

# 初中生做饭心得体会(实用5篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 初中生做饭心得体会篇一

寒假里，老师布置了一项作业，那就是做一次三个菜的晚饭。

一来到厨房里，我的好奇心便像泉水一样涌了上来。厨房里的许多厨具、调料，我都觉得新鲜，因为在此之前我从来没有做过饭，甚至来厨房的次数都是屈指可数！

“家里有胡萝卜，你就做个胡萝卜炖肉吧！”

听着妈妈的话，我照着样子，拿了些胡萝卜放进水里，得把它们个个洗得干干净净的。我用手仔细搓洗着，把胡萝卜上的污泥全都洗掉。终于给胡萝卜们洗完了澡，它们个个光亮洁净，而我却筋疲力尽。这第一步的工作量就如此之大，想把这道菜做好，一定不简单啊！

接着，我打开火，把锅烧热，然后把原先已经烧好的红烧猪蹄汤倒入锅内。我拿着锅铲左右翻炒，突然，我用力过猛，把锅里的菜铲了出去。唉，做饭还真是不简单呢！就连切胡萝卜都很有讲究，先斜着切一刀，接着把胡萝卜转一圈再切一刀，按这种方法切的萝卜每块大小均匀，而且烧起来更容易入味。切好后，我迅速将萝卜放下去，盖上锅盖，接下来就把一切交给时间了。

胡萝卜需要文火慢炖15分钟，在这段时间里，我开始炒菜。没想到菜还没有入锅，我的手就被油星烫了一下，疼痛难忍。

不过，我已经从上一道菜里汲取经验，这一道菜做得顺利许多。接着，我还烧了鱼和汤，晚饭大功告成！

那色泽诱人的胡萝卜，那绿油油的芹菜，那散发清香的蘑菇菠菜汤，那味道鲜美的鲳鱼，看得我垂涎欲滴，赶紧拿起筷子大快朵颐。吃饭的过程中，我想着：无论学什么，就比如做饭，想要达到炉火纯青的地步，必须多学多练。“熟能生巧”这个成语说得好，只有多练才能成功，只要多练就能成功。

## 初中生做饭心得体会篇二

### （一）

今天，我跟妈妈学做了一道菜——辣椒炒牛肉。

首先，我按妈妈的吩咐：把牛肉放进锅里煮一煮，消除腥味，顺便融化冰。牛肉煮好了，我把它拿到砧板上，顺着牛肉的斜纹切，我拿着刀往上一切，牛肉就滑了下去，“咦？这刀子怎么了？怎么不听我的话呢？以前看妈妈是那么顺手呀！”我鼓起劲，先把牛肉切成一块块的，再切成一小片一小片的。

总算过了准备这一关，炒菜又会让我碰到什么困难呢？让我们一起来看吧！牛肉切完了，该下锅了，我先把牛肉放进锅里炒，再放一点料酒一起炒，清除腥味，再加点油，油在锅里跳来跳去，还跳到我身上来了呢！火也不听话了，也升了上来。我再向里面放点盐，再加五六个辣椒。“嗯！已经有一点香味了嘛！”我闻了闻，开心得说。突然，我一不小心，把锅里的一点牛肉弄了出来，“完了，这下完了。”我灰心地想。妈妈似乎看出了我的心思，“没关系，炒菜要慢慢地来，加油。”妈妈鼓励我说。听了这话，我又有了劲，便又开始做了，费了九牛二虎之力，一道香喷喷的菜从我手里做出来了。

晚上，我吃着自己做的菜，心里甜蜜蜜的。我想：妈妈爸爸天天的家务事多难做呀！我一定要好好学习，不要辜负爸爸妈妈对我们的希望。

## （二）

快过年了，如今自己已经是成年人了，不能再像曾经过年一样就等着收过年钱，长大了不仅仅要表现在年龄上，更要表现在我们的行动上。于是今年我决定送父母一顿自己亲手做的饭，让他们感受到我的成长，赶到欣慰与温暖。

这段时间处于年终，爸爸妈妈的工作都特别的繁忙，于是中午饭便没有足够的时间做。我便是在姥姥姥爷家解决中午饭，爸爸妈妈则只能在食堂吃。

食堂的饭菜固然完全比不上家里的，于是我准备为爸爸妈妈做一顿中午饭。那天早上我起了个大早，提醒了爸爸妈妈中午要回家吃饭。爸爸妈妈的脸上固然是有些吃惊，但是还是笑了笑，我想他们明白我的意思。

首先去超市买菜。复杂的饭菜我固然也不会，只能做些比较简单的，代表我的一份心意，只要是用诚意做饭，我相信会有美味可口的饭菜的。在超市我发现我完全不知道每份菜应该买多少，只能凭着感觉。我现在也才明白其实买菜并不是那么容易，我懂得了妈妈的辛苦。每天下午下班本来就已经很累了，还要到超市买菜，想着什么样的饭菜合口味又营养，拎着重重的口袋去挤公交。想到这些不禁心里有些难过，我已经成年了却没有办法为妈妈分担这样的辛苦。，费了九牛二虎之力好不容易买完了菜，回到家便正式开始了为父母做饭。

其实我对做饭可以说是一窍不通，我在网上找到了一份食谱，相对来说比较简单一些并且用我的所买的材料便可以完成——大锅菜。

在厨房里我只能用慌张，手足无措来形容自己，什么都找不到，什么都不熟悉。水烧开了我也没注意到，直到漫出了锅，我才察觉。然后我把洗好的菜放进锅里，于是放调料又成为一大难题。我只能一点一点的加，加一点就尝一下味道是否合适。终于自己觉得味道差不多了，便盖好锅盖，静静的等待大功告成。由于没有什么经验一锅菜什么时候能好，我也只能等在旁边。经过漫长的等待终于一锅大锅菜做好了，但是我发现土豆几乎都煮化了，也没办法了，再重新弄时间也不够了。

折腾了一上午，全是疲惫。但是一想到爸爸妈妈终于可以在家吃一顿午饭了，心里总是很温暖很充实。

没过多久，爸爸妈妈便回来了，他们看着我做的饭，会心的一笑，那是我从未见过的笑容，包含了满意与欣慰，幸福。我们都知道饭菜的味道并不是那么完美，那么可口，却给了我一种很完美的感觉，也许这就是长大的感觉吧，爸爸妈妈的脸上也始终挂微笑，这种微笑想必也并不是来源于多完美的食物，而是我的成长。从小学到高中，不论爸爸妈妈多忙都可以保证我每顿午餐都能在家里吃营养的午餐，妈妈则省去了自己睡午觉的时间。如今的我已经不再懵懂了，我长大了，是我应该让他们做顿营养的午餐了。这顿午餐后我想了很多，今后我要为爸爸妈妈做更多的事，我的懂事，我的成长是给他们最大的幸福。

### （三）

有人说父亲是山，母亲是水，我总觉得不确切。父母亲，不单单只是山或者是水，他们都是山和水！山山水水一直保护和养育着我们，现在的我虽然只能做做家务来帮父母减轻生活的一点点负担，总比什么都不做的好。

其实，帮助父母做事，只是讲孝的一种方式，更重要的是要有体会，不能只做不思，也不能只思不做。父母养我们，我

们要报恩。怎样报最少自己心里应该心存感恩，体会到爸爸妈妈的苦衷，不让他们为我们担心。然后要行动起来，为他们做事，小到家务事，大到父母老时做到老有所养。因为，他们既是我们的第一位老师也是我们的唯一不会背叛的最好朋友。绝大多数情况下，父母是唯一可以不顾一切帮助儿女的人。因为父母的爱是世界上最无私的爱！

白云在蔚蓝的天空中飘荡，细绘着那一幅感人的画面，那是白云对哺育它的蓝天的感恩；落叶在空中盘旋，谱写着一曲感恩的乐章，那是大树对滋养它大地的感恩。因为感恩才会有这个多彩的社会，因为感恩才会有真挚的友情，因为感恩才让我们懂得了生命的真谛。

从婴儿的“哇哇”坠地到哺育他长大成人，父母们花去了多少的心血与汗水，编织了多少个日日夜夜。从上小学到初中，乃至大学，又有多少父母为自己的儿女呕心沥血，默默奉献着光和热，燃烧着自己，点亮着他人。平时，你可以不承认自己的父母，甚至你们之间的关系可以是一种十分极端的状况。但是在生命诞生的那一刻，已经把父母和你牢牢的缠在一起，而且你心里很清楚，无论发生什么情况，他们就是你的父母。

在自己家做家务的时候，最应注意的是：自觉与真实。尽孝，不是别人让你，而是你让自己去做。真实，就是发自内心的感谢，没有任何虚假的东西。俗话说“滴水之恩，当涌泉相报。”更何况父母，亲友为你付出的不仅仅是“一滴水”，而是一片汪洋大海。你是否有在他们生日时递上一张卡片，在父母劳累后上一杯暖茶，在他们失落时奉上一番问候与安慰他们往往为我们倾注了心血、精力，而我们又何曾记得他们的生日，体会他们的劳累，又是否察觉到那一缕缕银发，那一丝丝皱纹开始一天一天多了起来。感恩需要你用心去体会，用行动去报答。所以，我打算以后尽量在爸爸妈妈上班的时候，在家打扫卫生，叠被子，条理地安排时间，总起来说，我还要继续做下去，继续帮助爸爸妈妈做些家务，分担

一下她们平日工作的劳苦。星期六，我早早的醒了。躺在床上，回忆着老师说的话“回家以后，一定要帮父母做家务事，报答父母平时为我们做的事。”我继续回忆母亲为我做的每一件事。都是那么辛苦。

我想了想，妈妈平时又要上班，下午回来做家务，还要为我辅导，多么辛苦啊。我一定要帮她做一件事，让妈妈周末好好休息一下。

我想，我还是先把卫生打扫干净吧。便高高兴兴来到洗手间，拿拖把在水里打湿，等水少点儿了，我拿着拖把来到书房，看见爸爸在玩儿电脑，心里十分想玩，可又一想，一定要让妈妈周末休息一下，就努力不让自己看电脑，只在一旁拖地，可有禁不住去看，我急急忙忙拖好书房，逃命一般的出来了。

接下来我来到妈妈的房间，为了让妈妈的房间非常干净，我特地在拖把上放了洗衣粉，在妈妈的房间里疯狂地拖来拖去。出了一身大汗，终于拖完了。我一看地板是花的，高兴劲一下就消失得无影无踪，十分灰心。时间一分一秒的过去了，我想了许久又开始拖了，这次我聪明点儿了，顺着地板的纹路细细的慢慢拖，拖了没多久，豆大的汗珠从脑门上流下，可我一点也没觉的累，反而觉得开心，我稍作休息又开始拖了，过了没多久我把妈妈的房间拖完了。

我看着闪闪发光，一尘不染的地板，十分开心，我突然看见有香水的瓶子，于是我拿起香水在妈妈的房间里喷了几下，房间里顿时香气四溢。我心想，妈妈看见自己的房间是那么干净，那样清香，心情也会十分好吧。

妈妈下班回来，进屋一看，本来一脸的疲惫，现在全没了，变得就像天使一样春风满面。原来妈妈的心也容易被儿子的一小点儿的“成就”满足的。“可怜天下父母心啊。”我这作儿子的心里乐开了花。

父母的爱是伟大的，他们一直在为了我们操劳。以前是我们小，还不懂的孝敬父母，可现在。我们应该去孝敬父母，报答为我们所做的一切。哎。我这才发现帮妈妈做事的感觉真好啊。

## 初中生做饭心得体会篇三

有了第一次的开始，才有了第二次、第三次的经验。我第一次做饭的经历仍历历在目，下面我就来分享一下我“第一次”的经历吧！

那时我七岁，正是闲不住的时候，趁着老爸老妈不在家，溜进厨房想过把小厨师的瘾，“要是我做好了这顿饭，我可就是小厨师了哦”想着想着，我得意得连眉毛都在脸上跳起舞。

我准备炒盘鸡蛋，想好了目标，马上开始行动！

我从冰箱里拿出两个圆圆的鸡蛋，又从碗柜里取出一个碗，顺带想了想老妈炒鸡蛋的程序，就拿起鸡蛋就往碗里磕。

“啪”第一个鸡蛋破是破了，但蛋清和蛋黄打到了手上。我傻眼了，赶紧洗掉粘在手上的蛋清蛋黄，回去继续做饭。

“啪”第二他鸡蛋总算顺当的进了碗。我把它搅匀，拧开煤气炉准备把鸡蛋下锅。

“滋滋……”火上锅中的油吐着泡泡发出欢快的叫声，接着冒出了轻烟。“妈咪咪呀！”怕被油溅到的我尖叫着躲到角落里，“油千万不要溅出来哦，阿弥陀佛！”过了好一阵，我才战战兢兢的走到锅边，把鸡蛋倒进去，蛋液顿时在锅中欢快地跳着、唱着、变着，我轻轻翻了几下。嘿！瞅瞅！我的炒鸡蛋变成了诱人的金黄！

我笨手笨脚地把鸡蛋盛出来，放进盘子里，闻一闻，啧啧香，

看一看，色金黄。好诱人啊！看来做的还不错！撒点盐，端着一盘金灿灿的炒鸡蛋到电视机旁美滋滋地享受美餐了。“鲜！香！啊！太美味了！”我不停地感叹着。

这次做饭缺点只有一个：做得太少了！根本不够我狠吃一顿。

这就是我第一次做饭有经历！

我相信，我下次一定做的比这回更好。有了第一次的开始，才有了第二次、第三次的收获嘛！

## 初中生做饭心得体会篇四

暑假的一天下午，我看见母亲在厨房里做饭，便跑到母亲身边，对母亲说：“可以教我做饭吗？母亲最好了。”母亲听了，开心地说：“好啊，大家家老大都掌握帮母亲做饭了。”于是，我便和母亲一块在厨房做饭。

母亲第一让我为大丝瓜削皮，她先给我演示了一遍后，把削皮器递给了我。我心想：“削皮这么容易的事，大家都会。”于是自信满满地接过削皮器削了起来。只见我1、刀还没有结束，丝瓜就“啪”的一声断成了两截，一半握在手里，一截掉在了地下。我飞速地捡起，就当啥事也没发生过，继续在那里削皮。又削了一会儿，手里那节丝瓜一点也叛逆，像条泥鳅一样“毗溜”一下滑落到地上。我小心翼翼地捡起来，把剩下的皮削掉，就开始切菜。

在切菜过程中，我一会看看窗外，一会看看母亲，一点也不专心。母亲看见我东张西望的样子便对我说：“认真点，不然切到手如何解决？”我听后，拾掇好心理，聚精会神地切菜。

终于要炒菜了，我激动万分，开始了我的“冒险之旅”先放油，然后是葱、姜，下面是肉……哇，如何这么“吵”啊！初出茅庐的小厨师一脸疑惑，仔细一看，原来是油在作怪啊。



我放心地走上前去，却被溅出来的油点子差点烫着。接着，我就开始放丝瓜、放盐、翻炒、出锅，终于完成啦！目前我才了解，原来做饭是这样的复杂。

饭做出来了，丝瓜炒肉、蒸地瓜、拌凉皮、白菜汤都是我做的，吃着自己做的饭，感觉是那样香、那样甜。

## 初中生做饭心得体会篇五

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，西瓜哗……哗……哗嚓一下掉到地上了！”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。