

2023年做饭的心得感悟(精选9篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得感悟，通过写心得感悟，可以帮助我们总结积累经验。那么心得感悟怎么写才恰当呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得感悟吧，我们一起来看看吧。

做饭的心得感悟篇一

厨房是一所学校，做饭是一门课程。对于许多人来说，学做饭是从家庭开始的。在家中，父母扮演着烹饪老师的角色，他们的心得和经验将指导我们走向一条美味的路。下面，我们将分享一些来自父母的厨艺心得和感悟。

第二段：选择食材

做出一道美味的菜品离不开好的食材。父母在选购食材的时候，习惯挑选新鲜优质的食材。他们认为，食材的新鲜度是影响菜品口感的重要因素，所以在买肉类、蔬菜和海鲜时，他们会选择当季的食材，并且在买之前要认真仔细地挑选。

第三段：烹饪技巧

即使有了好的食材，如果不掌握烹饪技巧也无法做出美味的菜品。父母擅长利用烹饪技巧来突出食材的鲜美和脆嫩。例如，在烹制肉类时，父母会先将肉煮开，去掉血水，以免肉变腥；烹制蔬菜时，父母会先焯水，增强蔬菜颜色和口感。在做菜时，父母还会根据每一道菜的特点，合理调配油盐酱醋和调味料，使菜品味道更出色。

第四段：中餐文化

中国的中餐文化源远流长，同时也是一种传承。在烹饪中餐时，父母会吸取传统的烹饪技巧和食材搭配，同时还加入了

自己的创新。例如，父母会利用炖、蒸、红烧等传统烹饪方法，创造出新的烹饪方式；同时，在食材搭配方面，父母会尝试新鲜的组合，例如蚝油牛肉、花生酱鸡肉等。这些新颖的组合为家常菜增添了更多的口感，也让中餐文化与现代烹饪技巧有了更深的融合。

第五段：心得

在父母的厨艺中，我们可以看到热爱、耐心、认真和创新。他们对烹饪的热爱是他们对我们的爱的一种表现，同时，由于热爱，他们也对每个环节都认真、严谨、耐心地对待。他们也终生学习，获取新知识，持续不断地挑战新菜谱，以及各种与优化烹饪技巧相关的技术。做饭是一种创造和实践的体验，最好的家常菜肴充满了父母对美食的热情和追求。因此，在做饭的过程中，我们也许可以体会到一种创造力和对美食的热爱，感受到生活的乐趣。

结论：

在现代生活中，我们太忙碌，往往忽视了家庭生活的细节和重要性。然而，在家中做饭，是一种连接亲情和情感，大家可以一起享受创造美味和温馨家庭氛围的全新体验。当我们学会了父母的厨艺心得之后，这些精湛的技巧，我们也可以用来烹饪美食，同时也可以分享给其他亲朋好友。做饭，不仅仅是一种技能，更是一种生活态度，由此带来的快乐和收获，更是我们生活中不可或缺的一部分。

做饭的心得感悟篇二

父母做饭，是无数人童年最美好的记忆之一。成长的过程中，无论是什么样的节日，都有父母在厨房里忙碌着烹饪美食，为全家带来滋味美妙的欢聚时光。今天，我要谈谈我对父母做饭的心得体会。

第二段：热爱厨艺的父母

我的父母都非常热爱厨艺，无论是炒菜、煮汤，还是烘焙甜点，他们都乐在其中。似乎每一道菜肴都有着属于他们的秘密配方，每一道菜肴都能够呈现出极致的美味。他们的烹饪技巧和手艺，让我不得不叹为观止。通过父母的烹饪手艺，我也悄悄地掌握了一些做饭的小技巧和方法，让我更加热爱厨艺，也让我懂得了一个家庭的温暖和和谐是如此重要。

第三段：饮食健康的重要性

随着现在人们生活节奏的加快，饮食健康日益受到关注。我们的父母总是尽最大的努力，想让我们吃得健康又美味。他们会尝试各种不同食材的搭配并尽量采用天然的调料，以确保我们的饮食健康。我们的身体健康是他们终身的任务，而做饭就是一个重要的体现。

第四段：家庭美食的意义

在我成长的过程中，父母所做的家庭美食一直是最温馨、美好的回忆。为了可口的外卖、便利的快餐，这个世界变得愈加快节奏而缺乏温馨的感受。在这样的背景下，家庭美食的意义变得更为显著。它不仅仅是一道简单的菜品，更是表达爱的方式，一种家庭团聚的象征。

第五段：结尾

在这个快节奏的世界里，家庭美食渐渐地成为了人们坚定的信仰。我感慨于父母用心做饭的良苦用心，感受到了食物带给生命满足的美好感受。每一次的团聚、每一次的喜怒哀乐，都是因为家庭美食的滋养而变得生动而美好。父母做饭，让我重新认识到食物的美好，并懂得了家中和睦与温馨的重要性，这让我坚信家庭的力量，更加珍惜亲情，珍惜岁月。在此，为所有做饭父母点赞，感谢他们的用心和付出。

做饭的心得感悟篇三

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。

做饭的心得感悟篇四

独立做饭对于每个人来说都是一项非常重要的技能。通过独立做饭，我们可以掌握基本的烹饪技能，培养良好的健康饮食习惯，减少食品浪费，提高自身的独立生活能力，而且还可以在做饭过程中体现出自己的创造力和想象力。因此，独立做饭对于现代人来说，是一项不可或缺的技能。

第二段：个人独立做饭的经验

作为一名年轻的学生，我已经独立做饭多年了。在这个过程中，我面临了很多挑战和困难，但也取得了许多收获和进步。我记得刚刚开始做饭的时候，我总是会忘记调味料、煮糊锅底、或是烧糊饭菜。但是，我并没有被这些困难吓倒，反而从这些失败中不断总结经验教训，不断改进自己的做饭技能。

第三段：如何开始独立做饭

对于想要独立做饭的人来说，最初的步骤是很重要的。首先，我们需要学习基本的烹饪技能。这可以通过观看视频、参加烹饪课程、阅读食谱等多种途径来实现。其次，我们需要购买必要的烹饪工具和材料，这包括刀具、煎锅、炒锅、烤箱、调料等。最后，我们需要耐心和恒心，尽管在做饭的过程中很可能会遇到各种挑战和困难，但是我们不能放弃，需要勇于面对，不断尝试和改进。

第四段：独立做饭的收获

当我们掌握了独立做饭的技能后，我们会发现这项技能给我们带来了许多收获。首先，我们可以通过做饭享受美味食物，同时保证食品的健康和安全。其次，我们可以在做饭的过程中展现自己的创造力，通过不同的配料和烹饪方法，创造出创新的美食。此外，独立做饭还可以帮助我们减少食品浪费，更好的管理自己的财务和资源。

第五段：总结独立做饭的重要性和收获

综上所述，独立做饭对于每个人来说都是一项非常重要的技能。通过掌握基本的烹饪技能，购买必要的烹饪工具和材料，耐心和恒心的实践和探索，我们可以独立做出美味安全的饭菜，练就好的健康饮食习惯，减少食品浪费，提高自身的独立生活能力，同时展现自己的创造力和想象力。因此，让我们从现在开始，重视独立做饭的重要性，不断学习和实践，成为一名优秀的厨师。

做饭的心得感悟篇五

在现代社会中，许多家庭中仍然存在妈妈为了孩子做饭的习惯。这种传统虽然有其优点，例如可以保证孩子的营养充足，但也存在一定的缺点。那么，对于家中已经拥有一定独立生活能力的孩子而言，如何让其逐渐掌握自己做饭的能力，成为一个重要的议题。本文将结合亲身经历以及相关专业知识，

分享关于给孩子做饭的心得体会。

第二段：分享经历

作为一位家有中学生的妈妈，我发现让孩子学会自己做饭需要付出一定的精力与时间。刚开始的时候，我会观察孩子的喜好以及饮食习惯，为其提供一些简单易做的菜肴，并在旁边耐心指导。例如，我会教孩子如何煮面、炒蛋等基础的烹饪技巧，并且告诉他关于卫生与食品安全的基本常识。随着孩子的熟练度越来越高，我开始逐渐放手，让他自己决定做哪些菜肴，并教他如何进行营养搭配的方式，包括蛋白质、碳水化合物、脂肪以及维生素等的搭配。在经过一段时间的尝试与实践后，我发现孩子已经逐渐掌握了自己烹饪的技能，也变得更有自信与独立精神。

第三段：谈论重点

然而，在让孩子学会自己做饭的过程中，我们也要注意一些可以避免的错误。其中，最为重要的一点是给孩子足够的信任和鼓励。当孩子开始尝试自己的烹饪时，无论出现什么样的小差错，我们都应该给予肯定和支持。这不仅可以促进孩子的自信心，还可以让他们逐渐意识到自己的独立意识，真正享受到自己的成长和探索的过程。

第四段：拓展经验

此外，在给孩子做饭的过程中，我们还可以引导孩子去做一些关于食品的研究和学习。例如，我们可以带孩子去市场或超市，让他们深入了解各种不同的蔬菜水果、肉类、豆制品等的营养成分和制作方式，通过自己的感官体验和调查探究，让孩子更加深入地了解食品与营养之间的关系，培养其对食品的热爱和好奇心。

第五段：总结心得

总的来说，让孩子学会自己做饭不仅可以锻炼其基本生活技能，还可以促使孩子形成健康的饮食观念和独立自主的生活态度。当然，这个过程是需要我们投入时间和精力，但也同样值得推崇和鼓励。我们应当给予孩子更多的信任和支持，在给予他们烹饪技巧的同时，更应该注重营养搭配和安全卫生问题，让孩子在享受饮食的同时保证健康和幸福。

做饭的心得感悟篇六

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！

做饭的心得感悟篇七

美食是人类生活中的重要组成部分，好的食物可以让我们的味蕾感到愉快、身体得到营养，还可以给我们的心灵带来满足感。而烹饪则是制作美食的重要手段，它需要我们下一番功夫，花费时间和精力，但却能让我们感受到创造的满足感和成就感。

第二段：从材料入手，讲解做饭的基本步骤

在烹饪中，材料是最为重要的。在选购时，需要从色、香、味、形等多个方面入手，以确保最终的食品达到理想状态。作为做饭的第一步，准备工作尤为重要。我们需要仔细地清洗、切割、调味等，以确保材料充分发挥其味道和口感。

第三段：烹饪技巧提升美食水平

在炒菜、焯水、用锅盖腌制等方面，烹饪技巧能够帮助我们完成更多烹饪任务，提高美食的品质。例如，通过学习如何翻炒菜肴，我们可以让菜肴的香味和口感更为独特，而采用焯水的方式则能够帮助我们快速完成菜肴烹饪并保留原有的颜色和营养。

第四段：情境即是调味，情感赋予食物灵魂

在做饭的同时，我们也需要不断调整菜肴的味道，以确保食物能够符合自己的口感和需求。不过，调味并不仅仅是在食材上加酱油、盐、糖等调料，而是需要我们在烹饪中注入自己的情感和思考。通过这种方式，我们可以让菜肴不仅仅是味觉上的享受，更是情感上的满足。

第五段：美食做饭的意义

做饭并不仅仅是为了填饱肚子，它更是一门艺术。在做饭的过程中，我们可以发掘自己的创造力和想象力，体验自己的美食探险之旅。而让别人品尝自己的美食时，也是一种分享和交流的方式，让我们从中开阔视野、拓展思路。这正是美食和做饭背后所蕴含的意义与价值。

总结：

美食做饭，能够让我们感受到食物和厨房中的魅力。它需要我们在制作中细心体会材料和调味的特点，发挥个人想象力和创造力，将握在自己手中的食材转化成美味佳肴。通过做饭，我们不仅可以培养出对食物的热情和感受，也可以感受到那种让人内心沉淀的美食探险过程。

做饭的心得感悟篇八

做饭是我们日常生活中必不可少的一项技能，在忙碌的生活中，我们往往会把做饭当成一件繁琐而又无趣的事情。但是，如果你能够把做饭当成一次探险，那么你会发现，做饭的乐趣是无限的。今天，我在做饭的过程中有了一些体会，下面将结合自己的经历，谈谈我对于今日做饭心得的一些感悟。

一、了解食材的特点，做出美食

首先，一个好的餐食的基础是选用新鲜的材料。在选择食材时，我们一定要细心认真地观察，尤其是那些蔬菜和水果，

要注意新鲜度和完好程度。在挑选肉类时，我们还需要看清质地和颜色，以防止选择不新鲜或者腐烂的食材。在烹饪过程中，我们还要注意控制火候和时间，让食材的营养成分得到完整保存，从而做出美食。

二、厨艺需要仔细耐心地磨练

做菜需要有一定的技巧，更需要的是仔细耐心地磨练，不断地去尝试和改进。必要时，我们可以买一些厨艺方面的书籍或者网上学习一些做饭的技巧。烹饪过程中要非常小心，平时也要注意观察、学习各种做饭的技巧和方法，了解各种食材的加工方法。只有不断地进行尝试和磨练，才能够成为一名出色的厨师。

三、注重菜品的搭配和色香味俱全

菜品的搭配是做饭的一个重要环节，不同的食材有不同的特点和功能，我们在烹饪过程中需要根据食材之间的关系去选择搭配。例如，我们可以尝试着去搭配肉类和蔬菜或者炖肉，放入一些香味料，这样的做法不仅仅可以使口感更加丰富，而且使得菜品的营养也更丰富。此外，我们在菜品的调味和摆盘上，也需要注重色香味俱全，让菜品更有食欲感。

四、做饭需要注意安全和环境卫生

我们在做饭的过程中，也需要注意健康和安全问题。首先是食材的清洗，蔬菜、水果、肉类和鱼类等食材，都需要进行彻底的清洗和消毒。其次是使用卫生工具，如切菜板、炒锅、勺子等，一定要保持清洁和干燥。除此之外，我们还需要注意炉具的使用安全，炒菜的时候要注意火候的掌握以防止发生火灾。

五、享受做饭的乐趣

虽然做饭是一件需要耐心和认真的事情，但是如果你能够把做饭当成一次探险，那么你会发现，做饭的乐趣是无限的。在做饭的过程中，不仅可以挑战自己的厨艺技巧，更能够让我们享受烹饪带来的成就感。重要的是，一道美味的菜品不仅仅可以让我们的胃得到满足，更是一份对我们和家人的爱心表达。

总结来说，做饭是繁琐但又乐趣无限的一件事情。我们应该在日常中注重学习做菜的技巧，注重菜品的搭配和色香味俱全，关注安全和烹饪环境的卫生。只有这样，我们才能够做出更加美味的餐食，也能充分享受做饭的美好时光。

做饭的心得感悟篇九

今天，我回到家，看见弟弟在看电视，我就纳闷地问：“咱妈呢？咋不做饭？”我弟却理直气壮地说：“咱妹又哭又闹，咱妈在床上哄咱妹呢！”我埋怨道：“那也得做饭哪！”

好吧！看来指望我妈是指望不上喽。还得靠我，我不情愿地去炒菜——西红柿炒鸡蛋，我走进厨房不知如何下手，这就让我左右为难啊！突然想起了妈妈说的话：要先炒鸡蛋，说着，我拿起6个鸡蛋，开始炒起来，打开火，先把锅烫热，然后再倒一点油，再把油热一下，之后把鸡蛋的蛋清和蛋黄倒进锅里，搅拌均匀后，再加一点糖，这样可以使菜更甜，之后，再盛出来，把西红柿切成一片一片的’放在锅里，来回翻炒，直到熟透为止，再把鸡蛋倒进去翻炒几下之后就可以出锅了，我擦擦汗，一边盛菜一边想，太不容易了，我以后要少跟妈妈顶嘴了，我做一顿饭都这么累，更何况老妈一天要做三顿饭呢，我要是跟她顶嘴，她会很伤心的，我把饭端到桌子上，让我弟去吃饭，吃完饭后我和弟弟悄悄的走了。

我以后要多帮妈妈做家务，减轻她的负担。