

番茄炒鸡蛋心得体会 番茄炒鸡蛋(大全5篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

番茄炒鸡蛋心得体会篇一

番茄炒蛋这道菜有红有黄，酸酸甜甜的。原本以为很难做的事情，只要自己动手去做，其实并不怎么难。下面小编给大家分享一些番茄炒鸡蛋作文，大家快来跟小编一起看看吧。

上个星期，我做了一道菜——番茄炒鸡蛋，不过，做这道菜，还得解决不少难关呀！我在做菜时，爸爸一直在旁边帮我。

下一步，就是打鸡蛋了，爸爸拿出几个鸡蛋，问我：“会打吗？”我信心十足的回答爸爸，我会打。但是鸡蛋也不好打，每次我一打，都会有一丁点点的鸡蛋壳掉进去，我只好伸手把它从蛋清里捞出来，搞得我的手黏糊糊的。爸爸到笑的很开心，爸爸打趣的问我：“轩轩，你在做番茄炒鸡蛋，还是在做蛋壳炒番茄呀？”我很不好意思，不过，估计我多练练就好了。我开始打鸡蛋了，我打着打着，手都酸了，爸爸说：“要达到很细的地步。”真是麻烦，我费了九牛二虎之力才打好，我的手酸死了。

最后，要炒了，爸爸给我围好围裙，我拿起锅铲，真像一名大名鼎鼎的厨师。我开了小火，倒上油，等油烧热后，放入鸡蛋，一开始，我很怕油炸出来，烫到自己，但爸爸

说：“不会的。”于是，我放心多了，我拿起锅铲，看起来挺专业的，其实我挺怕把鸡蛋搞到外头，就小心翼翼的。我把鸡蛋在锅里弄碎，看着金灿灿的鸡蛋，我真是眼馋极了，真希望立马吃掉，还需要烧一分钟，就可以放入番茄啦！我放入番茄，番茄一到进去，就有大大的声音，对于我这个新手，我吓死了，以为鸡蛋糊了。把番茄和鸡蛋搅在一起，爸爸说：“你要炒到番茄出了汁就可以出锅了！”我炒着炒着，有点儿不耐烦了，就拿起锅铲，狂按压番茄，想把番茄按出汁来。过了一会儿，番茄就炒出汁了，我把番茄炒鸡蛋倒入盘子里了。

过了一会儿，我又酸又甜的番茄炒鸡蛋就隆重上桌了！我觉得味道还真不错，我希望我以后能多做一些菜！我也体会到了大人做菜很麻烦、辛苦。

今天中午，我在厨房里准备做番茄炒蛋。一想到要让爸爸妈妈尝尝我的手艺，我的心顿时“怦怦”直跳。

准备做菜了，我先把番茄洗好，“笃笃笃”把番茄切成一片片月牙形的。接着我又拿了两个鸡蛋和一双筷子。我把蛋敲破，只听“啪”一声，蛋落到了碗里。我一连敲了两个鸡蛋，就开始搅拌了。筷子把蛋搅拌得“嗒嗒”作响，就像在演奏一首交响曲。

蛋搅拌好后，我使劲拧开煤气灶开关，“踢踏，踢踏”几声响后，火苗便窜了出来。我迅速往锅里倒了一些油，立刻发出“滋滋”声。趁油还没有热时，我把蛋倒了下去，过了一会儿，蛋从液体变成了固体，番茄也“光荣”地下锅了。我拿出一把铲子，把蛋翻到上边来，并用铲子把蛋弄成一块一块的，一直这样反复炒，再倒入少许水，把锅盖上，焐五分钟后，关掉煤气灶，揭开锅盖，往里放点盐和味精，再搅和一下，一盘香喷喷的番茄炒蛋出炉了。

这道菜有红有黄，酸酸甜甜的。原本以为很难做的事情，只

要自己动手去做，其实并不怎么难。

做西红柿炒蛋

“哗，哗，哗。”清脆的声音从厨房传出来。这声音宛如鸟儿啾啾，又似水声潺潺。

刚看妈妈炒菜时我被它的香味所吸引，便幻想着有一天也能做出这样的美味佳肴。当妈妈知道我的想法之后，便答应教我做饭。

“你自己先做着，不会的时候想想妈妈是平常是怎么做饭的。”说完妈妈就出去了。看着旁边的材料，顺手拿起几个西红柿，洗干净后，先去蒂，就切了起来。我开始还耐心的切，可是到后来，我切的西红柿有厚有薄，可妈妈切的时候，西红柿都一样的厚薄。于是我就重新切了起来，这回比上次好多了。然后，便打开煤气灶，生上火，拿了几个鸡蛋，往锅里浇了点油，我把鸡蛋往碗里一磕，嫩黄的蛋心从壳里流出来，直接流进了碗内，我拿了双筷子把西红柿打散，先把鸡蛋放进去，旺火炒，鸡蛋进去立即边上会膨胀状态，把鸡蛋炒的老一些表面成金黄色，盛出备用。再加少量油，放入花椒，炸成黑色捞出，炝入葱花蒜片，炒出香味儿后放入西红柿，炒几下，加一点料酒一点盐，好叫西红柿稀出水分，炒到西红柿皮都脱开，汤汁黏稠时，加入一点糖，和足够调味的盐，加入鸡蛋。翻炒片刻滴几滴麻油即可出锅，点缀香菜或香葱装盘。哇哇，收工！我又摆了个好看的造型。把盘子端到饭桌上，我就去叫妈妈了。怀着紧张的心情让妈妈检查一下合格不合格，妈妈尝了尝说：“不错啊，第一次炒菜就做成这样。”听了妈妈的赞赏，感觉和吃了蜜一样甜。

通过这件事，使我明白了要仔细观察身边的每一件事，要是我平时不观察妈妈是怎样做，那我今天也不会做出这样的菜啊。所以，不要小看生活中的每一件小事情，有可能它是你的一个锻炼的机会！

番茄炒鸡蛋心得体会篇二

作为一个烹饪爱好者，我经常尝试各种菜式。近日，我特别对番茄炒鸡蛋产生了浓厚的兴趣。这道菜式看似简单，但要做到入味却有一定的技术要求。经过多次试验和实践，我总结出了一些关于番茄炒鸡蛋的烹饪心得，分享给大家。

第二段：选材与准备

番茄炒鸡蛋的成功与否与选材和准备密不可分。首先，选择新鲜熟透的番茄，质地饱满，色泽鲜艳，香甜可口。此外，选用一些优质的鸡蛋，蛋清透明，蛋黄饱满，口感更佳。在准备过程中，将番茄切成均匀的小块，鸡蛋打散备用。此外，还可以准备一些葱花、姜末等配料，增加菜式的口感和层次感。

第三段：炒制技巧

炒制番茄炒鸡蛋时，熟练掌握炒锅的温度和火候是非常重要的。首先，在炒锅中倒入适量的油，待油温升高后，加入鸡蛋液，用筷子迅速搅拌均匀，使鸡蛋炒散。待鸡蛋熟透后，盛出备用。然后，将炒锅重新加热，加入适量的油，放入葱花、姜末炒香，再加入切好的番茄块，翻炒至软烂。此时，将鸡蛋放入炒锅中，快速翻炒均匀，使鸡蛋与番茄充分融合，调味即可。这样的炒制技巧能够确保菜式的口感和鲜美程度。

第四段：调味与装盘

番茄炒鸡蛋的味道一般以酸甜味为主，为了增加菜式的层次感和美味度，可以适量加入一些配料进行调味。常用的调味料有盐、糖、生抽和鸡精等。根据个人口味的喜好，合理调配这些调料，使菜品既具有鲜美的口感，又平衡了各种口味。最后，将炒好的番茄炒鸡蛋装盘，可以撒上葱花点缀，美化菜品，提升品味。

第五段：心得体会与小结

通过多次尝试和实践，我发现番茄炒鸡蛋这道菜式需要综合考虑材料的选用、火候的掌控、调味的搭配等多个方面。只有在细节之处下功夫，才能真正做出一道美味可口的番茄炒鸡蛋。此外，烹饪过程中需要时刻保持对食材的关注，并灵活调整火候和调味，以使菜品的口感和味道达到最佳状态。同时，在享用美食时，可以品味其中的乐趣和满足感，体会美食给生活带来的愉悦与幸福。

总结起来，番茄炒鸡蛋是一道简单却又不失美味的家常菜。通过选材的准备、炒制的技巧、调味的搭配和心得体会的总结，我们可以做出一道色香味俱佳的番茄炒鸡蛋。同时，这个过程也是一个挑战和乐趣并存的过程，让我们从中感受到烹饪带来的快乐和满足。所以，不妨花点时间学习和尝试，将这道家常美食做到更加出色。

番茄炒鸡蛋心得体会篇三

我相信同学们都吃过番茄炒鸡蛋吧，可是你吃过，但你们会做吗？那今天我就来大显身手了！

首先现在碗中打入三个鸡蛋，用小手拿起筷子在碗中搅拌，把鸡蛋打碎打成液态，用筷子挑起3下，如果有凝聚在一起的，那就是没有搅好，如果没有凝聚在一起的情况，说明你已经成功了！

然后拿出一个红彤彤的大番茄，把它分成两半，然后拿其中一半切为3~5个小番茄块，当然另一半也是切为3~5个小番茄块，这样便于翻炒。

再把锅刷好，用火把里面的水珠蒸发，当然在这之间我们可以先干点其他的事情，我们先拿出一颗葱把葱外面的脏衣服脱掉，然后从中间切开截成两半一半大一半小，然后拿出小

的那一块切成小碎块锅，如果热了就倒入油，只需一小勺，由开始跳舞的时候，往里面倒入葱花，等到金黄，直接倒入番茄炒出水，就可以把它倒入碗里了。

后面就简单了，把番茄倒入后再把火开到中等，把鸡蛋倒入锅中，等到边沿膨胀之后，把边沿用筷子往里拨，让里面的蛋液流出来，再用铲子翻炒，炒到残留蛋液时，直接倒入炒过的番茄和葱花一起翻炒到番茄汁被鸡蛋吸光时，再往锅中倒入小半碗水一起炒！

这样香喷喷的番茄炒鸡蛋就炒好了，这就是番茄炒鸡蛋的全部过程！

番茄炒鸡蛋心得体会篇四

番茄鸡蛋是一道经典的中式家常菜，也是中国人餐桌上常见的一道菜肴之一。作为一位喜欢烹饪的人，我经常尝试各种新的菜品，并且对于番茄鸡蛋也有着自己独到的心得和体会。在这篇文章中，我将分享我对番茄鸡蛋的烹饪技巧、味道体验和菜品的意义，以及它给我带来的启发和思考。

第一段：烹饪技巧

在制作番茄鸡蛋的过程中，烹饪技巧起着非常关键的作用。首先，我发现使用新鲜的番茄可以更好地保留番茄的鲜美口感，而不会因为过度煮熟而变得泛黄且没有咬劲，所以我会选择红润饱满的番茄。其次，鸡蛋的煎炒技巧也十分重要，我发现将鸡蛋打散后先煎至半熟，再与番茄一起翻炒，能够保持鸡蛋的嫩滑口感，让其与番茄更好地融合。此外，加入适量的盐和少许白糖，能够提升番茄和鸡蛋的鲜甜味道，使其更加美味可口。

第二段：味道体验

番茄鸡蛋的味道独特而鲜美，咸鲜中透着一丝微甜。每一口都能品味到鸡蛋的丰富口感和番茄的酸甜滋味，令人回味无穷。吃上一口番茄鸡蛋，我仿佛能感受到家的温馨，仿佛回到了小时候妈妈为我做的家常饭。这使我产生了一种“家”的归属感，也更加热爱做饭和探索美食的乐趣。在与家人和朋友一起分享这道菜肴时，他们也被这份味道所打动，大家笑着说这是“居家必备”的美味菜品，因为实在太好吃了。

第三段：菜品的意义

番茄鸡蛋不仅仅是一道美味可口的菜品，更承载了文化和情感的寄托。在中国，番茄与鸡蛋都具有着深厚的文化内涵。番茄的红色象征着热情和幸福，而鸡蛋则是生命和希望的象征。将二者结合在一起，不仅在色彩上呈现了美丽和丰盈，更寓意着幸福和希望的团圆气息。尤其是在各种传统节日和家庭聚会中，番茄鸡蛋往往作为必备菜品之一，带给了人们更多的温暖和亲情。

第四段：启发和思考

制作番茄鸡蛋的过程中，我发现烹饪不仅是为了满足口腹之欲，更是一种情感的传递和交流。每一道菜肴都有属于自己的独特意义和文化背景，通过烹饪我们不仅能够品味美食，还能感受到情感和人文的力量。与此同时，我也意识到烹饪和分享美食是一种传承和交流的方式，它能够连接人与人之间的情感纽带，加深彼此的了解和关系。

第五段：总结

番茄鸡蛋是一道具有文化意义和家庭情感的中式菜品。它既需要烹饪的技巧，也需要用心去享受其中的味道和情感寄托。在尝试制作番茄鸡蛋的过程中，我领悟到烹饪不仅仅是为了填饱肚子，更是一种情感的表达和亲情的传递。这道菜肴不仅能唤起人们对家的记忆和归属感，更能让我们思考烹饪的

意义和美食的力量。通过烹饪和分享美食，我们能够加深和融洽人际关系，让生活更加丰富多彩。

番茄炒鸡蛋心得体会篇五

那天，我刚好发烧。晕乎乎的感觉让人无比的难受。我拉着疲惫的身体，走到厨房去找东西吃。冰箱什么都没有，只剩下一个西红柿和一个鸡蛋。但是不知道为什么，我看了之后胃口突然消失，这两个东西在冰箱里面显的格外寒酸。我走回房间，不知怎么滴，我睡着了。

几个小时后——

我醒来了，烧退了，可身体却酸的不行。这时，她走进来，我模模糊糊看见了那微胖的身体，可五官怎么也看不清。我挣扎着睁开模糊的双眼，只看见她很白，不高。总之，我对她印象很不好，后来发生的事情，我也不记得了。

“起来吃饭了！”我被她的叫声惊醒，我拉着身子很不情愿的走下楼，原本烦躁的我被一阵香气弄的平静下来，双眼一亮，是盘西红柿炒鸡蛋。我被它吸引过去“这盘西红柿炒鸡蛋无油！”我突然发现。但令我震惊的是，它虽然无油，可能是因为在锅里翻炒的恰到好处，所以没有糊，还分布得特别均匀，每块西红柿外面都裹着金黄色的鸡蛋，配上绿色蔬菜和红色火腿，让人食欲大开。

我忍不住尝了一口，更颠覆了我对美味的认知。一口咬下去，甜甜的，糯糯的，虽然无油但却不觉得少了点什么，反而多了一种充实和饱满的感觉。

虽然我不太喜欢吃西红柿，但是在这次事情之后，我开始喜欢上了这个“无油西红柿炒鸡蛋”。