

最新做米饭四年级 做米饭心得体会(精选18篇)

编辑是为了提升作品的品质，使其更适合目标读者群体，并传达作者的意图和思想。编辑需要保持谦虚和学习的态度，不断更新自己的知识和技能。下面是小编为大家收集的编辑常见问题解析，相信你对你有所启发。

做米饭四年级篇一

做饭是家庭生活中不可或缺的一项技能，而米饭则是我们日常饮食的主要食物之一。在繁忙的生活中，如何做出香喷喷、口感细腻的米饭成为了很多家庭主妇的困扰。经过多年的摸索和总结，我对于做米饭有了一些心得体会。以下将从清洗米、浸泡米、掌握水量、火候控制和放饭技巧五个方面进行介绍。

首先是清洗米。清洗米是做好一碗美味米饭的首要步骤。在清洗米的过程中，我们要将米放入水中反复搓洗，以去除米中的杂质和淀粉。同时，为了保留米的营养成分，我们要控制好搓洗的力度，尽量避免损坏米的外表。此外，米中还含有一定的油脂，因此，在清洗的时候可以倒入少许清水，用手轻轻揉动，可使油脂与水溶在一起，达到更好的清洗效果。

接下来是浸泡米。浸泡米是为了让米饭更好地吸收水分，并在烹饪过程中更容易煮熟。一般来说，亲手摸一下米，如果米的硬度适中，表面光滑，说明米已经浸透，可以进行下一步的烹饪了。需要注意的是，如果使用的是新米或近期购买的米粒较硬的老米，浸泡时间要相对长一些，可以用温水浸泡30分钟至1小时，以确保米能够充分吸收水分。

水量是做米饭的关键之一。水量的掌握不仅关系到米饭的口感，还会影响到烹饪的时间和效果。大多数情况下，一般

以1:1的比例来煮饭，即一杯米配一杯水。但是，水的多少要根据米的品种和个人口感来进行调整。比如说，糯米需要略少于一杯的水量，而有些米品种则需要略多于一杯的水量。此外，如果喜欢比较软糯的米饭口感，可以适当增加一些水，而喜欢颗粒分明的米饭则减少一些水分。

掌握火候是做好米饭的关键。一般来说，米饭的烹饪时间大约需要15到20分钟。在最开始煮开水的时候，先大火煮沸，然后转至小火煮熟。小火煮米饭能够让米粒充分吸收水分，并且不易糊底。此外，在煮饭期间，我们可以轻轻搅拌一下锅中的米饭，以防止粘锅和粘饭。最后，当锅内完全没有水汽冒出时，可以关火焖一会儿，让米饭的口感更加松软。

放饭技巧也是做好米饭的一项重要步骤。熄火后，我们需要将煮好的米饭稍稍摇晃一下锅子，让其从锅底和锅壁松散开来。然后用铲子将米饭稍微翻煮几下，使其更加松散爽口。之后，可以使用锅铲或筷子在锅底上轻轻划几道纹路，这样可以防止上层的米饭过于湿软。最后，将煮好的米饭盖上锅盖，焖一会儿，让米饭受到余温热气的蒸发，提升米饭的口感和香气。

通过以上五方面的经验总结，我对于做米饭有了更深入的理解。清洗米和浸泡米是基于卫生和口感的重要步骤，水量和火候的掌握是保障米饭煮熟和口感细腻的关键，而放饭技巧则是锦上添花的技巧。只有在日常生活中不断实践和总结，才能真正掌握做好米饭的方法和技巧。通过不断的尝试和修正，相信每个人都能煮出属于自己和家人满意的美味米饭。

做米饭四年级篇二

米饭是中国人饭桌上最常见的主食，怎样才能蒸出一锅松软可口、清香四溢的米饭呢？这其中还是有不少学问的。下面，小编为大家分享蒸米饭的要诀，快来看看吧！

在烹调米饭米粥时，最好不要用单一的米，而是米、粗粮、豆子、坚果等一起同煮。比如说，红豆大米饭、花生燕麦大米粥等，就是非常适合慢性病患者的米食。加入这些食品材料，一方面增加了b族维生素和矿物质，另一方面还能起到蛋白质营养互补的作用，能够在减少动物性食品的同时保证充足的营养供应。

更重要的是，这样做能有效地降低血糖反应，控制血脂上升。其中豆类与米的配合最为理想，因为豆中含有丰富的膳食纤维，其中的淀粉消化速度非常慢，对于预防慢性病最为有效。

尽量不要在米饭当中加入油脂，以免增加额外的能量，也避免餐后血脂更多地升高。因此，炒饭最好少吃，加香肠煮饭，或者用含有油脂的菜来拌饭，也应当尽量避免。另外，尽量不要在米饭当中加入盐、酱油和味精，避免增加额外的盐分，否则不利于控制血压和预防心血管意外。

需要解释的是，加入醋、用紫菜包裹、中间加入蔬菜和生鱼一类的做法是符合清淡原则的。醋本身可降低血糖反应，并能帮助控制血脂；紫菜和生鱼也是对心血管有利的食材。只要同时不吃过咸的菜肴，紫菜饭卷是相当适合慢性病患者食用的主食。

白米饭维生素含量很低，如果选择有色的米，并用其他的食品配合米饭，让米饭变得五颜六色，就能在很大程度上改善其营养价值。比如说，煮饭时加入绿色的豌豆、橙红色的胡萝卜、黄色的玉米粒相配合，既美观，又提供了维生素和类胡萝卜素抗氧化成分，特别有利于预防眼睛的衰老。又比如说，选择紫米、黑米、红米与白米搭配食用，也能提供大量的花青素类抗氧化成分，帮助预防心血管疾病。

所谓粗，就是尽量减少精白米饭，它们的血糖反应过高，对控制血糖和血脂均十分不利。只有吃足够多的纤维，才能有效地降低米饭的消化速度，同时可以在肠道中吸附胆固醇和

脂肪，起到降低餐后血糖和血脂的作用。这样也可以让人吃得慢一些，食量小一些，有利于控制体重。实际上，慢性病人大多数都是脂肪超标的类型，控制体重是饮食调整措施的第一要务。

一些营养保健价值特别高的米，如糙米、黑米、胚芽米等，虽说有益健康，但每天吃百分之百的糙米饭，口感上觉得不适，难以长期坚持。因此，在煮饭的时不妨用部分“粗”粮和大米合作，口感就会比较容易接受。最好先把“粗”原料放在水里泡一夜，以便煮的时候与米同时熟。

做米饭四年级篇三

做米饭是生活中必不可少的一项基本技能，也是每个人都需要掌握的常识。然而，虽然看似简单，但是要做好一碗香喷喷的米饭却是需要一些技巧和经验的。经过多次的实践和总结，我有了自己的一些心得体会。

首先，选择优质的米是做好米饭的关键。优质的米粒饱满，晶莹剔透，有一种自然的清香。购买米时，可以选择在品牌信誉好的超市购买，同时要注意选择新米。新米不但口感好，而且煮熟后会更加鲜美。在煮饭之前，可以将米放入水中稍微浸泡一下，去除杂质和多余的淀粉，这样煮出来的米饭会更加干爽可口。

其次，控制好水的量。水的多少直接影响到米饭的质地。一般来说，一份米要加入1.2倍到1.5倍的水。如果喜欢吃软糯的米饭，可以添加多一点水，如果喜欢吃松散的米饭，可以稍微减少水的量。在加水之后，可以多用勺子搅拌一下，使水分能够均匀分布在整个锅中。

第三，大火开锅快速煮沸后，立即转小火慢慢煮熟。这是制作米饭的一个重要步骤。大火开锅可以快速将米饭煮熟，但

是如果继续高温煮烧，米饭容易糊底。所以，煮沸后应立即转小火慢慢煮煮熟。煮熟的时间通常为10到15分钟。煮饭的时候要始终保持锅盖紧闭，不要频繁开盖，以免蒸汽散失。这样可以保持煮饭时的保温效果，使得米饭更加饱满。

第四，煮好的米饭需要适当休息一会儿。好的米饭煮好后，应该保持盖着锅盖，让米饭继续在热气中焖一会儿。这样可以使米饭更加软糯香甜。休息的时间不宜过长，大概5到10分钟即可。过长的休息时间会导致米饭变稠或凉掉，影响口感。

最后，用正确的方式翻炒米饭。炒饭是米饭的另一种美味吃法。在翻炒米饭的时候，最好用木铲或翻炒铲等工具，而不是平常用来炒菜的铁锅。炒饭时，要注意火候的掌握，火太大容易炒焦米饭，火太小则容易炒的不干爽。同时，在炒饭的过程中可以根据个人口味添加适量的调料，如酱油、盐等增加米饭的风味。

总而言之，做米饭需要一些技巧和经验，但只要经过一段时间的练习，逐渐掌握了这些技巧，就能够轻松制作出一碗香喷喷的美味米饭。通过选择优质的米、控制好水的量、调节好火候、适当休息和炒饭等步骤，我们可以享受到口感绵软的米饭带来的美妙享受。同时，在做米饭的过程中，也可以体会到料理的乐趣和自己不断进步的成就感。不断地总结和改进，相信我们都能够成为一位出色的米饭大厨。

做米饭四年级篇四

蒸米饭听上去简单，其实也有不少讲究。下面，小编为大家分享蒸米饭的‘三大错误，希望对大家有所帮助！

不少人蒸米饭时不注意加水量，导致做出来的米饭要么太软要么太硬，为了避免这种情况，正确测算加水量很重要。

若蒸白米饭，米和水的比例是1：1.2~1.4，一般水高出米2~4厘米比较合适。

如果是大米里面加紫米、高粱或者小米等粗粮，则要适当多加水，因为粗粮很“吃水”。

很多人淘米时一淘就是四五遍，连搓带洗，恨不得给大米去层皮。这种做法十分不可取，容易造成水溶性营养素流失。

淘米过程中不需要流水冲洗，在盆里用手搅动着清洗1~2遍，除去较为明显的灰尘，再用手轻轻搓洗一遍即可。

另外，免淘米在加工时就去除了沙石和尘土，可以直接下锅。

一般情况下，当电饭煲“跳闸”，就说明米饭已经熟了，但如果这时候打开盖子盛饭，会发现表层的米饭很稀，而锅底则紧紧粘着一层锅巴。

这层锅巴不仅无法盛出来，也很难清洗。正确的做法是，当加热开关跳至保温开关之后，不要马上拔插头，让它处于保温状态5分钟，拔完插头后让米饭继续焖5分钟，这样蒸的米饭吃起来口感更好，而且还不容易粘锅。

做米饭四年级篇五

做米饭是我们日常生活中最基本的烹饪技能之一。在不同的文化地区，米饭作为主食的方式也有所差异。然而，无论是蒸、煮、炒还是炖，做一碗完美的米饭都需要一定的技巧和经验。在过去的几年里，我通过自己的摸索与实践，总结出一些关于做米饭的心得体会。现在，让我与你分享这些心得。

首先，选择合适的米粒至关重要。好米是制作美味米饭的基础。在市场上，有许多品牌和类型的大米可供选择，如香米、

粳米、糯米等。根据个人的喜好和各种菜式的需求做选择是必要的。而无论我们选择了哪一类米，寻找新鲜、质量好的米是非常重要的。新鲜的大米不仅外观好，而且烹饪后更容易煮熟。我通常选择有信誉的品牌，并在购买前检查米粒是否完整和无杂质。

其次，洗米是做米饭的关键步骤。洗米的目的是去除米粒表面的杂质和淀粉。在洗米之前，我通常会将大米浸泡20-30分钟，这有助于使米粒更容易吸收水分。然后，用清水冲洗米粒，直到水变得清澈为止。我一般会重复这个过程两到三次，直到水清晰无浊。洗米时，我会使用轻柔的动作，以免过多地摩擦米粒，这可能会破坏米粒的形状和口感。

第三，掌握合适的水米比例是做出口感完美的米饭的关键。水米比例的掌握对于煮出的米饭质地的好坏起着决定性的作用。一般来说，我会使用1:1.5的水米比例。也就是说，每一份大米需要1.5份的水。然而，不同品牌和类型的大米可能需要微调这个比例。在初次使用一种新的大米品牌时，我会根据包装上的指示和自己的观察，逐渐调整水米的比例，以找到最适合我的口味和所需质地的黄金比例。

第四，火候是煮米饭不可忽视的重要环节。一般来说，大火烧开后，我会立即转小火，以避免米饭粘锅底。同时，保持锅盖紧闭，不要频繁开盖，以免蒸汽流失导致米饭不熟或不松软。根据我的经验，在煮沸后，我会将火调至最低，然后煮10-15分钟。这样可以确保米饭完全熟透并保持松软。如果喜欢米饭稍微硬一些，可以将火候再短一些。

最后，松饭是做米饭的最后一个关键步骤。当米饭煮熟后，需要稍作休息让其慢慢变得松软。我一般会将煮熟的米饭静置5-10分钟，然后用木质或塑料的饭勺轻轻翻拌，使米饭均匀分离。这样可以确保米饭更加松软，并且每一粒米饭都能够吸收到体表的水分，保持湿润。而用金属勺子可能会损坏米饭的质地。

总结起来，做米饭需要一定的技巧和经验，但只要掌握了一些基本的方法和关键步骤，我们就能够做出美味可口、口感适宜的米饭。选择合适的米粒、洗净米粒、掌握合适的水米比例、正确控制火候以及松饭都是制作完美米饭的重要环节。通过不断的实践和摸索，我相信每个人都能够成为米饭的高手。

做米饭四年级篇六

每天爸爸都会接送我去上学放学，无论刮风下雨爸爸都会来接送我。俗话说得好，父爱如山，我终于理解了这句话的意思了，现在我长大了，我要做些力所能及的事来回报爸爸对我无微不至的爱。

星期天就我和爸爸在家，妈妈去外婆家了，我决定自己试着做饭。于是我就高兴地对爸爸说：“中午我煮饭。”就开始有模有样地做起饭来。我舀了一小杯米倒入电饭煲的内胆里，然后接了水，把浮在水上面的东西用手弄出来，在我倒淘米水的时候，米粒就会顺着缝流下去了，米再也不会流走了。

米洗好了，我要放水了，有些为难；因为我不知道要放多少水，怕水放少了，饭就会半生不熟，水放多了就成粥了，忽然我想到了妈妈说过，把手掌放进去，水要浸到手掌的骨节上面，我放好水了，拿起抹布把内胆底部擦干，然后放进电饭煲里，按下开关，就开始煮了。

十几分钟之后，我听到了，呼噜呼噜的响声，过了一会，我闻了米饭的香味，打开电饭煲一看，又白又软的.米饭煮好了，我忍不住就尝了一口；真香呀。爸爸闻了一下说：‘‘真香呀，泪水就在爸爸的眼睛里打转，爸爸就表扬我，你真厉害，你做的饭比你妈妈做的还要香，真是棒极了，我听了真高兴。

因为这是第一次为爸爸煮的饭，也是一顿爱的白米饭。

做米饭四年级篇七

煮饭，你煮过饭吗？你用木柴煮过饭吗？反正我是尝试过了。

我的家乡是山区，那里离集市远，购物很不方便。电力严重不足，更别说通气了，煮饭烧木柴。我们每次回家看奶奶，都要吃着奶奶用木柴煮的饭，真香啊！

上个星期天我又回家看奶奶。可是奶奶到山上去了。我无所事事，进厨房找东西吃去。我一眼就看到奶奶洗刷干净的灶台上放着米，这是奶奶正准备煮饭了。我灵机一动，怎么不趁奶奶不在家时学煮饭呢，给奶奶一个惊喜吧！

说干就干，我学做奶奶平时煮饭的方法，先在锅里放好水，再把米洗净放进锅里，盖好锅盖。该升火了，我用树叶把火点燃，看见火旺了，马上就放进两块劈柴，不知怎么的，劈柴一放进去火马上就灭了，滚滚浓烟涌出了灶门，顿时整间灶屋都被浓烟吞没。我无论怎么摆弄，这火就是不燃，我被烟呛得眼泪直流，咳嗽不止，赶紧往院子里跑，这时的我已成了一只大花猫啦。我刚缓了口气，奶奶回来了。她一见我的狼狈样就知道发生了什么，她好心疼啊！她把我带进灶屋，叫我一边看着，只见奶奶把劈柴拿出来，重新点燃引火柴，再放上易燃的小木柴，等小木柴燃旺了再放劈柴。火越燃越旺，屋里的烟全跑了。我就学做奶奶的方法又开始做起来。锅里的水很快就开了，不一会儿，香喷喷的米饭就上桌了。

奶奶一边吃一边夸我是个聪明的孩子，第一次煮的饭就这么香。我一边吃着自己煮的饭，听着奶奶的夸讲，心里乐滋滋的。

这件事使我至今难忘。因为这件事使我懂得了劳动的意义，也体会到了山区农民的辛苦。

做米饭四年级篇八

蒸米饭是我们日常生活中常见的主食之一，也是中国传统饮食文化的代表之一。蒸米饭的独特口感和健康营养受到了广大人民的喜爱。在我多次蒸米饭的过程中，我有了一些对蒸米饭的心得体会。蒸米饭的选材至关重要，在蒸煮的过程中需要保持适当的火候和水分，掌握好量水的方法也是一门必修课。蒸米饭所需要的适量油和盐的添加对提升米饭的风味有着重要影响。最后，品味蒸米饭的过程也是一种享受，需要用心去感受其中的美好。

首先，蒸米饭的选材是至关重要的。要制作出口感好、绵软饱满的米饭，选择好的大米是首要的任务。优质大米因为表面光滑，颜色饱满，米粒饱满而受到大家的喜爱。而次等大米尽管价格便宜，但是口感普遍不如优质大米。因此，在制作蒸米饭的过程中，我们应该尽量选择优质大米，只有这样才能制作出品质上佳的米饭。

其次，掌握好蒸米饭的火候和水分也是一门必修课。在炉子上蒸米饭的过程中，火候的控制非常重要。火候太大的话，米饭容易熟透过度，口感会硬得不好吃。火候太小的话，米饭又会不熟，口感不饱满。所以在蒸米饭的时候，我们要时刻注意火候的调节，合理控制火力的大小。另外，适当的加入水分对于蒸米饭的美味也有着极大的影响。过多或过少的水分都会导致口感的失衡。

在蒸米饭的过程中，适量的油和盐的添加也对提升米饭的风味至关重要。在蒸煮的过程中，适量的油可以使米饭更加松软，而且可以增加米饭的香气。但是过多的油会让米饭过于油腻，口感不好。同样，适量的盐的添加也能提升米饭的风味。盐可以使米饭更具味道，但盐过多会让米饭变得咸味过重。所以，在制作蒸米饭的时候，我们需要掌握好油盐的添加量，以免影响口感。

最后，品味蒸米饭的过程也是一种享受，需要用心去感受其中的美好。从蒸米饭开始，香气四溢，米饭慢慢蒸熟，松软饱满的米饭散发出诱人的香气。蒸米饭的过程需要耐心和细心，这其中的细腻和独特之处，只有亲自去感受才能体会到。品味蒸米饭的过程是一种与美食的亲密接触，也是一种对生活的热爱。

总而言之，蒸米饭的制作过程中，选材、水分、火候、油盐的添加以及品味的过程都是至关重要的。只有在这些环节上做好把握，才能制作出口感好、绵软饱满的米饭。而且，制作蒸米饭的过程也是一种享受，需要用心去感受其中的美好。蒸米饭，是中国饮食文化的瑰宝之一，它的出现使我们享受到了传统美食的味道。当我们端起一碗热气腾腾的蒸米饭时，不禁让人对这美味心生敬意。

做米饭四年级篇九

第一段：引言（大约150字）

蒸米饭是我国传统饮食文化中的重要组成部分，也是人们日常生活中不可或缺的主食。对于许多人来说，蒸米饭可能只是一顿饭中的一小部分，但对于我来说，它代表着独特的味道和烹饪方法。通过多年的研究和实践，我总结出一些关于蒸米饭的心得体会，希望与大家分享。

第二段：选择优质米（大约250字）

要做出美味的蒸米饭，首先必须选择优质的大米。优质的大米颗粒丰满，色泽晶莹，口感细腻。最好选择新米，因为它们含水量较高，蒸煮时更易煮熟且保持口感饱满。同时，选择适合自己口味的大米品种也是很重要的。有些人喜欢口感稍硬的米饭，可以选择黄粒、香粒的大米；而喜欢绵软口感的人则可以选择糯米或糯米与粳米混合煮。

第三段：准备合适的锅具和烹饪工具（大约250字）

蒸米饭的烹饪工具也会对成品的口感产生影响。最常用的蒸饭工具是蒸锅，其设计使得蒸汽可以均匀地渗透到大米中，使其煮熟并保持口感。选择一口适用的蒸锅很重要，最好是能承受高热和压力的不锈钢或陶瓷材质。并且要确保有足够的空间放置大米，避免粘在一起。在烹饪过程中，最好使用木质或塑料糖托将锅盖上的蒸汽导向，这样可以避免水滴滴入米饭中，影响口感。

第四段：正确的蒸煮方法（大约300字）

蒸煮米饭的时间和火力控制对成品的口感起着决定性的作用。在开始蒸煮之前，洗米是必不可少的一步。通过充分冲洗大米，可以去除表面的杂质和多余的淀粉，使米饭更加松散。然后，按照比例加入适量的清水。通常情况下，一杯大米需要加入一杯半到两杯的水。接下来，将米饭铺平，加盖开始蒸煮。蒸煮的时间一般在15到20分钟左右，取决于大米的种类和个人口味。在蒸煮过程中，可以适时翻动一下米饭，以确保煮熟的均匀性。最后，将火力关小，焖五分钟，让米饭吸收一些余温，使其更加饱满。

第五段：保存和再利用（大约250字）

如果制作的米饭过多，可以将多余的米饭冷却后储存在冰箱中，下次可以再加热食用。但是，注意不要多次加热已经降低质量的米饭，以免口感受损。同时，在储存和加热期间，要确保米饭的卫生和安全。另外，米饭也可以作为其他烹饪菜肴的主要成分。例如，用剩饭做炒饭，可以加入一些蔬菜和调料，翻炒出一道美味的炒饭。此外，米饭还可以用来制作寿司、饭团等多种美食。

结尾（大约100字）

通过对蒸米饭的心得体会，我愈发体会到了传统饮食文化的重要性。蒸米饭的制作需要细致的选择、准备和烹饪过程，才能得到美味可口的成品。希望我的经验能够帮助更多的人，掌握正确的蒸米饭方法，享受到这种简单而又美味的传统美食带来的满足感和幸福感。

做米饭四年级篇十

放学回家的路上，才上三年级的我一边唱着歌，一边走着路。等回到家才发现，作业已经做完了，干点什么好呢？我先把《哈利·波特》拿出来津津有味地看着，又把油画拿出来涂了一会儿，没意思。突然，我的目光定在煮饭锅上面。于是我动起手来，首先，我把米从米袋里挑了出来，大约放了三勺。再把米连续淘了三次，第四次时把米缸里装三分之二的水，盖上盖子，把电源插上，再把按钮转到“米饭”的位置。终于弄好了，我像妈妈一样用手插着腰舒了一口气。接下来，我坐立不安的等待着，有时候会冒气，我就用湿抹布套着手，小心翼翼地靠近它，再揭开锅盖……“妈呀，吓死我了！”原来，饭锅里冒出一大串一大串的泡泡，过了一会儿才平静下来，一看，一半已经煮好了！我等了又等，秒针过了一圈又一圈，分针走了一格又一格，终于，我揭开锅盖，心里充满了自信。一阵清香迎面而来，我成功了！我无法相信自己的眼睛，我竟然在没有任何人的帮助下做好了饭，心里满是兴奋，一方面是因为帮父母减轻了活儿，一方面是因为自己可以独立做饭了。我心里想着爸爸妈妈回家大大的‘夸赞，我脸上的笑容更明显了。

果不其然，爸爸妈妈笑着夸我，这一天，我们吃上了白嫩嫩的米饭。这件事永远刻在我的心上。是的，只要能回报父母，再辛苦我也愿意。

做米饭四年级篇十一

壮乡人习惯在农历三月三那天吃。

今年三月三，我在街上看见许多人在买，那饭团香喷喷的，颜色十分鲜艳。我心想：这么鲜艳的颜色，不会是用色素染成的吧？带着疑问，我回到家向妈妈询问。妈妈笑着说：“鲜艳的颜色不一定是用色素染的哦！用大自然特有的植物染料，也能染出美丽的色彩！”

妈妈的话中“藏”着几分神秘，勾起了我的好奇心，我迫不及待地要求妈妈教我做一次。妈妈答应了。

我们先到农贸市场购买为糯米饭染色所需的材料。在应有的市场里，妈妈买了四种不同的植物，并一一告诉我它们的名称：紫蕃藤、槐花、枫叶、红蓝草。

回到家后，我们先淘好糯米，把它晾在阳台上。如果米没淘好就直接泡进颜料汁水里，蒸出来的糯米饭颜色就会不够鲜亮，因此这个步骤可不能省掉。淘好的米要晾上两三个小时，晾好后留着备用。

接下来，我们把枫叶洗干净并切碎，浸泡在家里炒菜用的铁锅中（如果没有铁锅或其他铁容器，也可以在枫叶水里放一把铁刀或其他铁器）。接着，我们又把槐花洗干净，放到清水里，用小火慢熬，直到熬出黄色的汁水为止。滤掉槐花渣，留汁备用。

紫蕃藤和红蓝草的处理方法和槐花一样。紫蕃藤熬出的汁是紫色的。红蓝草熬出的汁是红色的。把它们的渣滤掉，汁水分别盛放在不同的容器中。

黄、紫、红，呀！怎么只有三种颜色？

原来，枫叶还没处理呢。只见妈妈把铁锅架在炉灶上，开大火煮滚，再改用小火煮，同时还不断地翻动枫叶。大约过了15分钟，锅里的水变得越来越黑了，妈妈就熄了火，同样滤渣留汁备用。

待汁水的温度降到50℃左右，妈妈便把晾干的糯米分成五份，放进不同颜色的汁水里浸泡。你一定会想，不是只有四种颜色的汁水吗？哈哈，别忘了还有一种颜色是白色，用清水泡就可以啦。我搬来一张小椅子，坐在旁边等。

过了一会，我捞起米粒看了一下，着急地对着妈妈喊道：“米都没变色，依然穿着白衬衣呢。”妈妈笑着说：“你性子太急，米粒就不更衣啦。你先让它们睡上一宿，明天你再看看它们换没换衣裳。”

第二天，我起得比什么时候都早，跑进厨房捞起糯米一看：真的！除了泡在清水里的米粒依然雪白，其他的糯米全都换上了新“衣裳”。我们把这些不同颜色的糯米放入蒸锅里，用大火蒸一个小时左右，就出锅了。

刚出锅的，就像五彩的绒花一样漂亮。闻着香喷喷的糯米饭，我垂涎欲滴……

做米饭四年级篇十二

蒸米饭是中国传统的主食之一，也是我家最常用的烹饪方法。多年来，我不断摸索和实践，逐渐掌握了一些关于蒸米饭的心得体会。通过掌握一些技巧和经验，我发现蒸米饭能够更好地保留米饭的原汁原味，呈现出更好的口感和香气。

第二段：选择合适的米和淘洗

要做出好吃的蒸米饭，首先要选择好质量优良的大米。在市场上，有很多品牌和种类的大米可供选择，我们可以根据自己的口味和需求来挑选。有些人喜欢口感更软糯的糯米，有些人则更喜欢口感更劲道的长粒米。在选择完大米后，淘洗也是非常重要的一步。淘洗大米可以去除多余的杂质和浮游物，提高米饭的质量和口感。

第三段：掌握合适的米水比例和火候

蒸米饭的成功与否与米水比例和火候的掌握有很大关系。一般来说，米水的比例为1:1.2或1:1.5。其中1:1.2适用于煮饭用途，而1:1.5适用于蒸煮和做糯米饭。在蒸米饭时，水的温度也十分重要。开水很容易使米饭变黄，因此在蒸米饭时最好使用冷水。另外，火候的把握也非常关键，适当的时间和火候可以使米饭保持松软和饱满。

第四段：注意蒸饭的细节

在蒸米饭的过程中，还有一些小细节需要注意。首先，蒸饭之前最好在米饭上撒上一些盐，这样能够增加米饭的鲜美味道。其次，不要频繁开盖。开盖的时候会让水汽散失，导致米饭不够饱满。最后，在蒸煮的过程中，也可以在锅里加一些蔬菜或肉类，这样能够增加米饭的口感和营养。

第五段：总结和体会

通过多年的实践，我逐渐掌握了蒸米饭的诀窍。选择好的大米、合理的米水比例、适当的火候和注意蒸饭的细节都对蒸米饭的口感和香气有着重要影响。作为一道传统的中国美食，蒸米饭不仅是一种烹饪技法，更是一种文化的传承。蒸米饭为我们带来了家的味道和回忆，也给我们的餐桌增添了浓厚的食欲。

做米饭四年级篇十三

炒米饭作为我国传统的食物之一，在我们的日常生活中非常常见。然而，要炒出好吃的米饭并不容易，需要掌握一定的技巧和经验。在我多年的厨艺实践中，我有了一些关于炒米饭的心得体会。下面就让我分享一下吧。

首先，要选好米。米饭的质量直接影响着炒出来的效果和口

感。因此，我们在购买米的时候要尽量选择质量较好、粒粒饱满的大米。新米的水分含量较高，比较容易炒熟，口感也会更加细腻。另外，煮米饭时要把握好水和米的比例，这样可以保证炒饭时不容易糊底，形成饭粒松散的效果。

其次，炒菜配料的准备很关键。不同的配料会给米饭带来不同的香味和口感。我喜欢用洋葱、胡萝卜、鸡蛋和青豆来搭配炒米饭，不仅口感丰富，还有着一种美味的颜色。在炒米饭之前，要把配料切好，准备好调料，这样可以节省时间，也可以让炒菜更加均匀地融入米饭内，使味道更为优美。

第三，掌握好火候是关键。炒米饭需要高温下快速炒熟，如果火候不够或过高，就会影响到米饭的口感。一般来说，我们可以先将锅预热，再加入适量的油，待油热后加入配料翻炒，然后将米饭加入锅中进行翻炒。在炒炒的过程中，我们要不停地翻炒，使热量均匀地传递到每一粒米饭上，使其均匀受热，避免出现糊底或糊的情况。

此外，配料的顺序也很重要。不同的食材炒炒时间长短不一样，所以在炒菜的时候要注意加入配料的顺序。例如，我一般先炒鸡蛋，再加入洋葱和胡萝卜，最后再加入米饭，这样可以保证鸡蛋不会炒糊，米饭也能更好地吸收各种香味和味道。另外，如果喜欢吃一些海鲜类的炒饭，我会在炒米饭前先将海鲜食材炒熟，再加入米饭，这样可以保证海鲜的鲜嫩口感。

最后，炒米饭要注意炒饭的细节。炒米饭不仅仅是简单的炒熟米饭，还需要注重细节，才能炒出美味。一般来说，在加入米饭之前，我们可以用勺子轻轻压一下刚好出锅的米饭，这样可以避免米饭凝固太硬。另外，在炒炒的过程中可以适当加入一些调料，如酱油、盐和胡椒粉，这样可以提升米饭的味道。最后，在炒炒的时候，要不断地翻炒，以免米饭炒贴锅面。

总之，炒米饭是一门需要经验和技巧的烹饪艺术。通过多年的实践，我慢慢领悟到了一些心得体会。选好米，准备好配料，掌握好火候和炒菜顺序，关注细节，这些都是炒米饭的诀窍。希望我的心得体会能对大家在家庭或者饭店炒米饭时有所帮助。让我们一同享受美食的魅力！

做米饭四年级篇十四

炒米饭作为一道简单却经典的家常菜，在我们的日常生活中经常会出现。然而，要做出一碗好吃的炒米饭，并不是一件容易的事情。多年来，我一直在不断摸索和实践，终于逐渐掌握了炒米饭的窍门和技巧。在这个过程中，我不仅提高了自己的烹饪水平，也品尝到了美味的炒米饭带来的满足感，今天我想和大家分享一下我在炒米饭中的心得体会。

第二段：选材和准备

炒米饭的美味起源于选材的重要性。优质的米、新鲜的蔬菜和一些香料和调味料都是制作好吃的炒米饭必不可少的元素。在选择米的时候，我一般会选用具有一定黏性的优质米，这样炒出来的米饭口感更加独特。此外，蔬菜的选择也很关键，我喜欢用胡萝卜、青豆、玉米等蔬菜来增加炒米饭的口感和营养价值。在加入香料和调味料时，则要注意适度，保持米饭原有的香气和口味。

第三段：火候和炒制

炒米饭的关键在于火候的掌握和炒制的技巧。火候的掌握可以说是炒米饭中最重要的一环，过旺的火会使米饭的口感变硬，而过弱的火则会导致米饭炒不熟。在炒制的过程中，我一般会先将锅加热，放入适量的油，等油热后再放入蔬菜和其他配料进行翻炒。然后将之前煮好的米饭加入锅中，用铲子迅速和菜一起炒均匀。我会注意用勺子在锅壁上边缘刮出一圈缝隙，这样可以使锅中的热量均匀地传递给米饭，加快

炒制的速度。

第四段：调味和改良

炒米饭的味道在很大程度上取决于调味的精彩。我喜欢使用葱姜蒜和豆鼓来增添炒米饭的香气和风味，也可以加入酱油、盐和胡椒粉来增加米饭的味道。此外，我也喜欢加入些许鸡精或者鱼露，这样可以提升整碗炒米饭的鲜美度。如果想要尝试一些新口味，也可以加入一些海鲜、鸡肉等丰富口感和味道的食材，这将使炒米饭更加美味。

第五段：总结和收获

通过对炒米饭的摸索和实践，我逐渐掌握了制作美味炒米饭的技巧。选材的重要性、火候的掌握和炒制的技巧都是制作好吃的炒米饭必不可少的要素。同时，合理的调味和不断的探索创新也为米饭增添了无限的可能性。通过不断地尝试和改良，我逐渐找到了适合自己口味的炒米饭的做法。每当我做好一碗香喷喷的炒米饭，看到家人的满意表情时，就能从中获得一份成就感和幸福感。

结尾：总结全文

总而言之，炒米饭是一道简单却不容易的家常菜。通过选材、准备、火候的掌握、炒制的技巧、调味和改良等方面的不断探索和实践，我不仅提高了自己的烹饪水平，也令炒米饭的味道更加美味。而更重要的是，从中我体会到了料理的乐趣和幸福感。在以后的生活中，我将继续努力，不断探索和创新，用自己的炒米饭再次带来别样的惊喜和满足。

做米饭四年级篇十五

第一次煮饭是在我十岁那年，它让我尝尽了许多苦头。

那天，爸爸、妈妈、外婆中午要去做客，要晚一点回来，只有妹妹、姐姐和我在家里。我提出了问题：“今天我们三个人来煮一次饭吧，反正也闲着没事干，好吗？”“好！”妹妹、姐姐异口同声答道。

开始煮饭了，我把电饭煲拿了出来，姐姐就连忙淘米，我往锅里放了四分之一的水，再放上支架，姐姐就把淘好的米放进了锅里，把锅盖盖上。我们等着香喷喷的饭出锅，我们三个就一起看电视了。大概过了半个多小时，我用鼻子闻一闻，还没有闻到香味，走过去一看，原来火都没开，我把火开到了最大。又过了15分钟，我过去打开锅盖一看，水都烧干了。只好又往锅里放了四分之一的水。我怕它再有什么差错，就一直守在旁边。突然，“砰”的一声巨响，原来是电饭煲的盖子“飞”了出来，将我们吓了一跳。我又仔细检查，也没发现有什么错误。我回想起外婆原来说过的话：加水、淘米、放胶圈、盖盖子……对了，我们煮饭时没有放胶圈。我只好又把饭重煮了一遍，这遍还挺顺利。可过了一会儿，我觉得不对了，好像少了什么东西一样。我只好又把外婆的话再想了一遍，原来没有放压阀。大约过了半个小时，一阵香气扑鼻而来。我们打开锅一看，饭煮好了，高兴得我们连蹦带跳。

外婆回来了，尝着我们亲手做的饭，边吃边说：“真香！你们可以去当一个小小厨师哟！”我们吃着自己做的饭，比吃了棒棒糖还甜。

虽然第一次做饭让我吃尽了苦头，但也让我尝到了做饭的乐趣！

做米饭四年级篇十六

早上来到外婆家，只见外婆在忙忙碌碌地准备制作，我终于可以目睹整个制作过程了。外婆告诉我，黑色的是用枫叶制作的；黄色的是用黄桅子制作的；而红色糯米饭和紫色糯米饭

是用同一种但叶状不同的红蓝草制作的，这红蓝草可真稀奇，竟可以成为两种糯米饭的颜料。接着洗糯米，泡糯米，把各色糯米饭揉成饭团，准备上锅啦。坐在一旁的我就如木头人一般，目不转睛地看着。外婆将锅盖给盖上时，我心里已经感觉到天地将恩赐于我美味的。

外婆刚宣布出锅，站在一旁等候许久的我立即扑上去。打开锅盖，一股香喷喷的气味钻进我的鼻子，馋得我无话可说了。看起来，的色泽是鲜艳的、是五彩缤纷的、是晶莹透亮的。吃上一口，那味道柔软而鲜美，想吃又不舍得吃，而且吃完第一口还想再吃第二口，吃起来真是令人回味无穷，啧啧赞叹。

做米饭四年级篇十七

材料：糯米粉50克，白糖和芝麻各10克，牛奶250克。

- 1) 白糖和芝麻拌匀成汤圆馅。
- 2) 糯米粉加少许水调匀成汤圆料。
- 3) 将拌匀的馅包于汤圆中间，做成圆球型。
- 4) 牛奶放入锅中烧开，下汤圆煮熟即成。

材料：糯米粉300克，绵白糖30克，白砂糖25克，花生油适量。

- 1) 将糯米粉和绵白糖混合拌匀，分次倒入适量温水，搅拌成浓稠的面糊。
- 2) 将拌好的面糊倒入铺着屉布的笼屉，摊成厚饼状。用旺火蒸熟，取出晾凉切成薄片。
- 3) 炒锅内倒入花生油烧至五成热。下入糯米片并用勺子不停

地推动，待炸至呈金黄色时捞出沥油。趁热撒上白砂糖即成。

材料：糯米粉300克、花生粉100克、细砂糖30+20克、清水适量、油少许（擦盘子用）

1) 把30克白糖和糯米粉混合均匀后一点点倒入清水调匀，调成糯米浆

3) 把花生粉倒入不粘锅里用小火翻炒5分钟至香，然后盛出加入20克白糖拌匀备用

4) 把稍微放凉的糯米糕用剪刀剪成小块在花生粉里，全身裹上花生粉即可盛盘食用

做米饭四年级篇十八

今天，只有我和外公在家，到了中午快要到吃饭的时候。

我对外公说：“你要吃什么呀？”外公却说：“买你自己喜欢的吧！”“要不我烧饭给你吃吧！”我接着说，外公以怀疑的语气说：“你行吗？”“嗯”我点点头。

我先拿出一个盘，在里面打了几个鸡蛋，在蛋黄上用牙签扎了几个小洞，然后放进微波炉里转了二分钟，快要好的时候，我从那个像小门一样的东西里看到了蛋黄在膨胀，我吓得闭上眼睛，只听嘭的一声，那个像小门一样的东西打开了，盘子里盛着几个像牛仔帽样的鸡蛋，在“牛仔帽”上倒上一点酱油醋，一道菜就好啦。

接着我又在电磁的锅上倒了些水，放进切好的白菜开始煲汤，到两分钟的时候加两块带油的肉，继续煲，快要好的时候加盐，味精，鸡精，然后尝尝味道，倒入大碗，一道汤就做好啦。

呀!还没有煮饭呢，我先在电饭煲里倒入一些水，放了些米，插上电，按下电钮……

“开饭啦!”外公看着我烧的饭菜直夸我厉害。我听了心里美滋滋的!