

做饭心得体会照片拍 做饭心得体会照片(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。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

做饭心得体会照片拍篇一

第一段：引言（150字左右）

做饭是一门艺术，也是一门技术。对于一个喜欢烹饪的人来说，厨房就是他们最快乐的地方。有些人会因为忙碌的工作而放弃对做饭的热爱，但是，只要有一点激情和耐心，每个人都可以成为一位出色的厨师。今天，我想分享我在做饭这个领域的体会和心得。

第二段：刚开始掌勺的困惑（250字左右）

我曾经是一个完全的厨房新手。我不知道什么叫橄榄油，也不知道如何切菜。但是，在几个月的学习和尝试后，我开始动手做饭。当我第一次尝试煮意大利面时，我发现它的味道非常难受，因为我没有意识到需要添加盐和橄榄油。而炒鸡蛋更不成功，因为我在炒之前没有把蛋打匀，导致它散开在锅里而不是一个整体。这些小错误让我开始学习如何把第一步做好，也就是学会使用正确的调料和器具。

第三段：深化厨艺的技巧（300字左右）

随着时间的推移，我学会了更多的技巧，例如如何烤鸡腿和蔬菜，以及如何炖肉和汤。我发现食谱是一个非常重要的工具，它不仅告诉我哪些材料和调料需要准备，还告诉我

如何进行烹饪。然而，我也发现了一些不同的食谱对相同的菜品有不同的要求。这时，我就会试着做出改变和创新，例如添加其他配料，或者使用不同的调味料。通过尝试和不断的实验，我学会了如何给食品增添层次感和口感。

第四段：饮食对健康的重要性（250字左右）

随着我对烹饪的热爱越来越深，我也开始了解饮食和健康之间的联系。我意识到食物不仅可以满足我们的味蕾，也可以影响我们的身体健康。我学习了如何从每餐中获得足够的营养，例如蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。我也开始尝试烹饪更健康的食品，例如沙拉、鱼和蔬菜。

第五段：人生的信条（250字左右）

在过去几年中，我学习了很多关于烹饪和健康知识。但最重要的是，我学会了如何在厨房中找到乐趣。对我来说，烹饪不仅是一个基本的技能，也是一个放松和享受生命的方式。当我做饭时，我找到了一个与家人和朋友共享美食和时刻的机会。我的信条是，如果你对做饭感兴趣，你应该尝试各种不同的烹饪方法和食品，并且你应该享受过程。

结束语（100字左右）

对于我来说，烹饪是一种吸引人的艺术，它不但让我们能够享受美食，还能让我们了解食物和健康的关系。我相信每个人都可以成为一个厨艺高手，只要你愿意尝试和学习。因此，我希望我的经验和心得能够给那些希望在厨房里表现更好的人一些启示和帮助。

做饭心得体会照片拍篇二

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。

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。

为父母做饭心得体会（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。

做饭心得体会照片拍篇三

做饭是每个家庭必不可少的事情。在厨房中烹调出一道道美食，即使只是简单的炒菜，也是一种享受生活的方式。在我的家庭中，做饭也是每个人的日常任务。我不仅喜欢品尝美食，更是喜欢把做饭当成一种乐趣。在过去几年的无数次尝试中，我总结了一些做饭的心得，希望通过这篇文章和各位分享。

二段：选择食材是做饭的重要关键

做一道美食的前提是要有好的食材。在选择食材时，我通常会选择当季的新鲜食材，这不仅口感更美，也更营养。另外，新鲜的食材容易烹调，所以让我更加省时省力。比如，刚从市场上购买了新鲜的蔬菜和水果，我们可以做一道美味的色香味俱全的水果沙拉，水分充足，而且富有营养。

三段：菜谱做法同样重要

当你已经决定了要做什么菜的时候，菜谱就是非常重要的了。我总是会在准备烹饪前，先精读菜谱。了解每道菜的配料、做法要求等细节，这样我就能更好地控制料理的过程，确保最终的成品也可以口感美味。有时，在掌握了基本的烹饪技巧和菜肴口感颜色的情况下，我们也可以根据自己的口味调整食材搭配和口味灵活配合。同时口味灵活，还可以让做菜不止是一项单纯的操作，更是一种有创造性的行为。

四段：工具使用也应当得当

五段：结论与感悟

总之，做饭是一件富有创造性的事情。通过对食材的选择，菜肴的配料以及工具的运用，可以制作出美味的佳肴。做饭的过程愉悦情绪的体会，让人们重拾生活中的乐趣。做饭也可以成为一种享受的方式，让我们在烹饪的同时，释放心情，享受美食，仿佛感受到生活中的美丽和无限可能。

做饭心得体会照片拍篇四

斜倚青石，坐听水吟。时光清浅，岁月嫣然。梦里阳光正好，绿草如茵。一缕微风拂过，在水面荡漾起朵朵涟漪，氤氲开模糊的回忆。那张照片的微笑流露出的故事，另我久久难忘。

秋兰飘香，金菊怒放。在这金色的季节里我成为了一名初中生。我并不是一个很好的时间管理者，再加上初中的学业压力远超于小学，不论是知识点的难易程度还是质量和数量的要求。不由得让我认为控制好自己是很难的一件事，使我总是认为自己一天比别人少一个小时。这让我每天的休息时间不足七个小时。但是每次夜深人静时，母亲总是在默默地陪着我，我学习时母亲就在我身旁读书。让我记忆犹新的，是母亲每次翻书时总是特别轻，特别慢，生怕打扰到我。

每当我学习累了的时候，总会抬起头看到母亲挺直的身躯和专注的眼神，我就会不由得眨一眨眼，调整一下状态继续学习。母亲用无声的方式，结予了我一份鼓励，一份支持和一种安全感，让疲惫的我收获一丝感动和一种前进的力量。

银装素裹，白雪纷飞。期末考试后的我情绪不高，如同天空的乌云久久难以消散，回忆着过去的种种所作所为。虽然一分耕耘一分收获的道理不是不懂，但面对成绩单是难免的低落。母亲对我没有好言相劝，也没有一味地安慰，更没有反反复复提及为什么一开始不努力。犹记得当天晚上她悄悄地放在我桌面上一张小小的纸条，字迹清晰而又工整，告诉我的，“向前看，一步一个脚印才能成功”。母亲主动与我一起将错题反复剖析，找到难点和错因进行整理和归纳。渐渐地，我也学会不再沉溺于过去，而是走好当下的每一步，不再给自己后悔的机会，让每一个脚印都有意义。

岁月翩迁，时间却带不走母亲对我的支持；光阴荏苒，清风却吹不散母亲对我的关心；照片泛黄，青春却抹不掉母亲对我的鼓励。母亲您那照片中的我永不会忘怀。

做饭心得体会照片拍篇五

做饭是人生必备的一项技能，它不仅可以让享受到美食的乐趣，还可以帮助我们保持身体的健康。作为一个爱好美食的人，我从小就喜欢做饭。在多年的饮食生活中，我积累了一些做饭的心得和体会，下面将分享给大家。

第一段：选购食材

做好饭菜的第一步，就是选购好新鲜的食材。在选购蔬菜时，我们应该选择鲜绿色、色泽鲜艳、质地坚实的蔬菜，这样的蔬菜富含营养物质不仅好吃，还能有助于身体的健康。在选购食材时，我们要根据自己的口味和烹饪方式来选择食材，

比如需要烤的牛排就要选择带一定纹理和脂肪分布均匀的。总之，选购新鲜的优质食材是在做饭前必须做好的一步。

第二段：烹饪技巧

烹饪技巧是成功做出美食的关键之一。不同的烹饪方法需要不同的技巧，而这些技巧可以通过学习和练习逐渐掌握。比如，中餐烹饪技巧中的炒和爆是非常重要的，热锅冷油、先炒腌制好的菜等都是非常重要的细节。西餐烹饪技巧中的烤和煎也是必不可少的，比如烤牛排需要预热烤箱并掌握牛排的烤制时间。总之，掌握好烹饪技巧是做出美食的关键。

第三段：调味方法

一个好的厨师，除了要有高超的烹饪技巧之外，还要懂得进行调味。不同的菜肴需要不同的调味方法，而调味汁的配比也不同。比如，中餐菜肴要用到的酱油、盐、料酒等调料必须搭配使用，能以更好地提升菜肴的口感。

第四段：摆盘

在做完美食后，我们需要做好摆盘工作。一道好看的菜肴，往往能够增加它的美味程度。我们可以利用颜色、形状、花样等方法来摆盘，例如用和菜佐料点缀，用食物本身的鲜亮颜色刻画出一幅美丽的画面，这种方法可以突出食物的特色，提升美食的品质。

第五段：分享

一个人享受美食是一种快乐，而分享美食也是一种幸福。我曾经和不同的朋友分享过我做的饭菜，用我的悉心准备的鸡汤，飘满了花儿香；用我的爱心做的雪花薯泥，是口感细腻、丝滑如脂；我的这些作品，让朋友们刮目相看，我的美食也因此得到了更多人的认可和喜欢。

总之，做饭是人生必备技能，它不仅可以让们享受美食的乐趣，还可以帮助我们保持身体的健康。在做饭的过程中，我们需要注意选购好食材、掌握好烹饪技巧、做好精致的摆盘，多次尝试把美食做到完美。做好做饭需要耐心和用心，它能让我们感受到美食的魅力，并拉近我们之间的距离。