

最新烹饪学习心得体会 烹饪学习心得总结 (汇总10篇)

学习心得的写作可以培养我们的观察力和分析能力，提高思维的逻辑性。接下来是一些军训心得的案例分析和总结，希望能为大家的写作提供一些实用的参考依据。

烹饪学习心得体会篇一

一、“五步教学法”

“五步教学法”是指烹饪实训教学的整个过程在教师的指导下，按照“组织教学、入门指导、巡回指导、展示作品、总结点评”五个步骤有序地进行教学，它对于提高学生的技能，培养学生职业道德和创新能力具有重要作用。

二、“五步教学法”的实施

1. 组织教学，贯穿始终

烹饪实训教学一般安排在烹饪操作室进行，学生一旦进入工作环境，有较多的新鲜感，缺乏组织性、纪律性，课堂纪律较混乱，影响教学。因此，为保证教学顺利进行，组织教学应包括以下内容：

(1) 操作室工作台的摆放应区别于传统的课堂教学排列模式，操作台应采用u字型排列，这样学生能很清楚地看到教师的示范，更有利于教师观察和了解到每个学生的操作情况，有利于巡回辅导教育。

(2) 检查学生的出勤情况并记录在案。首先，教师根据学生能力高低进行综合分组，合理编排，如动手能力强的同学和弱的同学、性格内向和外向的同学分在一组，即组内异质、组

间同质，组长由学生自荐。其次，学生自我检查本组实训所需的烹调用具是否齐全，并由组长向教师汇报，如有不足，及时补充。

组织教学应贯穿于教学的全部过程，使学生做到：动脑想，动手做，忙而不乱，议而不吵，论而不聊，乐而不闹。

2. 入门指导，示范讲解

在烹饪实训教学过程中，入门指导最重要的一环是示范讲解。教师的示范讲解要让学生在头脑中形成较牢固的动作表象，明白“做什么”、“怎么做”、“为什么要这样做”，为其熟练掌握操作技能打下良好的基础。具体要做到以下几点：

(1) 用语言进行指导。教师讲解的主要任务是提示学生观察的要点，分析示范动作的结构，从而提高练习的有效性和准确性。教师在讲解时要注意到目的明确、简明扼要、重点突出、条理清晰、生动形象、讲解适度。

(2) 示范要规范、准确、速度适中。在讲解动作的名称和作用时，教师要让学生先建立起正确的动作概念，再加以示范。在示范过程中，教师要力求示范动作准确、规范、技艺娴熟，并掌握好示范的节奏，必要时借助多媒体教学手段放慢分解动作。例如：笔者在指导学生要求他们看好锅中糖浆的气泡变化同时，用手勺在糖浆中搅动，感觉有黏、滑时即可，这样的方法学生易掌握，而且印象深刻。

3. 巡回指导，做到“走”“观”“讲”“示”

这一步骤是烹饪实训教学的中心环节，是培养学生技能的关键阶段。这个阶段所用时间较长，因此有些学生往往精神比较分散，独立操作过程中问题也较多。教师应针对学生实际操作情况，有计划、有重点、有目的地指导，要做到“走”“观”“讲”“示”几点。

4. 展示作品，提高学习

学生进行作品展示，是满足学生展示自我的心理需要，增强自信心，体验成功的乐趣和喜悦。在展示作品过程中，学生通过交流、品尝、对比、点评等一系列自评互评活动，找到差距，提高归纳能力、口头表达能力，也巩固了学生对技术要领会的掌握。

5. 总结点评，多加激励

教师的总结点评主要是引导学生分析问题、总结经验教训、启发学生独立探寻规律，找出实训过程中存在的问题。点评时教师要将问题讲到点子上和关键处。如：烹调技术“大翻锅”练习中，关键在于“拉、送、扬、接”四字；讲到关键处，就是在点评时要抓住学生的心理特点，对训练效果的评价要多表扬、多鼓励、多帮助，达到目标的学生给予表扬，基本达到目标的给予鞭策，未达到目标的给予鼓励，评价的结果不能让学生留有失败的阴影。

高质量的实训课教学是职业学校的生命线，坚持“五步教学法”，并结合过关性考核，是提高烹饪实训课教学质量的有效途径之一。

烹饪学习心得体会篇二

本学期我校的教学工作是以全面提高教学质量为核心，加强教改项目和精品课程的研究与落实，抓住课堂教学这条主线，强化教师业务学习，不断提升教师素质，精心打造过硬的高素质师资队伍，全面提高我校的教学质量。现将本学期开学以来的教学工作总结如下：

一、严格要求学生培养良好的行为习惯。

一个人的行为习惯贯穿着整个人生。细节在关键时刻常常起

到了至关重要的作用，所以，必须要教育他们从小事入手，注意细节，防患于未然。每个学生的言行举止都应该文明有礼。通过平时上课的时候让他们注意好每一个细节，保持教室，特别是实操室的整洁，注意个人卫生。培养其良好的行为习惯，思想汇报专题为以后的学习生活提供良好基础。

二、多和学生交流，对于个别学生应该多做积极向上的思想工作。

对于有的学生经常迟到、早退、旷课等不良现象，及时给他们做正面的思想工作，打开他们的心结，让他们快速走出误区，安心学习。还有一部分学生，在家里是小霸王，做什么都要顺着他意。这些都是被家长宠惯了，需要耐心的去和他们交流。不能什么事情都顺着他，要从学生实际出发，事情该怎么办还是要怎么办，树立一个科任教室的威严。

三、奖惩并用

每个人都希望被别人记起，而不是忽略。对于上课表现特别突出，学习比较积极的学生，我都在操行评定分基础上给他们加分，树立好的典型，以个别事例教育全班、带动全班，让学生形成一种好的风气。对于经常性犯错误的学生，绝对不能姑息，给予一定的惩罚。为实操室打扫卫生是惩罚之一。

四、课余多和学生一起活动。

上课时间，多走动教室，看看本班学生在其他客人老师的课堂上表现如何。下课了，有时间多于学生一起活动，打打球、下下棋，开拓他们的思维以及学习的热情。

这个学期的教学工作结束了，我自己会不断的总结，努力做好自己的教学工作，吸取教训和经验，把烹饪课上得更加出色。

感谢领导的培养与信任，感谢同事们的关心和包容，尤其是何老师的大力支持与协助。最后，祝各位老师蛇年吉祥如意！

烹饪学习心得体会篇三

本学期我校的教学工作是以全面提高教学质量为核心，加强教改项目和精品课程的研究与落实，抓住课堂教学这条主线，强化教师业务学习，不断提升教师素质，精心打造过硬的高素质师资队伍，全面提高我校的教学质量。现将本学期开学以来的教学工作总结如下：

一、严格要求学生培养良好的行为习惯。

一个人的行为习惯贯穿着整个人生。细节在关键时刻常常起到了至关重要的作用，所以，必须要教育他们从小事入手，注意细节，防患于未然。每个学生的言行举止都应该文明有礼。通过平时上课的时候让他们注意好每一个细节，保持教室，特别是实操室的整洁，注意个人卫生。培养其良好的行为习惯，思想汇报专题为以后的学习生活提供良好基础。

二、多和学生交流，对于个别学生应该多做积极向上的思想工作。

对于有的学生经常迟到、早退、旷课等不良现象，及时给他们做正面的思想工作，打开他们的心结，让他们快速走出误区，安心学习。还有一部分学生，在家里是小霸王，做什么都要顺着他意。这些都是被家长宠惯了，需要耐心的去和他们交流。不能什么事情都顺着他，要从学生实际出发，事情该怎么办还是要怎么办，树立一个科任教室的威严。

三、奖惩并用

每个人都希望被别人记起，而不是忽略。对于上课表现特别突出，学习比较积极的学生，我都在操行评定分基础上给他

们加分，树立好的典型，以个别事例教育全班、带动全班，让学生形成一种好的风气。对于经常性犯错误的学生，绝对不能姑息，给予一定的惩罚。为实操室打扫卫生是惩罚之一。

四、课余多和学生一起活动。

上课时间，多走动教室，看看本班学生在其他客人老师的课堂上表现如何。下课了，有时间多于学生一起活动，打打球、下下棋，开拓他们的思维以及学习的热情。

这个学期的教学工作结束了，我自己会不断的总结，努力做好自己的教学工作，吸取教训和经验，把烹饪课上得更加出色。

感谢领导的培养与信任，感谢同事们的关心和包容，尤其是何老师的大力支持与协助。

烹饪学习心得体会篇四

虽然在我们每天的生活中都在做菜、烧菜，但做什么菜，各有特色；怎么做，各有方法；做得怎样，各有味道。话说做菜，也是要讲学问的。在千年的中华传统文化里，说到做菜，不得不提及商朝的伊尹。据典故记载，伊尹初至殷时，为祈求神灵保佑，成汤曾特意为伊尹举行盛大祭典，欢迎伊尹的到来。祭祀完毕之后，成汤虔诚地向伊尹请教关于“治国平天下”的策略。

对此，伊尹并未冠冕堂皇，坐而论道，更未谈高深玄妙的大道理，而是“说汤以至味”，为使自己的言说更具感染力和说服力，伊尹选择了人世间最为平常，而自己又最为擅长的饮食烹饪来现身说法。于是就有了“负鼎俎，以滋味说汤，致于王道”的说法。民以食为天，通过品尝人间美味，伊尹以烹饪中精妙细微的奥秘，用形象生动的比喻，深入浅出地教给了成汤许多治国之道，为汤治国提供了宝贵的经略。事

物都是有共通性的，烹饪与法学也不例外。

烹饪与法学都要求具有实践性。理性认识来源于实践，但又对实践活动进行指导。下厨做菜，用什么火候，放什么调料、何时放调料、放多少调料，何时出锅，都需要在多次实践中摸索总结出来。林淡秋在《马逢伯》中说道：“小菜还是平常的小菜……但一经过这位女厨师的神手烹饪，的确有一种不平常的滋味。”是的，小菜还是那样的小菜，但是经过多次下厨实践，熟能生巧，慢慢领会出做菜的奥妙，做出来的菜才美味可口。

作为一种知识，法学也需要在具体的司法实践中探索和总结出来。法学是司法具体实践的总结和升华。脱离实践的法学，就像是没有放油盐酱醋的菜，苦涩无味，会让人产生排斥，甚至是厌恶。源于实践的法学，才更具有生命力。近年来，司法机关建立与法学院校双向交流机制，对于总结和提升司法实践的理论层次，加深和促进法学研究的具体应用，实现司法实践与法学理论研究的互动大有裨益。

烹饪(做菜)是家常便饭，法学也应该通俗易懂，成为老百姓的拿手“好菜”。在法学理论著述中，“阳春白雪”当然不可缺少，但“下里巴人”亦是不可或缺。因此，法学应该走出超尘脱俗的“象牙塔”，步入寻常百姓家，让法理在具体生活中运用自如。作为法律人，我们不是生活在纸质的法律之上，而是生活在现实社会里。法律本身是整个社会体系中的最重要的部分之一，法律与社会的良好运行息息相关。

因此，我们不能将法律从社会体系中剥离开来。法律人只有以社会的背景为考量，用社会常识、常理、常情，才能更深刻地理解法律，进而做出更为准确的判断。民国时期的法学家孙晓楼说：“只有了法律学问而缺少了社会常识，那是满腹不合时宜，不能适应时代的需要，即不能算作法律人才。”用老百姓的话，说老百姓的事，谈老百姓关注的问题，讲老百姓生活中的法理，应该是我们作为法律人的追求。烹饪的

灵感、法学的理性都来自老百姓的生活中。好吃的菜和法学理论要用于百姓寻常生活之中，烹饪与法学都需要取之于民，用之于民。法学不能只是文人墨客的言说，更应该是寻常百姓口中的谈资。

烹饪学习心得体会篇五

一、严格要求学生培养良好的行为习惯。

一个人的行为习惯贯穿着整个人生。细节在关键时刻常常起到了至关重要的作用，所以，必须要教育他们从小事入手，注意细节，防患于未然。每个学生的言行举止都应该文明有礼。通过平时上课的时候让他们注意好每一个细节，保持教室，特别是实操室的整洁，注意个人卫生。培养其良好的行为习惯，思想汇报专题为以后的学习生活提供良好基础。

二、多和学生交流，对于个别学生应该多做积极向上的思想工作。对于有的学生经常迟到、早退、旷课等不良现象，及时给他们做正面的思想工作，打开他们的心结，让他们快速走出误区，安心学习。还有一部分学生，在家里是小霸王，做什么都要顺着他意。这些都是被家长宠惯了，需要耐心的去和他们交流。不能什么事情都顺着他，要从学生实际出发，事情该怎么办还是要怎么办，树立一个科任教室的威严。

三、奖惩并用

每个人都希望被别人记起，而不是忽略。对于上课表现特别突出，学习比较积极的学生，我都在操行评定分基础上给他们加分，树立好的典型，以个别事例教育全班、带动全班，让学生形成一种好的风气。对于经常性犯错误的学生，绝对不能姑息，给予一定的惩罚。为实操室打扫卫生是惩罚之一。

四、课余多和学生一起活动。

上课时间，多走动教室，看看本班学生在其他客人老师的课堂上表现如何。下课了，有时间多于学生一起活动，打打球、下下棋，开拓他们的思维以及学习的热情。

这个学期的教学工作结束了，我自己会不断的总结，努力做好自己的教学工作，吸取教训和经验，把烹饪课上得更加出色。

感谢领导的培养与信任，感谢同事们的关心和包容，尤其是何老师的大力支持与协助。最后，祝各位老师蛇年吉祥如意！

烹饪学习心得体会篇六

去年的11月2日，我先是去到宁波的酒店进行实习，后由于种种原因，仅仅进行了4天的实习便回到了丽水。当时，个人认为这会将是人生中的一个败笔。自己心里也是有许多的不舒服。自己也是认为在丢学校的脸。但是自己觉得在一个自己不喜欢的地方工作，很难将自己的实力展现出来，于是便回到丽水。此前工作的东方宾馆厨师长得知消息后，向我抛出了橄榄枝，表示欢迎我回到东方工作。于是，我便回到了东方宾馆工作。

回去东方之前，厨师长说要把我安排在重要岗位，这仅仅是一个全新的开始。我之前在东方的工作是一名切配厨师。回来后，厨师长把我安排进了冷菜间。在别人眼里，冷菜间或许是一个天堂吧。但是，我时刻告诫自己，来冷菜间不是来享受的，而是来学习的。一定要虚心的向冷菜间的其他比我们年长的师傅请教。这也是我们班主任老师在实习之前告诫我们的。来到了冷菜间，一个全新的陌生环境下，我时刻的在学习着。从一个最底层的学徒慢慢成长。

讲讲我在冷菜间最开始的故事。那时进入冷菜间，我可以说是两眼一抹黑，什么都不会。但是一切都是可以学习的，这的确如此。比如说，这个菜该用什么盘子装，这个要怎么

点缀，我可以说是都不会。耐心的学习。一点一滴的去学。带我的师傅呢，他其实再过一个月就要离开东方到其他地方工作了。所以，我自然也就成了他的“接班人”。

冷菜间，女生的比例可谓是多。这或许就是一个特色了吧。当时去，也是不怎么熟悉，只知道她们是我们楼下那个班级的同学。但是彼此之间都是不认识的。每次认真的学习，把每一步的要领都记在心里，一些调料的配方，脑子记不住，我便写了一张小字条，随时携带。因为好记性不如烂笔头吧！这的确是如此。时间过得十分的快，一个月的时间到了，那位师傅走了，我便接替了他的工作。在别人眼里，我就是一名未来班长的接班人。

有一次，餐饮部的经理李师傅，和我们的关系也是挺不错的。便和我说：“汤杭，你知道吗？把你安排在冷菜间，我们是有考虑的。女生在冷菜间可能体现不出来，但是一个男生在冷菜间就能体现出来。不仅是菜肴的质量，还有各个方面的点点滴滴，必须要细致。可以说是，你既要有男人的那种狠劲，也要有女生那种细致劲。“那一刻，其实我觉得身上背的不仅仅是一名实习生那么简单了，而是要成为一名真正的厨师，一名合格的厨师。这也就成了我为之奋斗的目标之一了！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

烹饪学习心得体会篇七

通过烹饪学习，好吃的菜和法学理论要用于百姓寻常生活之中，烹饪与法学都需要取之于民，用之于民。法学不能只是文人墨客的言说，更应该是寻常百姓口中的谈资。下面是本站小编为大家收集整理的烹饪学习心得体会，欢迎大家阅读。

中国的烹饪技术在世界上的影响是极其深刻的，它是中国传统文化富有代表性的一部分，我国是一个饮食文明的国家，众多的传统佳肴，精湛的烹饪技艺，造就了一个又一个烹饪奇迹，中外称誉。中国对饮食的重视程度有史以来都是很高的，随着社会的发展，现在饮食文化不仅仅是以作的巧，吃得好为主要内容了，而是增加了一个健康的概念。饮食与健康也成了一对不可分割的词语了。

在中国的饮食中，很多都是富有传说和故事的。这不仅为饮食文化增添了一种深厚的积淀，也同时记录了中国饮食文化的一部分历史。

据《易，鼎》中最早的记载，“以木翼火，亨饪也。”在古汉语里，“亨”同“烹”，作烧煮讲也就是用火加热食物。”饪”是指事物加热到适当的程度(成熟)，随着时代的发展，烹饪就是对事物原料的科学合理的加工，制成有一定艺术的，有营养的色香味俱全的菜肴。

我国的烹饪技术在夏朝得到很快的发展，当时不仅宫廷中，官府中有专职的厨子，明鉴也有“沾酒市肺”的“庖人”专司饮食业。少康是我国历史上第一个有年代可查的厨师，而是夏代国王，从这一方面也说明了夏王朝对烹饪的重视。

随着历史的发展。我国在商朝春秋等以后的时期，到元明清时期，饮食烹饪技术都在不断的发展，到了清朝烹饪技术算是到了又一个高峰。清朝的满汉全席，享誉中国，无人不知无人不晓。可谓是清朝的一个代名词。

中国的饮食文化文明与中外，山珍海味，特色佳肴，它也成为了中国文明史的一部分。中国地域广阔，不同地区，特色不一，有川鲁苏粤四大菜系，闽浙皖湘风味，京沪鄂风味等，以长江为界又分为北方菜和南方菜。不同的菜系又有别的分类方式，菜肴又可分为宫廷菜，素菜，少数民族菜，官府菜。每种菜肴又有细分，由此可见，中国的饮食文化深厚之底蕴。

烹饪是膳食的艺术，讲得通俗一点就是做菜、烧菜家常菜谱。虽然在我们每天的生活中都在做菜、烧菜，但做什么菜，各有特色；怎么做，各有方法；做得怎样，各有味道。话说做菜，也是要讲学问的。在千年的中华传统文化里，说到做菜，不得不提及商朝的伊尹。据典故记载，伊尹初至殷时，为祈求神灵保佑，成汤曾特意为伊尹举行盛大祭典，欢迎伊尹的到来。祭祀完毕之后，成汤虔诚地向伊尹请教关于“治国平天下”的策略。

对此，伊尹并未冠冕堂皇，坐而论道，更未谈高深玄妙的大道理，而是“说汤以至味”，为使自己的言说更具感染力和说服力，伊尹选择了人世间最为平常，而自己又最为擅长的饮食烹饪来现身说法。于是就有了“负鼎俎，以滋味说汤，致于王道”的说法。民以食为天，通过品尝人间美味，伊尹以烹饪中精妙细微的奥秘，用形象生动的比喻，深入浅出地教给了成汤许多治国之道，为汤治国提供了宝贵的经略。事物都是有共通性的，烹饪与法学也不例外。

烹饪与法学都要求具有实践性。理性认识来源于实践，但又对实践活动进行指导。下厨做菜，用什么火候，放什么调料、何时放调料、放多少调料，何时出锅，都需要在多次实践中摸索总结出来。林淡秋在《马逢伯》中说道：“小菜还是平常

的小菜……但一经过这位女厨师的神手烹饪，的确有一种不平常的滋味。”是的，小菜还是那样的小菜，但是经过多次下厨实践，熟能生巧，慢慢领会出做菜的奥妙，做出来的菜才美味可口。

作为一种知识，法学也需要在具体的司法实践中探索和总结出来。法学是司法具体实践的总结和升华。脱离实践的法学，就像是没有放油盐酱醋的菜，苦涩无味，会让人产生排斥，甚至是厌恶。源于实践的法学，才更具有生命力。近年来，司法机关建立与法学院校双向交流机制，对于总结和提升司法实践的理论层次，加深和促进法学研究的具体应用，实现司法实践与法学理论研究的互动大有裨益。

烹饪(做菜)是家常便饭，法学也应该通俗易懂，成为老百姓的拿手“好菜”。在法学理论著述中，“阳春白雪”当然不可缺少，但“下里巴人”亦是不可或缺。因此，法学应该走出超尘脱俗的“象牙塔”，步入寻常百姓家，让法理在具体生活中运用自如。作为法律人，我们不是生活在纸质的法律之上，而是生活在现实社会里。法律本身是整个社会体系中的最重要的部分之一，法律与社会的良好运行息息相关。

因此，我们不能将法律从社会体系中剥离开来。法律人只有以社会的背景为考量，用社会常识、常理、常情，才能更深刻地理解法律，进而做出更为准确的判断。民国时期的法学家孙晓楼说：“只有了法律学问而缺少了社会常识，那是满腹不合时宜，不能适应时代的需要，即不能算作法律人才。”用老百姓的话，说老百姓的事，谈老百姓关注的问题，讲老百姓生活中的法理，应该是我们作为法律人的追求。烹饪的灵感、法学的理性都来自老百姓的生活中。好吃的菜和法学理论要用于百姓寻常生活之中，烹饪与法学都需要取之于民，用之于民。法学不能只是文人墨客的言说，更应该是寻常百姓口中的谈资。

今天，我们班级去了劳技中心学习烹饪，哇~对于我们这些整

天在学校里奋斗的初二学生来说，真的太好玩了，虽说做饭做菜对于我们也不怎么陌生，因为总有这么些天会因为各种原因会接触一些，但是像今天这样，我们班的同学一起合作做料理，真的是头一回，所以大家都很有新鲜感，也很积极。

今天我们上午做了烤蛋糕，清蒸鲈鱼和香肠菜饭，下午做了水饺和炒三丝这些，除了烤蛋糕以外，别的都是非常熟悉的。但是最熟悉的东西往往有最大的惊喜在其中。

比如说水饺，包水饺很多人都会，我平时也会自己包啊！但是今天我们菜都是自己切的，就是把青菜切成菜糜，那个可是个下功夫的活，很累的。但是，善于搞笑的五班同学，更善于搞笑的五班男生们总会做出最好玩的举动。梁鋆歆竟然做出了《食神》中莫文蔚的两把菜刀切菜的举动，还在班级进行推广，我也试了一回，不过在切菜时我又一次体会到了练网球的好处啊！那手臂力量大了很多。最恶劣的是傅瑜，他竟然在水饺里塞青椒，叫人家去抽奖式的吃，结果我就倒霉的抽到了，幸好他没有送我《萌动漫》。

现在我很想说说我最喜欢的蛋糕，因为我觉得我做的很好吃啊！没办法给大家吃，所以就发张图给你们看看吧！

学习烹饪心得——兰田中学初二5班劳技中心学习记

呵呵，很诱人吧！其实很简单的。

继续说一下，通过今天的学习，我发现我们班的男生都非常具有做一个家庭妇男的潜质，各个都这么厉害啊！

其实通过今天的学习，我觉得爸爸妈妈平时好辛苦啊！所以我们要好好感谢我们的爸爸妈妈！

烹饪学习心得体会篇八

各位领导、同事们：

大家好！非常荣幸能在这里和大家分享这次参加首钢实业杯烹饪技术高峰论坛的心得体会。

首先，很高兴的通知大家，这次大赛我工作团队荣获团体比赛金牌奖。在这里，我代表工作团队的全体成员，向公司领导对我们的信任、鼓励和支持，及各位同事对我们工作的配合表示深深的感谢！我工作团队一行五人代表xx公司赴xx参加此次烹饪大赛。10月18日抵达首钢烹饪比赛大厅后，连夜进行赛前的准备工作。无论是参赛展台、宣传标识的布置，还是烹饪工具、食材的准备，我工作团队各有分工，紧张有序的完成了工作。

烹饪比赛过程中，我团队的参赛作品有：卤牛头、烤羊排及莜面等热菜、面食、果盘及冷拼，以内蒙古地区的特色食材，崇尚丰满实在，注重原料的本味，队员运用娴熟的技巧和独特的方法，烹饪原汁原味的草原文化美食，深受评委的好评。

人食欲，更重要的是这一作品创意新颖，引人注目。单这道冷拼，令我感受到烹饪不仅仅要注重食物的色、香、味、形的协调一致，并且要讲究菜肴的传统美感，达到色、香、味、形、美的和谐统一，给人以精神和美食相统一的特殊享受。

另外，各地参赛选手的面点更是制作精致，不仅品类丰富、而且风味多样，比如将面点制作成绽放的花式、可爱的动物、逼真的晴雨伞等，让我见识到面点制作技艺的高超，面对形状各异、别致精美的面点品，不禁垂涎欲滴，更令我坚定了信心，努力提高我团队面点师的工作技能，通过不断的学习实践，使面点师技艺精湛，为顾客提供更新颖精致、美味可口的面食。通过这次参加比赛的经历，有机会与各地参赛选手交流、学习，深刻认识到“平衡即健康”的传统养生思想，

烹饪讲究的不再是将生的食物原料加工成熟食品，更重要的是强调各类营养成分的平衡。比如：粗粮、细粮搭配；副食品种类要多样，荤素搭配；主副食搭配；干稀饮食搭配等等。这样搭配混合食用可提高食物的风味，有助于各种营养成分的互补，还能提高食品的营养价值和利用程度。

可口的饭菜，员工就会有一种家的感觉，才会更好的为公司服务。在日常工作中，我们还存在许多不足之处。最大程度的增加年收入，为公司增收，就要不断创新进步，研制更加物美价廉、营养均衡的佳肴招揽顾客，从这个角度来说，我深感肩负工作的创新性与挑战性。今后，我将会带领我的团队不断接受挑战、勇于创新，烹饪更精美的菜肴，改进工作思路，考察新的菜品，争取创造更好的经济效益和社会效益。

再次感谢领导为我提供这次参赛学习的机会，相信在各位领导的指导和各位同事的配合帮助下，我们的团队一定能够精诚团结，以百折不挠勇往直前的精神风貌迎接挑战！

演讲人□xxx

烹饪学习心得体会篇九

经常和一些厨师朋友在一起闲聊，很多厨师报怨：哎！现在这厨师一行真难做，还有很多厨师干脆转业那么是什么原因让我们厨师这么难做呢？我经过一年半的学习和别人的讨论总结出一下五点。

第一，首先我们厨师适应市场经济的发展，认清餐饮业发展趋势。市场经济是竞争的时代，即所谓“适者生存”，我们厨师也不例外，要想生存，就得发展、创新。现代社会发展，要求厨师也适应潮流，适应餐饮业的发展，这就要求我们厨师要不断学习、不断更新自己专业知识、专业技能，补充新营养，即所谓学无止境。正所谓成功着奖励，失败着买单。

第二，我提到厨师个人技艺题目。厨师要想在自己的岗位上立足，处于不败，那就要求我们有上乘的厨艺、过硬的本领。在菜肴制作过程中，一定要求自己认认真真做好每个菜，哪怕是最简单的小菜，也要认真往炒、认真往调味。在态度上更应谦虚好学，不要碍面子，那样吃亏的就是你，再有为了进步自己，应经常参加各种专业技能培训学习。

第三，说一说厨德，在我们餐饮业，尊师重教、为人师表、带徒授艺、拜师学艺都以形成良好风气且特别讲究。厨德就是厨师发展的条件。厨艺是一天天的学，一年年的进步，好厨德也就是一天天的积累，一年年的进步。只有厨艺厨德都高明的厨师，在厨师界才有影响，才有威看，才受人尊敬。和大家闲谈经常提到一些厨师不讲道德，败坏厨师名声。比如有些厨师相互撬别人工作，在酒店工作故意浪费，甚至损公肥私。但我以为这只是一些少数厨师所为，只因他们目光短浅，而断了自己的路。厨艺是我们追求的目标，厨德是每位厨师都应具备的个人素质。

第四，学厨艺做厨师应持之以恒。俗话说，“三百六十行，行行出状元”，但想当“状元”，可并非易事，要想在厨师行业做出成绩，成为厨师的楷模，好就要求厨师在本职工作中有恒劲。而且要努力上进，发奋图强，有认真钻研的精神，必须要树立干一行，爱一行的态度，把自己的专业技术学好、学精，达到唯我所用的目的。现在具我所知，有很多厨师转业，究其原因呢？我以为他没有恒劲，吃不了苦，受点打击挫折后，对厨师行业失往信心。或是没有钻研到厨师行业里边往，厨师这行业真可谓学无止境，活到老学到老。

第五，厨师应该处理好四周人际关系。有些厨师问：“人际关系和我们有什么关系？我以为关系很大，首先作为厨师长(厨师)应处理好与老板或经理的关系，这不是说给老板或经理送礼套近乎，而是应和领导勤沟通，相互交流信息与想法，相互交换意见。使彼此相互更加了解。作为厨师长(厨师)更应和下属打成一片，了解下面人的想法，向下属传达领

导指意， 不要以命令式口气对待下属。带__要以身作则，为人师表，努力学习专业知识，在下属中树立自己的威信，要言而有信，不要刻薄对待__与同事。经常以谈心形式和下属或__们谈厨艺，交流感情，切不可高傲自大。

总而言之，厨师要想在厨界有所为，必须有创新意识，且努力勤奋学习专业知识，使自己博学多才并不断进步自己的艺术修养，讲究厨艺厨德，使自己在厨师生涯里有所作为，才有发展，从厨道路才会越走越。

烹饪学习心得体会篇十

中国的烹饪技术在世界上的影响是极其深刻的，它是中国传统文化富有代表性的一部分，我国是一个饮食文明的国家，众多的传统佳肴，精湛的烹饪技艺，造就了一个又一个烹饪奇迹，中外称誉。中国对饮食的重视程度有史以来都是很高的，随着社会的发展，现在饮食文化不仅仅是以作的巧，吃得好为主要内容了，而是增加了一个健康的概念。饮食与健康也成了一对不可分割的词语了。

在中国的饮食中，很多都是富有传说和故事的。这不仅为饮食文化增添了一种深厚的积淀，也同时记录了中国饮食文化的一部分历史。

据《易，鼎》中最早的记载，“以木翼火，亨任也。”在古汉语里，“亨”同“烹”，作烧煮讲也就是用火加热食物。”饪”是指事物加热到适当的程度(成熟)，随着时代的发展，烹饪就是对事物原料的科学合理的加工，制成有一定艺术的，有营养的色香味俱全的菜肴。

我国的烹饪技术在夏朝得到很快的发展，当时不仅宫廷中，官府中有专职的厨子，明鉴也有“沾酒市肺”的“庖人”专司饮食业。少康是我国历史上第一个有年代可查的厨师，而

是夏代国王，从这一方面也说明了夏王朝对烹饪的重视。

随着历史的发展。我国在商朝春秋等以后的时期，到元明清时期，饮食烹饪技术都在不断的发展，到了清朝烹饪技术算是到了又一个高峰。清朝的满汉全席，享誉中国，无人不知无人不晓。可谓是清朝的一个代名词。

中国的饮食文化文明与中外，山珍海味，特色佳肴，它也成为了中国文明史的一部分。中国地域广阔，不同地区，特色不一，有川鲁苏粤四大菜系，闽浙皖湘风味，京沪鄂风味等，以长江为界又分为北方菜和南方菜。不同的菜系又有别的分类方式，菜肴又可分为宫廷菜，素菜，少数民族菜，官府菜。每种菜肴又有细分，由此可见，中国的饮食文化深厚之底蕴。