学习中，才能接近完善。只要我们有勇气和信心走出一条属于我们自己的特色之路！

# 综合实践做饭心得体会高中5