

最新菠萝心白了还能吃吗 做菠萝饭心得体会(汇总7篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

菠萝心白了还能吃吗篇一

第一段：引言（100字）

菠萝饭是一道美味可口的传统菜肴，以其酸甜适中的口感和丰富的营养成为人们喜爱的佳肴之一。作为一名烹饪爱好者，我决定尝试亲手制作这道色香味俱佳的菜品。通过多次实践与总结，我不仅学到了制作菠萝饭的技巧，还获得了一些独特的心得体会。

第二段：材料准备与切割（200字）

首先，制作优质的菠萝饭离不开新鲜的食材。我选择了一个稍微成熟的菠萝，经过剥皮、去核，将其剁成小块。此外，配料方面我也特别注重选择，选用鲜美的虾仁、鸡胸肉，以及蔬菜等。切割这些食材时，我注重统一的大小，以确保每一口都能体验到不同食材的味道。

第三段：烹饪过程与技巧（400字）

烹饪菠萝饭的过程既有技巧，又需要足够的耐心。首先，我把锅加热，在锅中加入适量的油，爆炒葱姜蒜末。当香味溢出时，我把剁碎的菠萝块倒入锅中，用中火煸炒数分钟，使其更加鲜嫩。接下来，我加入适量的酱油、盐和糖，使菠萝的酸甜味更加突出。当菠萝变得稍微有点焦黄时，我将它倒

出备用。

然后，我在同一锅中煮熟了米饭，并把米饭和炒好的菠萝混合在一起。为了增加菠萝饭的香气，我通常会加入一些香葱和香菜。最后，我将事先准备好的虾仁、鸡胸肉等食材放入以炒好的菠萝饭中，用中小火炒匀，让每一颗米饭都吸收到菠萝饭的香味。

第四段：口感与改良（300字）

经过反复的尝试与调整，我发现控制菠萝饭的口感是一项关键的技巧。过软的菠萝饭会影响整体口感，过硬的则难以咀嚼。我经常在炒菠萝饭时适度加一点水，以保持菠萝饭的湿润度。同时，将鸡胸肉和虾仁提前用料酒和淀粉腌制，不仅能去腥提香，还能让其更加嫩滑，大大提升了菠萝饭的口感。

另外，为了使菠萝饭更加丰富多样，我经常在菠萝饭中加入其他蔬菜，如红萝卜丁和青豆等，以增加营养和色彩。此外，对于喜欢辣味的人而言，稍微加入一点辣椒面或辣椒粉，也能为菠萝饭带来更多层次的口感。

第五段：结语与感悟（200字）

制作菠萝饭的过程可以说是一个不断探索与实践的过程。通过反复的尝试，我充分理解了食材的特性，掌握了火候的把握，以及调料的使用。我也发现不同的配料和技巧，都会对菠萝饭的口感和味道产生重要影响。在不断尝试的过程中，不断地改进和发现，让我对烹饪充满了热情和创造力。

总之，制作菠萝饭需要一些烹饪经验和技巧，但让自己不断尝试和探索，也能让我们在这道菜肴中获得更多的乐趣和成就感。通过不断的实践与总结，我相信我的菠萝饭会越来越美味，成为家人和朋友中的美食盛宴。

菠萝心白了还能吃吗篇二

大家知道谁哪种水果有“罐头之王”的美称?没错，就是菠萝。

菠萝又名黄梨、凤梨，形状是椭圆形的，颜色为紫红色，它的外表看起来好像披了一层鳞甲。菠萝可以用来做菠萝酒、菠萝醋、柠檬酸等等。它还含有对人体有益的葡萄糖、氨基酸、有机酸和维生素c等等。菠萝不仅有这些功效，人们在饭后吃还可以助消化呢!这在李时珍的《本草纲目》中就有记载，菠萝不仅可以健脾胃还可以固元气。

挑选菠萝也有诀窍。我们要注意色、香、味三方面：青绿色、坚硬、没有香气的菠萝是不够成熟的;颜色由黄色转为褐色，果食自身变软，溢出浓浓的香气说明果实已经成熟了。但是，如果我们捏一捏果实，有液体溢出就说明果实已经变质，不可以再吃了!

其实吃菠萝也有禁忌。因为菠萝中含有刺激作用的甙类物质和菠萝蛋白醇，所以我们应该将果皮和果刺都去掉，将果肉切成块状，在稀盐水或糖水中浸渍才可以吃。有一次，妈妈还没有浸泡，我就迫不及待地吃了起来，结果吃完以后嘴巴麻了起来。

菠萝身上的宝很多，连菠萝皮也是宝呢!根据国外专家20多年的实验发现，长期食用菠萝皮，心脑血管、糖尿病发病的机率明显降低，菠萝皮还有一定的抗癌效果呢!

咳嗽、嗓子疼都是感冒最明显的症状，我们除了要躺在床上休息，也可以饮用一杯新鲜的菠萝汁。它有降温的作用，并能有效预防支气管炎，但是发烧的时候最好不要食用。医学研究证明，自古以来，人类就常常凭借菠萝中含有的菠萝蛋白酶来缓解缓嗓子疼和咳嗽的症状。

菠萝可真是水果之中的宝物呀!

菠萝心白了还能吃吗篇三

消菠萝活动是由某知名餐饮品牌发起的，旨在鼓励更多的人尝试消化性食品菠萝。菠萝被认为是一种能够提高消化能力的水果，经常食用有助于预防肠胃疾病。因此，品牌举办了这一活动，以引导更多的人关注菠萝的营养和消化功能，并通过互动和分享的方式，让更多人加入到这一健康的食品运动中来。

第二段：活动流程和收获

活动主要分为两部分：菠萝品尝和分享体验。参与者在品尝菠萝的同时，会有专业人员讲解菠萝的科学饮食方法和准备技巧。随后，参与者将分享他们的菠萝体验，这些分享的经历有助于更多人了解这种食品的饮食价值和健康好处。这次活动让我深刻认识到菠萝的潜在作用和营养价值，同时也结交了一些共同关注健康饮食的小伙伴。

第三段：消菠萝活动的意义分析

消菠萝活动不仅是品牌的营销活动，更是一种健康饮食运动，它呼吁人们关注饮食品质，追求健康生活。随着人们的生活水平不断提高，越来越多的人追求健康的饮食方式，希望通过饮食来保障自己的健康，从而拥有更好的生活品质。消菠萝活动在这个背景下应运而生，为人们提供了一个更加了解菠萝、享受菠萝的机会。

第四段：对未来健康食品运动的期待

健康食品运动是当前的发展趋势，它的兴起呼吁人们更加重视饮食的品质，推崇健康、低脂、高纤维的饮食模式。随着社会的不断发展，未来的健康食品运动将会更加丰富多彩，涉及到更多不同的食品类型和餐饮服务方式。我们期望未来能够出现更多像消菠萝活动这样的公益活动，可以广泛宣传

更多健康饮食信息、提供专业的饮食指导，为人们打造更加健康的生活方式。

第五段：总结和建议

消菠萝活动是一次非常有意义的活动，它让人们了解到菠萝不仅是一种美味的水果，还有助于促进消化、预防健康问题。我们期望在未来能够有更多这样的公益活动，让人们走向健康的生活方式，并通过互动和分享的方式，成为更健康的社会大众。为此，我们建议社会更加重视饮食知识的普及，提供更加丰富多彩的健康饮食信息，帮助更多人享受健康生活的美好。

菠萝心白了还能吃吗篇四

在所有的水果里，我最喜欢吃的就是菠萝了。

菠萝长得真可爱，两头稍尖，中间椭圆，像一个大鸡蛋。头顶带着一个绿色的小草帽，身上披着亮黄色的、坚硬的“铠甲”，铠甲由一个个六棱形小方块组成的，上面还装饰着黑色小点，就像豹子身上的斑点。只要靠近它，菠萝身上浓浓的香甜扑鼻而来。闻到这种特有的香味，馋得我直咽口水，禁不住要立刻拿到它，突然我会“啊——”地大叫，因为它的铠甲上还有尖尖的刺呢，扎到了我的手指，还真有些疼。

去除菠萝皮需要用专用剥皮刀，我看到过卖货的叔叔拿着削皮刀，沿着菠萝螺旋状的自然纹路可以轻松地去掉它厚厚的铠甲。菠萝果肉是淡黄色的，外软内脆，柔滑多汁，当我迫不及待地拿了一块一咬，瞬时，清凉凉的、甜滋滋、酸溜溜的汁水溢满口中，真是绝好的美味啊！

妈妈以前告诉我，菠萝虽然外表不是很漂亮，但全身是宝。菠萝肉甜美，含有多种糖类、维生素，营养非常丰富。菠萝皮还可以放在新车里、新装修的房间里净化空气，带来一片

清香。

我真喜欢菠萝！

菠萝心白了还能吃吗篇五

菠萝咕咾肉是一道色香味俱佳的经典川菜。它以独特的烹饪技巧和口感让人回味无穷。我曾经亲自尝试制作菠萝咕咾肉，并对它有了更深入的了解。在这篇文章中，我将分享我对菠萝咕咾肉的心得体会，从配料选择、制作步骤、口感特点等方面进行阐述，希望能够给大家带来一些启发和帮助。

首先，配料的选择非常重要。菠萝咕咾肉的主料是猪肉和菠萝，所以它的成功与否很大程度上取决于这两个主要成分的质量。猪肉应该选择肥瘦相间的肉眼肉或者里脊肉，这样才能保证炒制后的肉质口感鲜嫩。而菠萝则最好选择新鲜的成熟菠萝，这样才能保持菠萝的甜度和香气。此外，辅料如洋葱、青椒等也应该选择新鲜的食材，以保证整道菜的口感和风味。

其次，制作菠萝咕咾肉的步骤很关键。首先，应该将猪肉切成长约5厘米、宽约1厘米的块状，然后用料酒、生姜搅拌均匀腌制片刻。接下来，将菠萝剥皮去芯，切成与猪肉块大小相当的菠萝块。同样地，洋葱和青椒也要切成相对应的块状。在烹饪时要注意火候，炒熟的猪肉不要炒得过老，否则会影响口感。在炒制过程中，还需要掌握好加入调料的时间和顺序，以保证每个食材都能充分吸收调味料的香味。另外，最后加入菠萝块要在火候足够的时候，以保持菠萝的酸甜味和口感。

菠萝咕咾肉的口感特点也是它受欢迎的重要原因。它以酸甜爽口的味道和略微的辣味赢得了很多人的喜爱。菠萝的酸味和肉的鲜美相互呼应，既增加了菜品的层次感，也让人感受到了不同的口感变化。菜里的洋葱和青椒则带来了一定的清

爽口感，让整道菜更加具有层次感和口感丰富度。

最后，我要说的是菠萝咕咾肉不仅美味，还富含营养。猪肉是蛋白质和维生素B的重要来源，而菠萝则富含维生素C和钾。这道菜所需的辅料如洋葱和青椒也含有丰富的维生素和膳食纤维。因此，菠萝咕咾肉既是一道美味佳肴，也能为我们提供一定的营养。

总结起来，制作菠萝咕咾肉需要注意配料的选择，掌握好制作步骤和火候，以及体会其独特的口感特点。无论是自行制作还是去餐馆品尝，我们都可以通过一种菜肴的制作过程和特点，领略和学习到更多烹饪的技巧和心得。希望我对菠萝咕咾肉的心得体会能够给大家带来一些启发和帮助，在制作这道菜时更加得心应手，享受美食的同时也感受到烹饪的乐趣。

菠萝心白了还能吃吗篇六

近一个月的海南之行结束了，今天回到了我的温馨的小家，带回些海南的特产，椰子粉、芒果干、椰奶咖啡，其中最大最诱人的当属热带水果——一个巨大的“榔头——菠萝蜜。

顾名思义，菠萝蜜真的像蜜一样甜，我品尝过好多次，每一次都让我难忘。我想把这份甜蜜带回仪征，带给爸爸妈妈以及我的其他亲人、朋友。于是，我软磨硬泡，求奶奶不要心疼我累，快给我买一个大个儿头的菠萝蜜托运回家。

到家没多时，我就迫不及待地要剖开它，快让老爸老妈尝尝。说句实话，我虽吃过很多次，可真没试过怎样解剖一个完整的菠萝蜜呢！早就听说，这“刺头儿”可不好惹，嘿嘿，今儿还真要惹它不可了。我准备与老爸并肩作战！这不，爸爸早已“磨刀霍霍吓菠萝蜜”啦！

我与爸爸全副武装，进入了“战场”（厨房），准备消灭“刺

头儿”。只见爸爸怒目圆睁，抡起“大刀”，朝刺头儿砍去。只听“咔”一声，刺头儿的顶部被截取了，老爸赶紧把它扔水池里，没料到，剩余的部分对着爸爸吐出一股白色汁液，爸爸的手一瞬间被白乎乎的东西粘成一团，连声叫苦。见此情景，一直在一旁观战的我赶忙上前支援，不料，我的手刚触碰了它，立刻被糊成了白白的一团。真没想到，我刚一上阵就落此惨相，爸爸顾不得双手，爆发所有的“小宇宙”，拿起“大刀”，迅速用力向“刺头儿”连砍几下。这下，那顽固的“刺头儿”终究没能逃过此劫，被爸爸残忍地“五马分尸”了。

菠萝心白了还能吃吗篇七

第一段：介绍菠萝饭的相关背景知识

菠萝饭是一道具有独特风味的糖醋菜肴，是中国传统菜系中的一道名菜。菠萝饭的主料是糯米饭和菠萝，口感酸甜可口，色泽诱人。由于其独特的糖醋风味和精致的制作工艺，让菠萝饭在餐桌上备受欢迎。近年来，随着人们对美食的追求和创新意识的增强，做菠萝饭已经成为很多厨师和家庭厨房的挑战和乐趣。

第二段：详述制作菠萝饭的材料与步骤

制作菠萝饭的材料主要有糯米饭、菠萝、猪肉、草莓和菠萝罐头等。首先，将糯米饭煮熟，备用。然后，将菠萝切成小块，用糖和醋腌制片刻，使其更加酸甜可口。接下来，将猪肉切成丁状，用酱油、料酒和盐腌制片刻，增添肉的鲜嫩口感。最后，炒锅中加入适量油，先炒猪肉，再加入菠萝和菠萝罐头，煮熟后加入糯米饭翻炒均匀即可。

第三段：分享做菠萝饭的体会

制作菠萝饭不仅需要严格控制材料的使用，还需要掌握烹饪

火候和调味的技巧。在制作的过程中，我发现煮熟的糯米饭最好稍微晾凉，这样可以保持糯米饭颗粒分明，不易粘连。此外，用醋和糖腌制的菠萝能更好地调和菜肴的酸甜口感，使整道菜更加美味可口。在炒菜的过程中，要快速翻炒，保持菜肴的色泽鲜亮，避免过度煮熟，影响口感和营养价值。总之，制作菠萝饭需要耐心和细心，掌握好每一个步骤，才能做出美味的菠萝饭。

第四段：谈谈自己对菠萝饭的品尝与感受

作为一名美食爱好者，在尝试了制作菠萝饭后，我深深地被它的味道所吸引。菠萝饭糯米饭入口即化，颗粒饱满，口感绵软。此外，菠萝的酸甜味与糯米饭的粘性口感相互融合，带来了一种独特的味觉享受。菠萝饭的香气扑鼻，令人食欲大增，色彩斑斓的红绿搭配更是增添了视觉上的享受。每一口菠萝饭都充满了幸福和满足感，让人回味无穷。

第五段：总结菠萝饭的制作和品尝体验

细心制作一个美味的菠萝饭是一项需要耐心和技巧的任务，但它所带来的味觉享受和视觉享受绝对是值得的。通过制作菠萝饭，我懂得了在制作美食过程中需要注重细节和味觉的平衡。同时，菠萝饭也教会了我在生活中更多地尝试和创造，提升自己的烹饪技巧。无论是在家庭聚餐还是与朋友共进晚餐，都可以用菠萝饭吸引他们的眼球和味蕾，成为一道美味的大餐。

这篇关于做菠萝饭心得体会的文章，通过介绍菠萝饭的背景知识、制作材料与步骤，分享制作体会，以及谈论个人品尝与感受，最后总结菠萝饭的制作和品尝体验，使全文逻辑清晰、连贯而又具有条理性。希望这篇文章可以给读者带来了解菠萝饭的过程和体验，鼓励更多人尝试制作菠萝饭，发掘更多美食的乐趣。