

2023年给父母做饭的心得体会(大全5篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。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。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

给父母做饭的心得体会篇一

今天，准备为我的爸爸妈妈做一顿丰盛的晚饭，我在网上查找了许多做饭的方法，最后选择了做一锅丰盛的大米饭。

从小到大我见到过许多次我的妈妈蒸大米，我想我应该也行的，我从超市买到新鲜的食材后计划好时间，要等到他们下班回到家中之前把米饭做好。

我这边话音刚落就手舞足蹈的做起饭来了。首先要清洗大米，没想到这才刚开始就遇到了困难，发现大米之中有许多的黑点，应该是没清洗到位，没想到清洗大米就这么困难了，本来打算放弃了，但是想想父母每天早上都要早起为我做早饭还要出去打工，想想心里就很心酸。这么点挫折，决不能打败我，我认真的清洗每一粒大米，差不多半个小时的时间清洗过后，要放入锅中，最后是往锅中加水，还要控制水量，水多了不行，我以前听妈妈蒸大米说过，要放进锅中半碗水，才行，水加过之后，要开始加热蒸了，但是还要控制好时间，火候大了米容易糊，小了不容易熟，算好时间后，发现他们快要到家了，我给火候调到最大，尽量节约时间，让爸爸妈妈回到家中就能吃到热饭。

差不多三十分钟左右的大火蒸米，米完全熟透了，我能嗅到每一粒米中散发出的清香，还有十分钟，差不多我的爸爸妈妈就要回到家中了，我利用起来了这十分钟温好了热水，等爸爸妈妈回到家中。

忽然听外面有了车子声，我就知道他们回来了，到家中，妈妈对我说，又在家吃啥好东西了，这么香，妈妈看到了桌上摆好的米饭，已经温好的洗脸水，我忽然看到妈妈眼角有点泪水，但是怎么也留不下来，我知道这是感动的泪水，是作为一个母亲知道自己儿子懂事的泪水，虽然这是一顿饭，但是作为一个母亲，能够吃上自己儿子在家中做的一顿饭，比在外面受的委屈强多了，看到母亲这样，我心中很是心酸。

我从母亲的眼泪中知道爸爸妈妈他们在外打工真的不容易，他们吃了很多的苦，都藏在心中，他们挣到的钱都不舍得花，只要我伸出手去要，他们就会毫无保留的给我，爸爸妈妈谢谢你们，能给我一个温暖的家。

给父母做饭的心得体会篇二

我们生平会会有很多的第一次，我也经历了很多的第一次。但，在这些多姿多彩的第一次当中，最令我难以忘怀的，还是那一次。

我平时被爷爷奶奶疼，被妈妈爸爸宠，家里面，我是最小的，所以我的亲亲戚们，都很宠爱我，我从小就过着掌上明珠一般的生活。

那是我第一次为爸妈做饭。

那天，我回到家，妈妈在床上躺着休息，看见我回来了，急忙走下床，要给我做饭，妈妈刚一开口说话，话音里带着很重的鼻音，我感觉不对劲儿，过去一问，才知道，哦，原来妈妈感冒了，我试了试妈妈的额头，呀！果然比我热好多，我急忙安排妈妈坐下，给她吃了药，说“妈妈你都生病了，我来做饭吧。”妈妈不放心的看着我，刚想说什么，又被我一句“好啦，好啦我自己来就好啦。”给堵了回去。

我要去做饭了，尽管以前也做过饭，但都是些西红柿炒蛋之

类的，我能行吗？我暗暗捏了把冷汗。

我翻出了菜谱，皱着眉头一页一页翻着让人眼花缭乱的菜谱，终于找到了适合病人食用的菜，准备开始做了，妈妈又进来了，问我“你行吗？”我低头准备着说‘不就煮个粥，做个菜吗，何难之有？’顿了顿，又说“你回去乖乖躺着啦，怎么又出来了？”

洗净菜，切成段，平时看来很简单的步骤，到我这儿怎么这么难？好几次险些切到手。小火熬粥，小米煮烂，有利于病人，但我却好几次把这看似简单的熬粥过程做得差不多一塌糊涂，火小了，半天不咕嘟，火大了，几分钟就冒出来了。做饭好难啊，空心菜加一点点腐乳翻炒，放油，放菜，放腐乳、每个步骤我都无法做得恰到好处，倒溅了一身油渍，肉末用淀粉一抓，才会鲜嫩，一点小辣椒，豆豉和少许白糖，味道浓郁，可以让病人开胃，经过了一系列的磕磕绊绊后，我终于把这平时看似简单的一餐饭做好了，“开饭了！”

我满怀期待地看着妈妈吃了下去，她的眼眶里闪烁了光芒，对我说“好吃，比饭馆里的好吃，有”家：感觉。‘我尝了尝，有一道菜咸了，有一道菜淡了，我百思不得其解—为什么妈妈会说好吃！我问了问妈妈，妈妈却笑而不语，没有给我答案。

妈妈睡了，爸爸回来了，尝了我做的菜，我跟他说了妈妈那句话，他笑笑说“你知道吗，家的味道是什么？餐馆里的大厨不知道是给谁在做菜，而给家人做就不同了，因为有‘心’做调料，什么菜都会好吃。”

我突然间明白了。

又想起妈妈每天买菜，做菜、而这么多年，妈妈做的，每一餐都那么美味，曾以为这里理所当然的我，竟从未发现这其中包含了多少对家人的爱。我走进房间，拥抱住了妈妈，对

她说“妈妈，谢谢你，谢谢你这么多年每一餐饭都做得那么好吃。”

给父母做饭的心得体会篇三

第一段：引言（100字）

五一劳动节是一个表达对劳动的敬意和感恩的日子，正值疫情期间，作为孩子的我们不能外出旅行或参加集体活动，但我们可以通过做一顿丰盛的饭菜来表达对父母的心意。这不仅是一种对父母辛勤劳动的回报，也是对他们付出的感恩与尊重。

第二段：选择菜谱（200字）

在为父母做饭之前，首先要根据他们的口味选择适合的菜谱。父母一般喜欢家常菜，所以我们可以选择一些他们平时常吃的菜肴，或者尝试一些新的菜式以增加惊喜。考虑到健康因素，我们还可以选择一些低油、低盐的菜肴，以保证他们的健康。

第三段：研究菜谱（300字）

选择好菜谱后，需要认真研究每个菜品的制作方法和步骤。可以通过阅读菜谱书籍、上网搜索或询问有经验的人士来获取相关信息。此外，还可以根据家里的食材和调料情况做相应调整，以确保菜肴的口感和味道。在研究的过程中，我们还可以学到一些烹饪的技巧和心得，为今后更好地烹饪打下基础。

第四段：准备食材（300字）

准备食材是做饭的重要环节。为了保证菜肴的新鲜和口感，我们需要去菜市场或超市购买新鲜的食材。在购买时要注意

选择新鲜、无虫害和无污染的食材，保证菜肴的质量。回到家后，要进行一些必要的加工，如剥皮、洗净、切块等，为下一步制作菜肴做好准备。

第五段：烹饪过程（300字）

烹饪过程需要耐心和细心。首先，要正确掌握火候和时间，以确保菜肴的色香味俱佳。不同的菜肴有不同的烹饪顺序和时间，要根据需要进行科学安排。其次，要注意卫生和食材的处理，避免食材受到污染。最后，要注意菜肴的摆盘和装饰，给父母带来美好的视觉享受。

结尾（100字）

五一做饭为父母的经历是一次有趣而有意义的活动。通过为父母做饭，我们感受到了父母在日常生活中的辛勤付出和付出，也锻炼了我们的动手能力和创造力。更重要的是，我们把美好的时刻带给了父母，让他们感受到我们对他们的爱和感激之情。希望我们可以通过这样的方式，让父母感受到我们的陪伴和关心，并共同度过一个难忘的五一节。

给父母做饭的心得体会篇四

做饭对于每个人来说都是一个必不可少的生活技能，而为父母做饭更是一项体现孝心和关爱的责任。通过多年为父母做饭的经历，我深刻体会到了其中的乐趣与辛劳。下面我将从购买食材、烹饪技巧、菜品搭配、及时沟通以及与家人共进晚餐等方面来分享我在为父母做饭过程中的心得体会。

首先，购买食材是做饭的基础。为了确保父母能够享用新鲜、健康的菜肴，我们需要找到信任的供应商购买优质的食材。我经常去当地农贸市场，挑选新鲜的蔬菜、肉类和海鲜。此外，注意食材的新鲜程度也是非常重要的。我常常定期检查冰箱里的食材，确保它们没有过期，以免给父母带来食品中

毒的风险。

其次，烹饪技巧对于烹饪美味的家常菜也至关重要。通过学习不同的烹饪方法和菜肴的制作过程，我们可以更好地为父母制作出美味可口的佳肴。例如，我学会了炒菜时的火候掌握和调味品的搭配技巧，使得做出来的菜品更加色香味俱全。此外，还可以多尝试一些新的烹饪方法，如蒸、煮和炖，为父母口味增添新的享受。

成功的一餐不仅需要烹饪技巧，还需要菜品的搭配。菜品的搭配既要考虑到口味的协调，又要兼顾到营养的平衡。我通常选择一份荤菜和一份素菜作为主菜，再配上一份汤和一份主食。荤素搭配的原则是要保证口味上的互补，如酸甜、酸辣等。此外，要注意搭配颜色的协调，增添菜品的美感。通过科学合理的菜品搭配，我们可以满足父母对健康饮食的需求，同时也提供了美味的享受。

沟通是为父母做饭中至关重要的一环。我们需要了解父母的饮食喜好、身体状况和养生要求，才能更好地为他们提供适合的饮食。因此，与父母进行及时的沟通是必不可少的。我经常与父母交流，了解他们对菜品口味的喜好以及对食材的限制。并根据他们的反馈，不断调整菜品的做法和口味，以符合他们的期望。通过良好的沟通，我能够更好地满足父母的需求，为他们带来愉悦的用餐体验。

最后，与家人共进晚餐是为父母做饭的最大乐趣之一。繁忙的生活中，我们往往很难与父母共同进餐，但这不应成为我们放松情感交流的障碍。每当准备晚餐时，我总会为家人准备好餐桌和餐具，打造舒适的用餐环境。然后，我们会一起坐下来，边品尝美食边聊家常。这样的时刻充满着温馨和幸福，让我感到自己的努力是非常值得的。

综上所述，为父母做饭是一项既辛苦又有乐趣的工作。购买食材、烹饪技巧、菜品搭配、及时沟通以及与家人共进晚餐

都是为父母做饭的关键环节。通过这些劳动中的体会和收获，我深深感受到了家庭的温暖和亲情的可贵。我将继续努力，为父母做出更多美味可口的菜肴，让他们感受到我的爱和关怀。

给父母做饭的心得体会篇五

做饭是一项看似平凡的家庭劳动，但它承载着父母对孩子的关爱和呵护。这是一项伟大而重要的责任，需要不仅要有一定的技巧，还需要有耐心和热爱。作为子女之一，我经常为父母做饭。通过这个过程，我深刻体会到了为父母做饭的劳动的艰辛和乐趣，并从中收获了许多宝贵的体会。

第二段：观察和学习

在为父母做饭的过程中，我注意到了他们的默默付出和细致入微的观察力。他们对每一道菜的烹饪顺序、火候把握都有着准确的判断。父母总是眼观六路，耳听八方，始终关注厨房的每一个细节。他们善于发现菜肴的美味之处，也注重饮食的多样化和营养的均衡。我从他们身上学到了如何调整火候，如何运用香料，如何根据食材的特点做出美味的菜肴。

第三段：耐心和细致

为父母做饭需要具备耐心和细致的态度。有时候，烹饪菜肴时需要很多步骤，其中一些步骤可能会感到困扰。但无论是面对繁琐的切菜工作还是耐心慢炖的布鲁塞尔花菜，我向父母学到了细致入微的态度。他们从不抄捷径，将每一个步骤当作一种独立的信念，每一次操作都认真对待。我认识到，只有真正地用心对待每一次烹饪过程，才能做出好吃的饭菜。

第四段：烹饪的乐趣

虽然为父母做饭是一项劳动，但其中蕴含的快乐和乐趣是无

法用言语来表达的。我发现，当一道菜在父母的赞叹中变得完美时，那种成就是无与伦比的。我喜欢看到他们品尝我的菜肴时流露出的满意和感激。这让我深深体会到为别人做饭的喜悦和满足感。这种乐趣渗透到整个家庭的氛围中，让我们在用餐时更加融洽和幸福。

第五段：感激和体谅

通过为父母做饭，我不仅学到了烹饪的技巧，更懂得了感激和体谅。为父母做饭可以看到他们每天早早起床为我们准备早餐，晚上熬夜担心我们晚归没有吃的。他们为我们投入了大量的心血和时间，为了我们的健康和幸福付出了许多。在此过程中，我体会到了自己成长中的种种过失和不足，也更加懂得了他们为我们无私奉献的心意。因此，我学会了更加感激和体谅，愿意为他们做更多的事情，为他们分担炊事的压力，让他们感受到我们对他们的爱和关心。

结尾

通过为父母做饭，我学到了烹饪的技巧，体会到了耐心和细致的重要性，享受到了烹饪的乐趣，感激和体谅了父母的无私付出。这种劳动不仅仅是为了填饱肚子，更是一种家常的情感传递，一种对父母的回报和关心。在以后的日子里，我将继续为父母做饭，并将这种体会与经验传递给我的孩子，让这份关爱和呵护传承下去。