

最新学了烹饪的心得体会(模板5篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

学了烹饪的心得体会篇一

为提高烹饪专业教学质量,实现专业培养目标,根据教学计划的总体安排,20__年5月1日至20__年11月30日,我们组织烹饪专业二年级的学生实施了专业课程实习,现将实习工作的具体情况从以下七个方面总结汇报如下:

厨房环境

现代餐饮管理对烹饪环境卫生非常重视,因为卫生清洁、轻松舒适的餐饮环境可以有效地满足消费者心理审美的要求,从而赢得众多的消费群体并最终赢得巨大的餐饮市场和综合效益。我国烹饪界普遍提倡:“菜肴品质就是餐饮经营的生命”,国外饮食界则普遍认同:“食物的安全卫生是无价的”,现代餐饮业视“清洁是餐饮店的命脉,是顾客选择餐厅,餐厅争取回头客的基本要素”。真正意义上的“美食”,应该即包括美味的佳肴和周到的服务,又包括优美的餐饮环境和厨房卫生,从而真正满足消费者生理审美和心理审美的双重需求。

养成良好的卫生习惯,始终要做到眼勤手勤腿勤,勤扫勤擦勤清洗,以保持店堂清洁,窗明几净,给顾客一个洁净适宜的进餐环境。中式餐饮虽有五千年饮食文化的深厚底蕴,但对烹饪环境卫生的重要性认识不足。烹饪环境卫生对于一个追求成功的餐饮企业而言,是其营销策略中绝对不可忽视的重要环节。

做菜时切菜的刀法是做出好味道的菜的关键步骤

一道好菜是讲究色香味俱全，刀功的体现就是“色”的体现。

刀工是做出好味道的菜的关键步骤。好的刀工，不但不会将菜(肉)切的互相沾连，而且还能切出大小粗细均匀的菜(肉)，方便后锅炒出好菜。如果大小粗细不均匀，就会出现小的熟了，大的不熟，等大的熟了，小的又老了这样的问题，任你是什么特一特二级大师，都炒不好了。再比如拌黄瓜，拍的、切片的、切滚刀块的、切丝的味道就是不同，再比如切土豆炒青椒，切丝和切片的口感就不同。一般切丝比较入味，好熟。

烹饪心情

菜式搭配

我们在生活中不难发现，我们在做菜的时候火候是很重要的，一个火候的好坏，直接就影响了我们在做菜的味道和营养，但是其实不同的菜，我们要选择不同的火候。

1、适合小火烹调的菜肴

如清炖牛肉。先把牛肉切成方形块，用旺沸水焯一下，清除血沫和杂质。然后移中火，加入辅料，烧煮片刻，再移小火上。通过小火烧煮，使牛肉收缩的纤维逐渐伸展。如果用旺火烧煮，牛肉就会出现外形不整齐现象，而且表面熟烂，里面仍然嚼不动。因此大块原料的菜肴，多用小火。

2、适合中火烹调的菜肴

凡是外面挂糊的原料，在下油锅炸时，多使用中火下锅，逐渐加油的方法，效果较好。炸制时如果用旺火，原料会立即变焦，形成外焦里生。如果用小火，原料下锅后会出现脱糊现象。有的菜如香酥鸡，则是采取旺火时将原料下锅，炸出

一层较硬的外壳，再移入中火炸至酥脆。

3、适合旺火烹调的菜肴

主料多以脆、嫩为主，如葱爆羊肉、涮羊肉、水爆肚等。水爆肚，焯水时，必须沸入沸出，这样涮出来的才会脆嫩。这是因为高温下，肉的纤维急剧收缩，水分不易浸出，吃时就脆嫩。再如葱爆羊肉，首先要把肉切成薄片，其次一定要用旺火，油要烧热，再下入肉炒至变色，立即下葱和调料焖炒片刻，见葱变色立即出锅。也是要旺火速成，否则就会造成水多和嚼不动。

即：大块原料的菜肴，多用小火；凡是外面挂糊的原料，在下油锅炸时，多使用中火下锅；主料多以脆、嫩为主，适合旺火烹调。

剩余汤料的处理

1、整锅汤水储存：煲好的汤水，如果不能当时饮用，可倒入保温瓶中保温，或是在室温下放凉后放入冰箱保存，饮用前加热即可。

2、油脂去除：如果煲好的汤水表层油脂过多，可用厨房纸巾在汤面轻轻一扫而过去掉油脂，也可将汤水充分冷却，油脂就会漂浮或凝固在汤面，用勺羹撇除，再将汤水煲滚即可。

3、剩余汤料：大部分人认为营养都已融入了汤中，煲好的汤喝完后，对于里面的肉类就弃之不要了。其实，无论煲汤的时间长短，肉类中的非水溶性营养物质也不能溶解在汤中，所以喝完汤后，还可将煲过汤的肉料取出，以生抽、葱、姜、辣椒等调料配成蘸料进食，味道依然鲜美。

不要把蔬菜水果一起烹饪

1、不要用搅拌机或食品处理机来打果汁。很多人用搅拌机或食品处理机来榨鲜果汁喝，以为这样做能完整吸收水果营养。其实在搅拌过程中，水果所含的维生素c会不断被氧化破坏。建议改用果汁机，它能迅速把水果的液体部分和残渣分离，大大降低维生素c的氧化程度。

2、不要把含“维生素c分解酶”的蔬菜同水果一起烹饪。很多家庭喜欢把新鲜蔬菜水果混合一起做沙拉吃。但要注意，胡萝卜、黄瓜、苹果、香蕉等蔬果含有“维生素c分解酶”，混合吃会破坏其他蔬果所含的维生素c。不过，这种分解酶怕热，做沙拉时，胡萝卜可以先加热再用；苹果、香蕉等不易加热的水果可以先浇上柠檬汁，也有破坏分解酶的效果。

3、不要把煮过绿叶菜和根茎菜的汤汁倒掉。维生素c不耐热，水煮绿叶菜和根茎菜时，它很容易流失到汤汁里，但本身并没被破坏。因此，绿叶菜或根茎菜用来做汤最适宜，吃掉菜后连汤一起喝能充分摄取维生素c。煮汤的时候合上盖子，随热蒸发的维生素c会随水滴流回汤里，不至于浪费。

4、做色拉用的蔬菜不要长时间浸泡。做沙拉用的绿叶菜切好后，放冷水里浸泡片刻可以令蔬菜吸收水分，保持脆嫩口感。但长时间浸泡，蔬菜能吸收的水分量会饱和，随后维生素反而会从蔬菜内部流失到水里。

总之，这次实习活动对我来说是一次非常有意义的社会实践活动，它不但能提高我对适应社会的能力，而且能为我今后的学习指导奋斗的方向和目标，推动我继续勤奋学习，苦练技能，提高综合素质。

学了烹饪的心得体会篇二

第一段：引言

随着时代的发展，人们的生活节奏越来越快，忙碌的家长们常常无法为孩子提供健康美味的餐食。因此，许多家长开始鼓励孩子学习烹饪，以便他们能够自己制作营养丰富的餐点。这一过程不仅使孩子们享受到烹饪的乐趣，还能培养他们的耐心、创造力和合作精神。在这篇文章中，将重点探讨小孩子们从烹饪中得到的心得体会。

第二段：展示孩子的自信心

学习烹饪不仅能够为孩子带来营养餐食，还能培养他们的自信心。当孩子们成功地制作出一道可口的菜肴时，他们会因此而感到自豪。烹饪需要细心和耐心，这些品质能够帮助孩子们面对困难，培养他们的自信。通过烹饪，孩子们将慢慢明白“尝试是成功的一半”，并将这种精神应用到其他方面的生活中去。

第三段：培养创造力和想象力

烹饪是一门艺术，小孩子们通过烹饪能够培养他们的创造力和想象力。菜谱中的食材和步骤只是一个指导，孩子们可以自由发挥，加入自己的创意。他们可以调整食材的比例、改变烹饪方法，甚至创造全新的菜品。这种创造力和想象力的培养，将对孩子们的未来发展产生积极影响。

第四段：培养合作精神和团队意识

在烹饪的过程中，孩子们常常需要和家人或朋友合作，这有助于培养他们的合作精神和团队意识。例如，在制作披萨时，孩子们需要分工合作，一个负责面团，一个负责料理，一个负责配料。通过互相配合，他们能够理解合作的重要性，并学会倾听和尊重他人的意见。这样的经验将使他们在日后的生活和职业中更加容易与他人合作。

第五段：健康饮食习惯的养成

通过学习烹饪，小孩子们还能够培养健康饮食习惯。在烹饪的过程中，他们会了解各种食材的营养价值，并学会选择更健康的食材和烹饪方法。例如，他们会选择使用新鲜的食材，减少油脂的摄入，并学习蔬菜的切割和烹饪方法。这样的习惯将对孩子们的健康产生长远的影响，并培养他们对健康食物的品味和追求。

结论：

综上所述，小孩子们学习烹饪不仅可以为他们提供健康的餐食，还能帮助他们培养自信心、创造力、合作精神和健康饮食习惯。这些心得体会将一直伴随着他们的成长，并对他们的未来发展产生积极的影响。家长们应该鼓励孩子参与到烹饪中，让他们从中获得乐趣和成长。

学了烹饪的心得体会篇三

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。

学了烹饪的心得体会篇四

第一段：引言（100字）

烹饪作为一门实用技能，对每个人来说都有着重要的意义。而初中生通过烹饪学习，不仅可以锻炼他们的动手能力，还能提升他们的独立生活能力。通过准备食物，他们可以学到许多知识和技巧，同时也培养了一种健康饮食的意识。下面就让我们一起来探讨一下，初中生通过烹饪所获得的心得体会。

第二段：提高动手能力（200字）

烹饪要求熟练的刀工和精确的量杯。对于初中生来说，这些实践技能的掌握对于他们的成长至关重要。通过烹饪，他们可以熟悉并掌握不同的切割技巧，如切丁、切丝和切片等。同时，通过使用量杯、量勺等工具精确测量食材，他们也能培养精确计量的能力。这些动手能力的提高不仅可以帮助他们在烹饪中更加得心应手，还会在日常生活中派上用场。

第三段：培养独立能力（200字）

烹饪是一门需要个人动手完成的任务，而初中生通过烹饪的学习，可以培养他们的独立能力。在烹饪的过程中，他们需要自己完成选购食材、准备材料、操作烹饪工具等一系列步骤。在这个过程中，他们学会了根据菜谱制定时间表、寻找解决问题的方法以及在遇到挫折时保持冷静。这种独立能力的培养不仅使他们感到自信和自豪，还为他们日后的生活奠定了坚实的基础。

第四段：学习知识和技巧（300字）

通过烹饪，初中生还可以学到许多有关食材、调味料和烹饪技巧的知识。在烹饪的过程中，他们可以了解不同食材的特点和使用方法，并学会根据菜谱配料清单采购食材。此外，他们也可以尝试使用不同的调味料来增添菜品的风味。同时，通过掌握基本的烹饪技巧，如炒、煮、烧烤等，他们可以制作出更加美味的料理。这些知识和技巧对于他们的烹饪技艺的提升和日常生活的实用性具有重要意义。

第五段：培养健康饮食的意识（300字）

在现代社会，快餐和加工食品充斥着我们的生活，给我们的身体健康带来许多问题。而初中生通过烹饪，可以培养健康饮食的意识。在烹饪的过程中，他们会接触到各种食材，了解到食物对身体的影响。他们可以选择使用天然食材，控制食物的添加剂和油脂的摄入量，制作出更加健康的料理。这种健康饮食的意识将伴随他们一生，并对他们的身体健康产生积极影响。

结尾（100字）

综上所述，初中生通过烹饪所获得的心得体会不仅包括提高动手能力、培养独立能力和学习知识和技巧，还包括培养健康饮食的意识。通过烹饪学习，初中生能够在实践中感受到成就感和快乐，这将激发他们对烹饪的兴趣和热情。这也为他们的将来提供了一个不可或缺的能力，并促进了他们的全面发展。烹饪不仅是一种技能，更是一种生活态度，让我们一起通过烹饪的学习，享受美食，享受生活。

学了烹饪的心得体会篇五

费了很大的周折，来到了这家实习单位，来之不易肯定是没有错的，站在这样的位置上，没有别的选择，最首要的肯定是学习，学习校园里所没有涉及的知识，学习人情世故，学习如何谦虚，学习如何创建管理阶层的团队精神，假如人情事

故，谦虚，团队精神可以矢量化，我想实习的难易程度或许没有想象那么难。

我的实习工作，在一家家具公司的人事行政部门，与我原来的预期也有了一定的反差，原来打算先做单证，然后等英语考到一定程度就学习做其他深入工作，现在在学习如何做一个合格的文员，文员或许并不是一个起眼的角色，但是我深入地看，事实上文员也分三六九等，有初级，中级，高级文员，高级文员也相当领导的左臂右膀，中级文员也差不多项、相当于助理角色。着手去做，做一个文员并不是一个简单的事情，我个人觉得做一个好的文员，事实上也是做一个副领导去协助领导的动作。我想我现在没有生命宏图大志，或许比起以前的我，现在冷静了，成熟了，我每天的目标仅仅是比昨天做得更好，一个好的文员，打字速度至少在86字以上，公文格式需要了如指掌，所做的事情必须达到不需要领导过目，我想在这样的细节方面，我肯定是需要历练的。在公司的前几天，整天不知道干什么，公司运作很忙，经理忙得喉咙一直咳嗽，临近年末，公司员工人心慌慌，递交辞职报告的也不少，我很想解决，很想解决一些琐碎的事情，尽一个实习生，刚进公司的义务和职责，但是很多事情并不是一蹴而就的，很多事情不了解头绪是无法解决的。所以我想我不是没有远大报复，只是现在没有，我想我现在最需要的就是在最短的时间里做经理的助手，一个值得信赖，高效率的助手。

一直在原地打滚，就一直是一个文员。

做为实习生，其实我的每一天，背着一个比学生更艰巨的角色，学习上出了差错，我不能对自己负责，工作上出了差错，对自己暂且不提，重者将将对公司造成损失，所以我对一个文件，持有校对5遍，8遍都不过分的原则，或许这样的工作，琐碎而无力度，但是假如没有一个很好的文员的辅助，经理主管的工作将会出现一个恶性循环。

公司是一个团队，我是团队中的一员，既然做了，我将全力以赴。

第四篇：文员实习心得

作为一名公司办公室文员，不单单要求在自身的提高，而且要求要对办公室的日常工作有所了解。

一、办公室的日常管理工作。

俗话说：隔行如隔山，初来本公司时，由于行业的区别，及工作性质的不同，确实有过束手无策，好在有同事的帮忙，使我以最快的速度熟悉办公室的工作。我深知，办公室是总经理室直接领导下属的综合管理机构，是沟通内外、联系四面八方的枢纽。办公室的工作千头万绪，有文书处理、档案管理、收发传真、必需品的采买、招待客人及后勤管理等。面对繁杂琐碎的工作，我从陌生到熟悉，凭着对工作的负责精神，秉持着多问和多学的理念，逐步掌握办公室业务流程。

1、严格遵守办公室的各项制度。谨记领导的指示和批评并付诸于实际，不迟到，不早退，不旷工。做事要谨慎认真，向领导汇报的材料要仔细检查，日常工作要记录并及时上报；待人处事要有礼貌，对待同事要坦诚宽容；严肃办公室纪律，工作不懈怠，不玩游戏、不闲聊、不做与工作内容无关的事情。

2、认真做好公司的文档工作。对于档案室的文件要按照顺序和分类排好，还要在档案袋上清晰写出档案中文件名称，以便管理和查阅，对于一些人员和公司文件要加密放好。正确及时打印各类文件和资料，认真做好公司有关文件的收发、登记、分递、文印和督办工作；公司所有的文件、审批表、协议书整理归档入册，做好资料归档工作。配合领导在制订的各项规章制度基础上进一步补充、完善各项规章制度。及时传达贯彻公司有关会议、文件、批示精神。

3、管理、维护电脑、电话、传真机、复印机等办公设备，准确登记使用情况，及时更换设备耗材。

4、如实做好复印登记工作。做到一张不漏，及时收帐，对于所有现金复印客户做到如实登记，及时上交财务部。

5、按时将复印费、传真费、水电费、等各项费用登记在册，随时备查；每月上报一次办公用品库存情况。

6、做好员工的后勤服务工作。确保大家全心投入工作。

二、加强自身学习，提高业务水平。

坚持把加强学习作为提高自身素质的关键措施。在工作中，紧紧把握“理论联系实际”这一主线，努力把知识用到工作实践当中，丰富阅历，扩展视野，使自己尽快地适应工作并成为优秀的工作者。积极参加公司组织的培训活动，认真学习规定的学习内容和篇目，坚持每天写工作日志，认真记录每天的工作内容，使自己的素质有了很大的提高，为自己开展各项工作提供了强大的动力支持。

三、存在的问题和今后努力方向。

在这一年间，本人能敬业爱岗、全力以赴地开展工作，取得了一些成绩，但也存在一些问题和不足，主要表现在：第一，工作主动性有待进一步提高；第二，有些工作还不够过细，一些工作协调的不是十分到位；第三，自己的文字功底还需加强练习；第四，急需练字，才能更好地从事办公室工作。

在以后走向社会工作时，我想我应努力做到：第一，加强学习，拓宽知识面。第二，本着实事求是的原则，做到上情下达、下情上报；真正做好领导的助手工作；第三，注重本部门的工作作风建设，加强管理，团结一致，勤奋工作，形成良好的部门工作氛围。不断改进办公室对其他部门的支持能力、

服务水平。遵守公司内部规章制度，维护公司利益，积极为公司创造更高价值，力争取得更大的工作成绩。

以上是我对自己已一些缺点的总结及今后在工作中应如何去做好工作的想法，我会在今后的工作中用自己的实际行动来做好每一天的工作，请各位领导及同事在今后的工作中多多批评指正，我会努力成长为一名对公司有用的人才。