

# 2023年做饭心得体会小学生(优秀6篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 做饭心得体会小学生篇一

### 第一段：引言（200字）

做饭是一门技艺，也是一种享受生活的方式。作为女性，我从小就对烹饪产生了浓厚的兴趣。通过多年的探索和实践，我逐渐发现做饭不仅是为了填饱肚子，更是一种心灵的净化和情感的表达。在这个瞬息万变的世界中，做饭给了我一个稳定的固定点，也让我体验到料理出美味的喜悦与满足。

### 第二段：感悟饮食文化（200字）

做饭不只是将食材烹制成美味菜肴，更是传承着历史的饮食文化。通过调和各种食材和调料，人们可以品尝到不同地域和文化的魅力。每当我烹调传统菜肴时，我会感受到历史的沉淀和人们智慧的结晶。这样的体验让我更加意识到饮食文化的重要性，也让我重视传统菜肴的传承。

### 第三段：寻找灵感与创意（200字）

在做饭的过程中，我积极寻找灵感和创意。这并不是简单地按照食谱步骤进行，而是加入自己的理解和创造力。有时候，我会观察周围的大自然，从花朵的色彩和形状中获取灵感；有时候，我会听取身边的人们对美食的评价和需求。这样的灵感和创意让菜肴更加丰富多样，也让我在做饭的过程中有了更多的快乐。

### 第四段：健康饮食的重要性（200字）

健康饮食是我做饭的重要目标之一。通过选择新鲜的食材，合理搭配各种营养素，我希望能给家人和朋友提供健康美味的菜肴。做饭不仅是一种满足味觉的体验，更是关爱他人的表达方式。在菜肴中加入适量的蔬菜和蛋白质，减少油脂和盐的摄入，以及控制烹饪时的烹制时间，这些都是我在做饭中注重原则。

#### 第五段：情感与家庭的联系（200字）

做饭不仅仅是为了满足生理需要，更是对家庭和亲情的表达。当我看到家人品尝自己烹制的菜肴时，看到他们满足和欣慰的笑容，我就感到一种与家人更加亲密的联系。通过做饭，我可以传递温暖和关爱，让家人感受到家的温馨和呵护。做饭不仅给予了我成就感，更让我感受到家庭的温暖和亲情的力量。

#### 结尾：总结（100字）

通过做饭，我体验到了传统文化的魅力，寻找到了灵感和创意，注重健康饮食，以及建立了与家人沟通的纽带。每一次的烹饪都是一次心灵与味觉的对话，也是对生活品质的追求。做饭对我而言既是一种技艺的积累，更是一次心灵的沉淀。通过做饭，我发现了一个快乐的自己，也更加向往简单而幸福的生活。

## 做饭心得体会小学生篇二

记得九岁那年时，我学会了做鸡蛋花。那天我缠着妈妈教我做，妈妈受不了了，终于答应教我了。

妈妈先教我磕鸡蛋，在碗沿边上轻轻一磕，再把左右手的大拇指放在那个被撞破的地方，向外拉，蛋黄、蛋清就流出来了。我第一次磕时，力气太大了，还没向外拉呢，蛋黄、蛋清就一股脑儿的窜出来了。妈妈说：力气再小一点。第二次

我的力气小了一点，有成功的向外拉了，但我在碗里没有找到蛋黄、蛋清，桌子上也没有。脚上怎么粘糊糊的，啊低头一看，在脚上呢。我伤心坏了，而妈妈笑的'前仰后合，眼泪也出来了。第三次就完全成功了，蛋黄、蛋清老老实实的躺在了碗里。

于是妈妈又教我打鸡蛋。拿起碗转着筷子搅拌碗里的蛋黄、蛋清。过了一会，碗里全是金黄色的液体，没有一点杂色时，就说明打好了，如果还有蛋清，那就应该继续打，直到没有蛋清为止。

最后妈妈说向碗里倒白开水(滚烫的)，你喝多少，倒多少的白开水。然后放些盐，一点香油，就算是完成了。妈妈说还有一个简便的方法，能让我们一家三口都能喝到。要在锅里先烧好水，把打好的鸡蛋倒入锅内，就可以了。

自从我学会了做鸡蛋花，放学回家，就可以喝鸡蛋花了，可以等到妈妈回来做饭，不再饿了。不过要小心点，不要被开水烫着。

## 做饭心得体会小学生篇三

对于许多人来说，做饭烹饪是一种必需品，这也是大号人们每天都必须处理的一大事项。但是，对于我来说，做饭烹饪是一种乐趣，因为它允许我从中学习和发现，同时也因此激发了我对美食的热情。在这篇文章中，我将分享我的做饭烹饪心得体会，以及如何在烹饪中学到更多的东西。

### 第一段：乐观面对失败

无论有多经验的烹饪大师，都会有失败的时候。即使跟随菜谱完美地做了一道菜，其中某些情况也可能导致失败的结果。我曾经做过黑芝麻糊，结果放多了黑芝麻，变成了芝麻糊。这些经历是可以确定的教训，但它们也意味着失败并不是让

人沮丧的事情。一定要试着在失败中学习，下一次不要再犯同样的错误，这能够提高我们做饭的技巧，同时也增强自我信心。

## 第二段：品尝更多的食物

在做饭的过程中，我会尝试制作和品尝新的食物。这不仅可以帮助带来更多的满足感，还可以帮助我学习到更多的食材和做法。在尝试新食物的时候，我们应该注意菜肴的香气、口感和外观。这些可以帮助我们了解更多关于该菜品是如何制作的，然后可以带着这些知识更好地制作出自己的菜品。同时，也可增加我们的餐饮选择，可以让饮食变得更加充实。

## 第三段：折中的做法可以缩短时间

确保能够在一定的时间内完成，这是烹饪中必须要考虑到的问题。有时候我会找出一些折中的做法，这些做法能够帮助我缩短食物的制作时间。例如，选择快煮饭能够大幅度缩短煮饭的时间，而使用加压锅则可以在更短的时间内烹制出口感完美的菜肴。这样偏好使用折中的做法还是需要基于实际情况，不过从中可以在琐碎的时间当中获得更多。

## 第四段：与人分享

在生活中，烹饪和美食常常成为彼此之间沟通的一个重要话题。我喜欢和亲朋好友分享我的新鲜烹饪成果，以及在不断尝试的过程中学到的新知识。这种分享能够带来愉悦的体验，并可以推广相关技巧和菜品给别人。烹饪除了让我们更好地关注自己的健康和口味上的喜好之外，也可以为我们带来与家庭和朋友互动的机会。

## 第五段：热爱烹饪学到更多

学习如何做菜，可以让烹饪变得更加有趣。通过不同的渠道，

例如从书本、互联网或者通过视频学习，都可以帮助我们在烹饪过程中学到更多新的技巧。同时，在我们学习的过程中，也应该开放思维，尝试新的做法或菜品，这样可以使我们的做饭经验更加充实与精彩。总之，烹饪心得体会与我们的生活息息相关，同时也让我们在学习不同菜系和食材的过程中学到更多。

## 做饭心得体会小学生篇四

想想也是当然的，虽然是难得的休息日。但从早上开始，妈妈不仅将整个屋子有扫又拖，还把全家人的衣服都洗干净，又将晒干的衣服整理好。一天下来，其实一点也都不轻松。看着妈妈这么辛苦，又想起我在这一天周末里，什么忙都没帮上，我决定，要帮妈妈接下做饭这个任务！话虽如此，但毕竟我个人的厨艺有限，如果就我一个人来的话，可能今晚全家都吃泡面了，为此，我也借助了妈妈的智慧！

在听到我的提议之后，妈妈也露出了欣慰的笑容，并决定全力支持我来掌勺今晚的晚饭原创！随后，在妈妈的指挥下，我开始了晚餐的第一道工序——煮饭！

煮饭这件事听起来很简单，做起来也同样很简单！只要将要淘洗过的米和水一起放进电饭锅里，等待它自动完成就好了！但就在我按照步骤做好后，却遭到了妈妈的否定。“不对，水太多了！”，“现在又太少了！”来来回回好几次，我也终于掌握了诀窍，原来，只要锅中的水能浸没一个指节就算是刚刚好了！可妈妈为了考验我，却到最后才告诉我这个秘诀！看来，我也不能完全将思考交给妈妈，还要自己多多的思考和反思生活中的日常才行！

然后，就是今天的主菜了！辣椒炒肉！这道菜在我们家总是经常出现，也是我最喜欢的一道菜之一，但今天却要我亲自来料理他，想象还是挺紧张的。

首先，要将肉和辣椒等食材处理好！在切菜的时候，辣椒还好说，又硬又脆，轻松就能用刀一切开，即使是我这样的新手也能简单搞定。

但肉就没这么容易了！一块五花肉，又滑又软，我连抓住它都感到很费劲，何况要切成大小均匀的小块？但在妈妈的指点下，我也很快找到了诀窍，一手压住肉，一手将刀小心的顺着边缘切下，一块肥瘦相间的五花肉就这样切好了！

最后，我倒油下锅，一边小心意义的避开溅出来的热油，一边小心翼翼的处理各种食材。而妈妈则在一边帮我看着火候，还教导了我该加怎样的调料，又该怎么看熟了没有。

终于，在一番努力过后，一顿由我亲自下厨的大餐终于出炉了！看着桌上一道道诱人的美食，等爸爸回来的时候，他一定认不出这是我的手艺！

但经过了此次做饭的尝试，我也收获了很多，不仅仅是做饭的乐趣，同样还认识到了父母的辛苦。做饭并不轻松，而父母却要一年四季不间断的为我做饭，真的很感谢你们！

今后，我会多多锻炼，让你们多品尝品尝我的厨艺！

## 做饭心得体会小学生篇五

做饭，是每个家庭中必不可少的工作。对于厨房匠人而言，做饭就如同一门艺术，需要用心细致地烹制菜品，才能让人们享受到美味的味道。在厨房工作多年的我，对于做饭有了自己的心得体会，下面就和大家分享一下。

### 一、调料的运用

相信很多人在烹制菜品时，经常会遇到美味程度不够，或者调味不均等现象。这时候，运用适当的调料就能解决这个问题。

题。通常来说，每道菜品都有其特定的调料搭配，选用适量、新鲜的调料，既能提升菜品的美味程度，也能让菜品更加健康。

## 二、注意材料新鲜

对于做出美味的菜品而言，材料的新鲜程度非常重要。不是所有的愿望都能够得到实现，可是，保障材料的新鲜程度就是做到的一件事情。在选购食材时，要注意食材的新鲜程度，如确保存贮环境和保存时间。在加工食材时，要认真处理每一个细节，如洗净、切割、烤焙等，以确保材料的味道和口感都处于最佳状态。

## 三、运用烹饪技巧

在烹制美味的菜品时，烹饪技巧同样也很重要。烹饪技巧的好坏，会直接影响到菜品的口感和外观。常见的烹饪技巧有水煮、炒、烤等，只有熟练掌握这些技巧，才能做出美味的菜品。

## 四、注意口味健康

做菜不仅仅是为了味道，也是为了健康。有时候，为了增加菜品的口味，我们往往会添加或者过量使用一些调料。但是，这样极有可能损害到菜品的健康程度。因此，我们在做菜时，需要注意口味与健康的平衡性。可以适当搭配一些食物来增强味道，同时，不要使用过多不健康的调料等。这样，才可以做出既美味又健康的佳肴。

## 五、时刻保持清洁

做饭工作的重要过程之一，就是保持厨房环境的清洁和整洁。不仅可以提高工作效率，还能预防厨房事故的发生。如清洗切割板的表面，消毒案板，整理食材等。这些步骤相对简单，

但是，在做饭时，要时刻注意，切勿忽视。

总之，做饭是一种艺术，在日常生活中我们要经常尝试新的菜品，了解不同的做饭技巧，选择新鲜合适的食材，遵循健康与口味的平衡，时刻保持清洁整洁的环境等。这些方法，不仅可以让我们做出更佳美食，也可以让整个做饭过程变得更加方便和流畅。

## 做饭心得体会小学生篇六

每天下午去接妞妞时，都要给妞妞带包酸奶，唯有这样，她才会开开心心地在学校玩一会儿，然后高高兴兴地跟我回家。

不一会儿，妞妞有些惊慌地跑到我们面：“妈妈，西瓜，西瓜哧……哧……哧嚓一下掉到地上了！”边说，边寻找词汇好助力自己的表达，还一边看我的脸色，害怕我批评她。

我笑着说：“掉了，你把它捡起来就行了嘛！”

我的天！妞妞把那半圆的西瓜壳从顶部掏了个洞，然后把小胳膊钻进洞里，直到把西瓜壳几乎背到了自己的肩上，过来让我欣赏她的神奇创意。

没办法，让她去吧！我站在高处的橱柜上揉面，妞妞在我对面低处的餐椅上揉面。我该用小擀杖擀面了，妞妞见我拿擀杖，马上又要拿走了，我和她商量说：“等妈妈把这团面擀好，妈妈就给你用，好不好？”妞妞同意了。

我用过小擀杖之后，就递给了妞妞，妞妞也开始了擀面这一环节。当我再次需要擀面杖的时候，妞妞非常痛快地就把小面杖递还给了我。此时的我不仅心里高兴，而且非常欣慰：妞妞在使用面杖这件事上，懂得了与人合作，于人于己都很有利，非常好！



“妈妈，看，我搓的手镯！”

“呀，真不错，妞妞的手镯圆圆的，小小的，粗细均匀，真漂亮！你太棒了！”我发自内心地赞叹道。

“妈妈，看我做的圆点。”

妞妞把剩下的面用小手一一揪下来，做成了大小均匀的小圆片了，动作是那么地娴熟、麻利，神情是那么的认真、专注。

为了让妞妞认识到更多的图形，我做了一个三角形，让她认，她一下子就认出来了。我把前段时间给她买的“几何图形拼图”的模子给拿来了，我把揉好的面往三角形的模子里填充，然后，再把面拿出来，结果就变成了三角形。妞妞看到我的示范后，自己又兴致盎然地实验了起来。

在愉快的玩耍中，我的油饼做好了，妞妞也玩得满头大汗了，洗洗小手，擦把脸，妞爸下班回家了。我们一起品味我和妞用劳动换来的美味可口的油饼。