

最新做饭感悟心得体会 炒菜做饭心得体会 (优秀9篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

做饭感悟心得体会篇一

炒菜做饭是我们日常生活中不可或缺的一部分。在长时间的烹饪实践中，我从中获得了不少经验和体会。以下是我对炒菜做饭的心得体会的总结，希望对大家有所帮助。

第一段：选购食材的重要性

选择优质的食材是炒菜做饭的首要步骤。新鲜的食材能够保证菜肴的口感和营养价值。在选购时，要注意外观和气味的检查。蔬菜应该色泽鲜艳，不宜有黄叶或斑点。肉类应该有一定的弹性，不宜有刺鼻的气味。同时，要根据菜肴的制作方式选择适合的食材，比如炒菜宜选用嫩肉，煮汤宜选用瘦肉。选购优质食材是炒菜做饭的基础，也是保证菜品口感和质量的关键。

第二段：熟练掌握刀工技巧

刀工技巧是炒菜做饭的一个重要环节。熟练的刀工可以让食材更容易入味，同时也可以提高菜品的观赏性。在切菜时，要选择适合菜品的刀法。对于嫩叶类蔬菜，宜采用横切法，增加菜品的口感；对于根茎类蔬菜，宜采用均匀切片或块以保证烹饪的均匀性。此外，在切菜时要注意安全，保持手指屈曲以避免刀伤。熟练的刀工技巧不仅能提高烹饪效率，还能提升炒菜做饭的乐趣。

第三段：火候掌握的重要性

火候是影响菜肴口感和色泽的关键因素，因此熟练掌握火候是炒菜做饭的一门重要技巧。火候的掌握需要根据不同的菜品和材料进行调整。一般来说，高温快炒适用于肉类和蔬菜，可以保持食材的原汁原味；而低温慢炖适用于汤类菜品，可以提取食材的鲜香。在炒菜时，要注意火候的均匀掌握，避免过糊或过熟。熟练掌握火候，不仅可以改善菜肴的质量，还能提高烹饪的技巧和品味。

第四段：调味料的运用和搭配

调味料在炒菜做饭中起到调节口味的作用。不同的调味料会赋予菜品不同的风味和口感。在使用调味料时，要注意根据菜品的特点进行选择 and 搭配。比如，酱油适合烹调肉类菜品，可以增加菜品的鲜味；盐适合烹调蔬菜菜品，可以增加菜品的鲜嫩口感。并且，调味料的用量也要适中，避免过咸或过酸的情况发生。熟练运用调味料的技巧可以使菜品的味道更加丰富，增加人们对炒菜做饭的兴趣和满足感。

第五段：独特创新的重要性

炒菜做饭不仅是一项技艺，更是一种艺术。在工作中，我们可以根据个人的喜好和菜品的特点进行独特创新，做出属于自己的拿手菜。通过不断尝试新的食材和调料搭配、尝试新的烹饪方法，可以不断提升自己的烹饪水平和创造力。同时，独特创新也可以给家人和朋友带来惊喜和享受，增加家庭和社交的乐趣。独特创新是炒菜做饭的一个重要方面，也是享受烹饪乐趣的关键。

总结：炒菜做饭是一门细致入微的技艺，需要我们不断地学习和实践。通过选购优质食材、熟练掌握刀工技巧、掌握火候的运用、熟悉调味料的搭配以及进行独特创新，我们可以做出美味可口的菜品，享受炒菜做饭的乐趣。希望我的心得

体会能够对大家有所启发和帮助，让炒菜做饭成为我们生活中的一份快乐。

做饭感悟心得体会篇二

武汉的天气太热了，天气预报说是要下暴雨呀，雷阵雨啊就是下不下来，到最后一点雨都没有下下来，温度还是那么高，我晚上都是吹电风扇的，几天都是整晚的开着，知道这样下去是不行的，果然昨天有点感冒的症状了，早上起来后声音粗粗的，鼻子不能出气，嗓子也疼，决定要多关心一下自己.....昨天中午去中商平价旁边的工贸家电买了一台崭新的小冰箱回来□50l的，又买了一箱罐装的啤酒提了回来，真是够沉的，好重啊，手都提麻了，这下要好好的满足下自己，后来又跑商店买来一个冰箱用的小巧温度计，温度范围是-30℃~50℃，冰箱的温控器有8个档位，0到7档，我拨到了3档的位置，用起来挺安静的，超节能1级的，24小时开机，3天只用一度电，渴了我打开冰箱喝冰水，随便看了下温度计，显示4℃左右，总之方便多了，感觉比我的笔记本电脑还要省电些，我的电脑一般每天都要开机17个小时左右，这夏天这么高的温度可真难为了它，不过还是用得很好，呵呵.....

好了，今天我要开始自己做饭吃了，以前都是吃面条的，还吃很多零食，我买了很多放着，不想做面条或是忙的时候就吃点零食啊，喝牛奶。我有个1800w的电磁炉，天天用来下面条，没有买锅，以前是没打算做饭的。

这次感冒了，觉得吃饭要好点，于是我又花了大把钞票买来了电子电饭锅和一个微烟铁沙锅，电磁炉专用的，60块钱的铁锅感觉好贵啊，买的时候不觉得贵，奇怪。还专门买了一把木质的锅铲，因为我听说电磁炉用的锅比较薄，不能用清洁球去洗，也不能用铁锅铲，要不然里面涂层会脱落，影响热的传递，和食物粘锅。

终于饿到中午了，为什么要饿呢？因为如果不是很饿的话，

我会懒得做饭，辛苦不说，关键是做了一大堆的食物只有我一个人吃，没有食欲，吃也吃不完啊~穿上短裤就出去买菜了，我喜欢蔬菜，挑了4个大土豆花了2.2元，茄子好像是1块多一斤，反正我拿了2个中等的茄子花了0.7元，最近蔬菜都涨价了，西红柿要2块钱一斤，我记得上个星期好像是1.5一斤的，我没有买，就买了土豆和茄子就回来了，够我一个人吃一天的了，想想还不算贵，我以前天天到餐馆吃炒菜，他们真的是暴利啊，按照这个菜价，起码有百分之百的暴利，这些菜我都会做。到超市买了瓶镇江老醋，我今天要做酸醋土豆丝。

油淋茄子和酸醋土豆丝终于做好了，饭也早就闷熟了，真香啊，我买的是京山桥米，蛮香的，真是比吃面条的食欲大多了，最后把那碗鸡蛋羹也喝完了，剩下的菜我用保鲜袋装好，放在冰箱冷藏起来了，真是方便啊，下午还可以吃一顿，还可以喝冰镇啤酒，呵呵。。。剩下2个未拨皮的土豆还是留到明天再吃吧，电饭锅里还剩下一半的饭，刚好够我一个人再吃一顿，其实我只用那个小量杯装了2次米就这样了，下次就会做得更好。

做饭感悟心得体会篇三

我们家早饭，最近出了一套新招：鸡蛋饼。这道可好吃了，烧起来可没那么容易，于是我准备自己动手做一做。

“厨师”老爸教我做，我是学生。爸爸拿来面粉，放在一个大碗里，有一根大棍子搅拌起来。我看着爸那样轻松，就接过棍子自己搅起来。“哎”真是好重啊！我大叫起来，费了九牛二虎之力，我总算是把面粉弄得粘粘的了。爸爸对着我指手画脚：“第二步，从里面撕一大块下来。”我急忙撕下来，放在一块板上，拿起之前的木棍在面团上拼了命地液压敲打，直到面团变得扁扁的。只见爸爸一声令下，我把面团放进锅里，开火。爸爸打开冰箱，拿出一个鸡蛋边递给我边指挥：“把这个蛋打碎，浇在面团中心。”我看看爸爸，又

看看燃烧的熊熊大火，不禁往回退了一步。爸爸看懂了我的想法，走上前来，抓住我的手，把验收用力往锅上一敲，两手把蛋壳弄开，让蛋黄蛋清流到面团中心。现在就是等面团变熟。我目不转睛地盯着锅中，不一会儿，从白色到淡黄，从淡黄到金黄。爸爸又开始指挥发号示令：“来，放上点火腿肠，再放点葱，把它重叠起来，接着翻一个面！”我表面上服从，把火腿肠和葱切碎，倒进锅中，又乖乖地把面团翻了一个面，但心里却想着：“我的天啊，这差事丈不好做了吧！”

不一会儿，我的鸡蛋饼不出锅了。

我高兴极了，骄傲地对爸爸说：“我们家又出了一个小厨师！”爸爸说：“明天早饭自己烧哦！”这可真让我哭笑不得。

做饭感悟心得体会篇四

在我8岁的时候，我不会做饭，那是我第一次下厨房做饭。

以前，爸爸经常不在家，妈妈偶尔在中午不回家，妈妈不回家的时候姥姥会来我家给我做饭。有一天中午，天气不好，妈妈就没有回家，于是我就只能在家里等姥姥，可等了好长时间，姥姥也没有来，这是我突然眼前一亮心想：为什么非要等姥姥来呢？如果姥姥今天不来了呢？我自己做饭不就行了吗？我一定要多做点，说不定晚上妈妈回来的时候还会夸我呢！做什么好呢？就做粥吧，粥容易做。说干就干！

我先在锅里添了许多水，等水烧开后就往锅里放了许多米，看了看，突然觉得米有点多，于是，又往锅里放了许多水，又看了看，又觉得水有点多，有往锅里放了点米，又觉得米有点多，又……就这样那个锅被我用米和水塞得满满当当！这暂且不说，先看看我用什么锅做的吧——电炒锅！用电炒锅做的粥啊！当时我还觉得自己特别聪明呢！以为电炒锅连

蛋炒饭这么好吃的饭都做的出来，更何况粥呢？当时我却不知道，原来电炒锅只能用来炒菜啊！

过了好长时间了，饭也没熟，就要到上学的时间了，没办法，先吃点零食吧，晚上回来后再说吧。

晚上，我回来的比妈妈早，就先去写作业了，心想等妈妈回来以后再说。大约一小时后，妈妈回来了（妈妈总是在我到家大约一小时后到家）。她通常回家后的第一件事就是做饭，那天也不例外。妈妈进了家换了鞋就去厨房了，刚进去的时候突然像看见老鼠似的啊了一声，把正在认真写作业的我吓了一跳，接着，她质问我：是不是你把电炒锅弄成这个样子的？我说是。她马上把我拉了过去，说：“你看看你做的好事，居然用电炒锅做粥，看看看看，上面的还没熟，下面的已经糊了！”说了那么多，全是批评我的话。

唉，这就是我第一次做饭的经历，我挨批评倒是没什么，只是可怜了我家的那口锅啊！

做饭感悟心得体会篇五

做饭，是一种美妙的艺术和生活方式。随着时间的推移，我在做饭的过程中积累了许多心得体会和收获。从选购食材，到烹饪手法，再到品尝佳肴的喜悦，每一个环节都让我深深感受到了做饭的乐趣和满足感。下面，我将分享我在做饭中的心得体会与收获。

第一段，选购食材。

做一道美味佳肴的第一步是选购新鲜的食材。在市场里漫步时，我总是会观察食材的新鲜度和质量。我喜欢挑选色泽鲜艳，质地坚实的蔬果，因为这样的食材经烹饪后会更加有口感和营养。我还会注意选购有机食材，尽量避免使用农药和化肥。选择最好的食材已经成为我做饭的习惯，它使我在烹

饪过程中充满自信。

第二段，烹饪技巧。

烹饪技巧对于一道菜的味道来说至关重要。我学会了掌握刀工，熟练运用各种切割手势。切菜时，我喜欢刷匕首刀的刃面切割，这样可以保证不带走菜品的水分。另外，合理运用调料也能提升菜肴的味道。我发现，根据菜品的特点和自己的口味，适量加入盐、酱油和香料等调味品，会使菜肴的味道更加鲜美。通过不断尝试和调整，我逐渐掌握了烹饪技巧，能够制作出令人赞叹的美食佳肴。

第三段，品味美食。

做饭的过程不仅仅是为了填饱肚子，更是一种享受美食的方式。当我将菜肴摆放在餐桌上时，那种成就感油然而生。一道色香味俱佳的菜肴总是能带给我极大的满足感。品味美食时，我会用心感受每一口的味道和质地。它们告诉我做饭是一种情感的输出，是用心传达给别人的关怀和照顾。每一次的品尝都是一次心灵的洗礼，也让我更加热爱做饭这门艺术。

第四段，与家人的分享。

做饭不仅让我享受美食，也成为我与家人共同契的一种方式。我喜欢在假日里，为家人准备一顿丰盛的晚餐。当我看到他们品尝美味的表情时，我的心里充满了幸福感。和家人一起享受美食，能够增进彼此之间的情感交流，也让我们更加亲近。做饭成为一种家庭活动，我们共同花时间和精力来烹饪，既增进了彼此之间的关系，也拉近了家人之间的距离。

第五段，成为更好的自己。

在做饭的过程中，我不仅提升了烹饪技能，还培养了更好的品质。做饭需要耐心和细致，如同对待人生的态度。在每次

烹饪过程中，我学会感恩，懂得珍惜食材和他人的付出。同时，当我看到自己完成的菜肴受到他人的赞扬时，我也更加自信和满足。做饭不仅是一种技能的提升，更是一种个人成长的过程，它塑造了我成为更好的自己。

总结：

做饭是一种创造的过程，它不仅让我享受美食，还培养了我的耐心和细致。通过选购食材，熟练运用烹饪技巧，品味美食，与家人分享，我在做饭中获得了许多满足感和成长。做饭已经不再只是简单的填饱肚子，而是成为我生活的一部分，一种表达情感和关怀的方式。我相信，无论在哪里，我都会继续享受做饭带给我的乐趣和满足感。

做饭感悟心得体会篇六

在锅里胡乱铲了几下。天啊！菜上已经长了一块块的“黑斑”了。我慌忙关上火，把卷心菜盛进了碗里。这时，我才恍然大悟，原来应该先放油。下面要做第二道菜——番茄炒蛋，这次就有经验了，先放油，等油冒了青烟，我先把搅好的蛋倒进了锅里，炒上一会儿，再把番茄倒进去。咦？怎么菜里有大量的黑点儿呢？反正锅里的东西不会不能吃，我边想边把菜盛进了碗里。

不知什么时候，妈妈已经站在了我的背后了，还惊喜地说：“这么能干，把菜都炒好了。”我赶紧把妈妈推出厨房，让她坐在餐桌前。首先把炒卷心菜端给了妈妈，妈妈看了看，鼓做惊奇地说：“这道菜应该是炒黑菜吧？”我又把番茄炒蛋端上去，妈妈尝了一口，风趣地说：“我平时炒的番茄炒蛋是双色的，你居然能炒成三色的！”大概是妈妈为了照顾我的面子吧，还是把桌上的菜都吃光了。妈妈还给我做的菜做了一个“很高”的评价：“就你这水平，开个馆子不亏得你倾家荡产才怪！”

有了这次经历，妈妈也对我有了信心。经过妈妈手把手的指导，我终于学会了做饭。不过，你如果想吃我炒的三色番茄蛋可就没希望了！

做饭感悟心得体会篇七

做饭是一门技艺，也是一种艺术。通过做饭，我们可以烹饪出美味可口的佳肴，满足自己的味蕾，也能够给亲朋好友带来愉悦的感受。在多年的厨房探索中，我逐渐发现了许多做饭心得和体会，下面将为大家分享一些简洁又实用的方法。

首先，做饭的第一步是要有一个良好的准备。在动手烹饪之前，我们需要事先做好食材准备工作。将食材清洗干净，切割整齐，保持食材的完整性，这样能够确保菜肴在烹饪过程中能够均匀入味，口感更好。同时，我们还要提前准备好所需的调料和厨具，确保一切就绪后方可动手。

其次，做饭时要灵活应变，根据实际情况进行调整。每次做饭都可能面临不同的情况，食材新鲜度、火力大小、调料品牌等都可能影响到最终的烹饪效果。因此，在做饭的过程中，我们要根据实际情况进行相应的调整。如果火力太大，我们可以适当降低火力，让食物更加均匀受热；如果食材新鲜度较高，我们可以减少调料的使用量，保持食材本身的鲜美味道。

另外，做饭还需要注重细节。细节决定成败，在做饭的过程中，我们应该注重每个细节的处理。例如，在炒菜的时候，我们可以适当调整锅子的倾斜程度，使食材更加均匀受热，保持色香味俱佳；在调味的时候，我们可以根据自己的口味喜好进行微调，使得菜肴更加符合自己的口味。

此外，做饭需要耐心和细心。烹饪是一门需要耐心和细心的工作，只有耐心等待，才能做出美味的佳肴。在烹饪过程中，我们需要关注火候、时间等细节，保持耐心和细心，才能烹

饪出色香味俱佳的佳肴。同时，耐心和细心也是调味的重要一环，适量的调料、充分的搅拌，都需要细心和耐心来完成。

最后，做饭是一种乐趣。虽然做饭可能会有辛苦和挑战，但是如果我们能够把做饭当做一种乐趣来对待，那么烹饪将会成为一种享受。在厨房里，我们可以尽情发挥自己的创意，尝试不同的口味搭配，创造出属于自己的独特菜肴。做饭也是一种表达情感的方式，通过做饭，我们可以传递给亲朋好友我们对他们的关爱和祝福。

总结起来，做饭心得体会主要包括准备工作、灵活应变、注重细节、耐心细心和乐趣等几个方面。做饭需要一定的技巧和经验，但更重要的是对待烹饪的态度和心态。只有心怀热爱和乐趣，才能真正做出美味可口的佳肴。希望大家通过我的分享，能够对做饭有更深入的理解和体会，享受到烹饪的乐趣。

做饭感悟心得体会篇八

做饭对于每个人来说都是一门必修课，无论男女老少，每个人都需要通过炒菜做饭来解决自己的温饱问题。然而，炒菜做饭并不仅仅是简单的做饭，它更是一门艺术。通过长时间的炒菜做饭实践和体验，我有了一些心得体会。在这篇文章中，我将会分享我对于炒菜做饭的看法和体会。

首先，炒菜做饭需要细心和耐心。在炒菜之前，我们需要进行食材的准备工作，清洗、切割等都需要一丝不苟的态度。而在炒菜的过程中，我们也需要耐心地不断翻炒，以使食材均匀受热，炒出的菜肴口感更好。只有细心和耐心的态度，才能炒出美味可口的菜品。

其次，合理搭配食材是一门必须掌握的技巧。在炒菜做饭中，食材的搭配是至关重要的。各种食材的口感、质地和味道是多种多样的，而我们需要在这个多样性中找到一个合适的平

衡点。例如，选用肉类搭配蔬菜可以使菜品更加丰富多样，既有嚼劲又有清香。在搭配食材时，我们还需要考虑到颜色的搭配，使菜品看上去更加美观，吃起来更加诱人。

此外，炒菜做饭还需要注重火候的掌握。火候的掌握直接影响到菜品的口感和味道。火太大，菜会糊掉，口感变差；火太小，菜不熟，口感也不好。在掌握火候方面，我们需要根据不同菜品的特点和食材的情况进行调整。对于爆炒类菜品，我们需要大火快炒，以使食材外焦里嫩；而对于红烧、炖煮类菜品，我们需要小火慢炖，以使食材更加入味。

最后，炒菜做饭需要不断的尝试和创新。只有不断尝试和创新，我们才能发现更多的菜品和烹饪方法。尝试新的食材和调料，尝试新的烹饪技巧和工具，会让我们的菜肴更加独特，口感更加丰富。同时，创新也能带给我们更多烹饪的乐趣和满足感。在炒菜做饭的过程中，不断尝试和创新，将会使我们的菜肴更上一层楼。

总之，炒菜做饭是一门需要细心、耐心、技巧和创新的艺术。通过长时间的实践和体会，我深刻认识到这一点。炒菜做饭不仅仅是为了填饱肚子，更是一种心灵的享受和交流的方式。希望通过我的分享，能够让更多的人发现炒菜做饭的乐趣，并且能够在实践中不断提升自己的烹饪技巧。

做饭感悟心得体会篇九

今天，我要给妈妈做一顿饭，让妈妈尝一尝我的手艺。平时都是妈妈做饭给我吃，我一直没有报答妈妈。今天终于给我逮着了一个机会。

趁妈妈上网的时间，我一定要做好晚餐，时间比较紧，我要抓紧时间。我急忙打开了冰箱门，查看有什么好东西。哇，还真丰富！有豆角、西红柿、青菜、香菇、鸡蛋、猪肉……炒个荷包蛋，我小声嘀咕着，先打开电磁炉，把水烧干，下一步就

是倒油，我小心翼翼地抱着油桶将油桶一点一点地倾斜，然后迅速倒下一些油，马上后退了几步，因为我知道油会爆出来。接着，我把蛋打在锅里。只见鲜黄的蛋液从蛋壳里流了出来，滑进了黑乎乎的锅里。黑锅把蛋液衬得更加黄亮。不一会儿，蛋蛋就成形了，还是金黄色的，看着让人流口水，得意中我急忙把蛋翻了一个面，可惜那面已经有点糊了，我不想让另一面也变得黑乎乎的，于是就马上把荷包蛋装盘。接着下一道菜就是青菜炒香菇。我把早已切好了的青菜和香菇放在一边，倒油，放姜丝，再放青菜香菇，一起翻炒，加盐和酱油，放水，闷锅，一会儿，这道菜便完成了。做这道菜我比较熟练，可能是因为我看多了爸爸炒这道菜的缘故吧！刚才，我只放了一点酱油和盐，因为我怕太咸了。目前为止，就数这道菜做得最好了。当完成了一大半时，我才突然想起了做饭，于是，匆匆忙忙地做起饭来。