

# 最新做饭实践心得体会500字(优质5篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 做饭实践心得体会500字篇一

10月9日至14日，我有幸参加了参加了钦州市中学科研主任培训班学习，享受了一次科研盛宴。通过了五天的科研培训，让我更深的认识了科研的内涵，培训中对科研工作中的许多问题进行了解释，为我们以后科研工作的顺利进行起到了十分重要的作用。

钦州市教科所副所长梁和礼《“三级联动、分类分层”中小学教师培训体系的实践与研究》的开题报告，让我明白了课题研究包括哪些内容，课题有哪些形式和怎样写研究报告。广西教育科学研究所将国平副所长的《科研处的作用与使命》，让我了解了科研处主任职责及使命。上海市教育科学研究院王洁教授《基于课堂的教师专成长——以课例为载体的教学研究》报告、北京市西城区教育研修学院教授《真正走进常态的教育科研》的报告语言生动，与学员互动，适合我们实际情况，容易操作。特别是带题授课；让我们体会到科研并不是高不可攀的，科研就在我们身边，科研就在我们的课堂中，只要我们抓住一点，穷追不舍，必定收到良好效果。

这次培训让我明白：别人的先进教学模式，要结合自身学校实际，自己加以学习、借鉴并形成自己特有教学模式，这才叫有特色。要质量，就要搞科研，搞科研，就要想方设法提高课堂有效性，核心研究学生的学而不是老师的教，教学相

长。带题进课堂，把自己在课堂出现的问题及时总结、反思并作为自己的课题研究回归课堂去解决，实践这一过程你就走向成长的过程。态度决定一切，心动不如行动。无论理论上说得多好，别人的教学模式有多好，假如我们老师没有改变传统授课模式，没有想尽办法如何去改变学生的学和提高教学质量这一人生态度，最终还是一句空话。

个人反思：为什么我们的教育教学质量与先进学校差距越来越大，很重要一点，就是不重视科研，不重视课改，外出学习心动，回来教学不动。满堂灌现象课课可见，放羊式教学比比皆是。作为教导主任，科研理论缺乏，科研意识淡薄，上不能为领导出谋划策，下不能为教师指导培训，我之过也。

这次科研培训，不仅可以为教育科学提供大量的实践经验，为教育学提供“源头活水”，而且可以吸收各种先进的教育理论，把这些理论转化为实践操作，发展应用教育技术科学，必将提高学校教育教学质量，为学校升级奠定坚实基础。

## 做饭实践心得体会500字篇二

随着社会的发展，家庭主妇渐渐变为少数，越来越多的人不得不自己亲手烹饪。为了满足这一需求，不同类型的做饭实践手册应运而生。近期，我翻阅了一本做饭实践手册并尝试了其中的几个菜谱。通过这一经历，我深刻体会到了做饭带来的乐趣和挑战。下文将从选材、烹饪技巧、食物搭配、仪容仪表和创新实践五个方面介绍我的心得体会。

首先，选材是做好一道菜的关键。在做饭实践手册中，菜谱中特别强调了选购新鲜的食材。这对身体健康和菜品口感的重要性不言而喻。如我曾制作过一道樱桃番茄沙拉，书中要求用新鲜的樱桃番茄来搭配其他食材。我发现，新鲜的樱桃番茄香甜多汁，味道十分鲜美，让整个沙拉更加美味可口。因此，在选材时，我们需要留心食材的新鲜程度，确保给予我们最好的口感享受。

其次，烹饪技巧是做出美味佳肴的重要因素。在做饭实践手册中，各种烹饪技巧被详细介绍，并突出了炒菜、烤菜和蒸菜的重要性。我曾尝试炒宫保鸡丁，由于没有掌握好火候，结果鸡丁变得焦黄，口感不佳。通过查阅烹饪技巧，我学到了一个重要的原则，即保持适当的温度和时间掌握。当我按照手册指示调整火力和翻炒时间时，制作出的宫保鸡丁香辣可口，口感更佳。因此，通过不断实践，我们可以提高自己的烹饪技巧，做出更加出色的菜肴。

再次，食物搭配是创造一道菜的亮点和重点。做饭实践手册中，针对不同菜品，有详尽的配菜建议。比如，炖牛肉需要搭配土豆和胡萝卜，以增加菜品的香味和口感。通过实践，我发现当搭配合理时，菜品的味道大大增强，提升了整道菜的品质。因此，在烹饪过程中，我们需要仔细阅读手册上的食物搭配建议，将其融入到我们的菜品中，以充分发挥每种食材的特点。

另外，仪容仪表在做饭中也是不可忽视的。一句谚语说得好：“先吃大腿，后吃腰”，充分说明了人们在品尝菜肴时所看到的第一印象对味觉体验的重要性。因此，我们在制作菜肴时，不仅要注重菜品的味道和口感，还要注重菜品的外观和色彩。在手册上，我学到了许多关于切菜、摆盘和装饰等方面的技巧。当我将这些技巧运用到实践中时，我发现菜品不仅吸引眼球，还增加了食欲和美感。

最后，创新实践可以将做饭提升到另一个层次。做饭实践手册中的菜谱往往可以作为基础参考，而我们可以根据自己的口味和喜好进行创新和修改。我尝试过给手册中的红烧肉添加了一些五香粉和姜片，用以调整菜品的口味。结果，红烧肉的香味更浓郁，口感也更加丰富。因此，只有当我们敢于尝试新的组合和创新，才能发掘出更多的美食和惊喜。

综上所述，通过做饭实践手册的学习和实践，我深刻体会到了做饭的乐趣和挑战。选材、烹饪技巧、食物搭配、仪容仪

表和创新实践这五个方面，都是成功制作一道美味佳肴的重要因素。我相信，只要我们不断学习并投入实践，我们都能成为一名出色的厨师，让我们家人和朋友品尝到我们的美食。

## 做饭实践心得体会500字篇三

通过本次社会实践活动，一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长；另一方面，我们为社会做出了自己的'贡献；但在实践过程中，我们也表现出了经验不足，处理问题不够成熟、书本知识与实际结合不够紧密等问题。

这次的社会实践，让我有着很大的感触：人的一生中，学校并不是真正永远的学校，而真正的学校只有一个，那就是社会。大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式，是使促使大学生投身改革建设，向工农群众学习，培养锻炼才干的好渠道，是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生在新观念吸收新的思想与知识。

社会才是学习和受教育的大课堂。在那片广阔的天地里。我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下更为坚实的基础。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来就什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。知识的积累也是非常重要的。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。这次接触的实践活动，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解各方面的知识，有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐渐了解了社会，并开阔了我的视野，增强了才干，并在社会实践活动中认识了自己的位置，发现了自己的不足，对自身的价值能够进行客观的评价，这无形中使我对自已有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。

经历了暑假的社会实践，我感慨颇多，我们见到了社会的真实一面，实践生活中每一天遇到的情况还在我脑海里回旋，它给我们带来了意想不到的效果，社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们提供了广泛接触社会、了解社会的机会。在今后的学习和生活中，我们将摆正心态，正确定位，发奋学习，努力提高自身的综合素质，适应时代的需要，做一个对社会，对人民有用的人。

## 做饭实践心得体会500字篇四

家里做饭是每个家庭日常生活的重要组成部分，也是展示主妇才能和家庭和睦的重要标志。我最近在家里做饭方面进行了一些实践，积累了一些心得体会。在这篇文章中，我想分享一下我对家里做饭的体验和感悟。

首先，我发现家里做饭需要有充足的准备工作。在做饭之前，我会提前规划好菜品，确定需要采购的食材和调料。然后，我会仔细检查家里的厨房设备和器具是否齐全，并确保它们的清洁和卫生。这样，当我真正开始做饭时，我就能够集中精力，不被琐碎的事情干扰，从而提高效率和菜品的质量。

其次，家里做饭需要有充分的耐心和细心。在实践中，我发现很多菜品需要我们花费更多的时间和耐心。比如，烹制一道美味的红烧肉需要先将猪肉切块，然后用冷水煮沸去除腥味，再用热水焯水，最后再放在锅里炖煮2-3小时。这个过程中，我们需要不断地翻动，调整火候，确保肉质鲜嫩可口。只有耐心和细心，才能制作出满意的菜品，让家人们享受美食。

第三，我意识到家里做饭也需要了解家人的口味和饮食习惯。对于不同的人，口味是有差异的。有些人喜欢酸辣的口味，而有些人偏好清淡一些的味道。因此，在做饭过程中，我们应该有意识地根据家人的口味和饮食习惯来调整烹饪方式和调料的搭配。这样，在让他们享受美食的同时，也能体现出我们对家人的关爱和呵护。

第四，我发现家里做饭可以成为家人之间交流和沟通的桥梁。在我做饭的时候，有时候会邀请家人一起参与其中，与他们一起洗切蔬菜，炒菜，分享烹饪的乐趣。这不仅让家人们更亲近，也增进了我们之间的交流和了解。而当家人品尝到我亲手烹制的美食时，他们也会倍感珍惜，更加珍视家庭的温暖和和睦。

最后，我认识到家里做饭不仅仅是为了填饱肚子，更是表达爱和关怀的一种方式。通过亲自动手烹饪，我可以体验到制作美食的乐趣，同时也能让家人们感受到我的爱和关怀。烹饪日常的三餐也成为我关爱家人的方式之一，让我们的生活更加充满温暖和甜蜜。

总而言之，家里做饭不仅仅是满足生活所需，更是一种表达情感、营造家庭和睦氛围的方式。通过实践，我深刻体会到家里做饭需要准备工作、耐心细心、考虑口味习惯、增进交流和用心传递爱的重要性。这些心得和体会不仅适用于我个人，也应该适用于每个主妇和家庭。只有在我们亲自动手做饭的过程中，才能真正体验到家人之间的深情厚意和家庭的温暖和乐。

## 做饭实践心得体会500字篇五

自从走进了大学，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。在现今社会，招聘会上的大字报都总写着有经验者优先，可还在学校里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢为了拓展自身的知识面，为了扩大与社会的

接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自我的本事，以便在以后毕业后能真正真正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我在这个暑假再次利用空闲时间去参加了一次社会实践。

作为一名大学生，社会实践是我们在大学生活中的一个重要环节。这个暑假，过的真的很快，在将近一个半月的实习里，我初步接触了五金的一些基础知识，同时也积累了不少社会经验。实习，不仅仅是学习，更多的是体验生活，在实习开始之前我就想：这次去实习，我不仅仅是去学习实践，更重要的是去观察那些在工厂上生活的人们，不论是普工，部长还是老板。虽然他们的称呼不一样，但我相信在他们每一个人的身上都有值得我学习的东西。实习可称为实践，学习。也许真是我们从大学踏入社会的必经之路，也是开启我们踏入工作，适应社会的钥匙，是我们人生中不可缺少的一部分，就是把所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自我所学的理论知识有用武之地。只学不实践，所学的就等于零，理论应当与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。经过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不一样，接触的人与事不一样，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。并且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日趋变化，每一天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了新的挑战，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自我，才能在竞争中突出自我，表现自我。这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的提高。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自我先想方设法解决，实在不行能够虚心请教他人，而没有自学本事的人迟早要被企业和社会所淘汰。

暑假的社会实践活动已经结束了，但社会实践给我们带来的巨大影响却远没有结束。它使我们走出学校，走出课堂，走向社会，走上了与实践相结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自我。半个月的社会实践虽然比较辛苦。是庆幸？还是依恋？回想起来，才发觉，原先乏味中充满着期望，苦涩中流露出甘甜。

在这个假期，我去了熟人的工厂里实习，说是实习，其实就是去做苦力活，在别人的介绍下，我成为工厂里的一员，刚进去的时候呢的确挺害怕，不明白社会上的人是什么样貌，能不能应付过来，可是在慢慢接触过程当中，发现他们大部分都是很友好的，虽然刚开始会嫌你这不会那不会，但还是会耐心的去教你怎样做好，教你在厂里的潜规则，告诉你哪个领导好，记得我不舒服的时候，那里的姐姐阿姨就很关心我，问我要不要请假啊，我觉得友好是相互的。有的时候也会碰到很多麻烦，好容易做错事，挨骂的时候就会很委屈，想着还没被谁骂过呢，开始受不了，想放弃，可是想着在外面肯定是不容易的，于是咬牙就过来啦，我胜利啦，一向坚持到了最终。

在那里我学到了许多课本上没有的知识，这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人人际关系这方面有了很大的提高。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自我先想方设法解决，实在不行能够虚心请教他人，而没有自学本事的人迟早要被企业和社会所淘汰。

首先，在与人交流时，即使不是对大人物，我们也要用请教的态度口吻而不是傲慢的姿态与他们说话，因为人不可貌相，很多实用的良师益友往往来自不起眼的生活与工作中。

当在在受到别人对自我的相貌、事情、人品赞扬时，不要表



现出理所当然的样貌，也不要假意否认，适宜的方式是表示感激，尤其感激朋友的肯定与支持。例如：说句~不敢当，哪有在座的各位那么厉害呢~每当在饭局是，即使你不是服务人员，在朋友或者同事有客人来的时候主动倒水，会让朋友与同事很有面子，也会让客人觉得你的朋友与同事很有威望。这会让你的朋友与同事异常感激你的姿态。

其次，虽然你觉得你是新手或者地位比较低的人，可是你要勇于不耻下问，也要做到主动询问别人的需要，而不要等领导或者资深的同事对你表现出亲和，因为他们这样表现往往需要异常的努力。记得在别人不在座位的时候很热情地帮忙接听与记录电话、理解信件、传递信息，对团队的同事与同学，提醒他们一些你明白的重要日程。重要的是在征询了别人意见之后才进入别人的房间，阅览别人的书架或者室内物品，在经别人同意的情景下才用别人的电脑，坐在别人的私人座位上，但通常不去翻动别人的笔记本。

再次，在有多个出席者的场合，主动介绍自我的朋友给其他人，或者主动在你认识的朋友之间穿针引线。那些被缓解了陌生感的朋友会异常感激你。在有不一样地位的朋友在的场合中，都要坚持微笑，体贴地招呼下那些内向的、不为人注意的、可能有点自卑感的朋友，在社交中对弱势者的帮忙会得到别人异常的感激。对于社会地位较低者，尤其在有你不能适应的生活条件与生活习惯时，要克制自我所想表现出的不适感与负面表情，尽量主动先打招呼。如果有人做错了事，不要用情绪性的方式加以批评，尤其要注意就事论事，避免评价了别人的人格、个性与家庭教养。批评时应不忘肯定别人的长处。如批评时能较幽默，往往负面效果就更少。被批评者遇到尴尬的时候能幽默自嘲，也能提高交流的建设性。

最终，在自我不能有充分把握的时候，用争取与尽量这样的口吻回答别人的邀约，承诺了就要最大限度去履行。诺言是指100%做到的事情。如果你有了三次甚至更多的对同一个人

没有履行诺言的记录，那个人通常就不再认真地对待你的约定，这就是所谓的信用问题。虽然在商言商，可是我们要尽量不谈回报地先为别人做点什么，这样就赢得了在心理上比别人优越的债权感。一个人的社会地位是别人对他负有的社会债务感的总和。

是的，课本上学的知识都是最基本的知识，不管现实情景怎样变化，抓住了最基本的就能够以不变应万变。如今有不少学生实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫，又哪应付瞬息万变的社会呢经过这次实践，虽然时间很短。

可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就比如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自我也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门例如市场部的同事相处好，那工作起来的效率才高，人们所说的和气生财在我们的日常工作中也是不无道理的。并且在工作中常与前辈们聊聊天不仅仅能够放松一下神经，并且能够学到不少工作以外的事情，尽管许多情景我们不必须遇到，可有所了解做到心中有数，也算是此次社会实践的目的了。

经过这次实践，虽然时间很短，可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的，相信人际关系也是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实践时我便有意识觉察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自我也虚心求教，使得十天的实习更加有意义，此次的实践为我们深入社会，体验生活供给了难得的机会，让我们在实际的社会活动中感受生活，了解在社会中生存所应当具备的各种本事，利用此次难得的机会，我努力工作，严格要求自我，虚心向财务人缘请教，认真学习会计理论，学习会计法律法规等知识，掌握一些基本的会计技能，从而意识到我以后还应当多学习什么，加剧了紧迫感，为真正跨入社会施展我们的工作，走上工作

岗位打下基础。