

最新做菜饭心得体会(优质6篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。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？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

做菜饭心得体会篇一

作为一名家庭主妇，烹饪是我必不可少的一项技能。然而，尽管厨房已成为我日常生活中不可或缺的一部分，但我的厨艺水平并不令人满意。为了提高我的技能水平，我报名参加了一次做菜培训。在这次培训中，我获得了许多有价值的心得体会。

首先，培训过程中，我意识到烹饪是需要技巧和耐心的。在学习切菜、炒菜、烤肉等基本功之前，我们首先需要了解每种食材的特征和食用方法。比如，不同的肉类需要不同的处理方式、变色，代表菜品口感的因素等等。通过多观察和细心学习，我逐渐体会到烹饪的乐趣和技术含量。此外，我也深深认识到，烹饪需要耐心和细心，因为很多操作在短时间内需要进行，而一次失误很可能导致整道菜肴失去原有的美味。

其次，在学习过程中，我了解到了不同菜系的特色和分类。如川菜、东北菜、贵州菜等等。不同的菜系都有它们独特的风味和方法。在做菜的过程中，我们可以结合自己和家人的口味做出一些合适的改进，以增加菜肴的美味程度。这使得烹饪变得更加灵活和有趣。

此外，这次培训也教给我们一些实用的烹饪技巧。例如，选材要合适，掌握好菜品的口感和调料的配合；烹饪的火候很

重要，掌握好火候可以让油料保持营养并且防止油烟；使用工具时要小心，在烹饪的过程中注意安全，防止切伤手指或者烫伤皮肤等情况发生。这些技巧都是我们在日常生活中需要学会的实用技能。

最后，这次做菜培训也让我体会到了烹饪的健康价值。我们当然可以选择在外面就餐或者在家里简简单单地吃点方便面，但是这种方式非常不健康而且不体面。预定一次做菜培训，掌握烹饪的方法和技巧，可以让我们在日常饮食中更健康地享受美食。

总结起来，这次做菜培训让我感受到了烹饪的乐趣，也让我了解到了家庭做菜的重要性，并提高了我的烹饪技能和经验。希望这些心得体会可以启发更多的人关注做菜的乐趣，和培养良好的饮食习惯。

做菜饭心得体会篇二

做菜是一种能力，而不是天赋。我一直想学会做菜，然而，由于缺乏经验和知识，我的厨艺一直处于“零起点”的状态。因此，我报名参加了一门做菜培训课程。这是一次令人难忘的经历，我在这次培训过程中受益匪浅，有了一些关于做菜的启示和体会。

第一段：培训的结构和课程安排

这门做菜培训课程对于初学者来说，是一个很好的选择。课程分为不同等级，从最基本的知识和技能到更高级的菜肴准备和烹饪技巧。课程内容非常全面，既包括基本的烹饪技巧，又包括各种材料的选购和贮存方法。培训课程由专业的厨师主持，并提供实时指导和个性化的技巧建议。这些特性使它成为一个非常高效的培训项目。

第二段：学习的方法和技巧

在这个过程中，我从厨师那里学到了很多做菜的技巧。他教会我们如何切菜、切肉和准备各种酱汁。他还教给我们如何区分不同的味道和口感，并指导我们如何根据不同的菜肴调整配料和调味品的比例。总之，这些技巧让我很快学会了做一些简单但美味的菜肴。

第三段：学习的注意力和质量

我发现，要想学会做菜，专注和耐心是最重要的。尤其是在一些复杂的菜肴制作过程中，细节决定成败。我学到了尝试每一步的重要性，因此，在我的做菜过程中，我会给每一个步骤都特别留意。我发现，即使是一些稍微有一点困难的菜肴在我完全掌握了技巧之后也并不难。细心、耐心和专注将成为我今后做菜的核心技能。

第四段：学习的体验和乐趣

通过这次培训课程，做菜变成了一种学习和探索的过程。学习做菜不仅仅是关于技术和娴熟的技巧，而是一种留意和尝试的体验，尝试新的食材和调味品，创造出有趣和美味的菜肴。我发现这种探索和创造的过程令人愉悦、有趣，而且与家人和朋友分享的感觉也非常好。

第五段：对于做菜的态度和信念

最后，在这次培训过程中，我学习到了做菜所需要的态度和信念。做菜是一种既简单又令人满意的技能，但它需要耐心、细心和热情。我们必须相信自己能够成功，并且在追求卓越时始终要保持一颗谦逊的心。只有在学习的过程中坚持下去，勇于尝试和改善，才能成为一名优秀的厨师。

总之，这次做菜培训是我学习到的生活中最有成效和有趣的经历之一。我发现做菜不仅仅是做一顿饭，而是一种体验，一种探索和创造的过程。尤其是当分享这些菜肴给家人和朋

友时，成功感和满足感才得以显现。学习做菜需要耐性，细心和热情，但这种学习和锻炼将成为我今后生活的一部分。

做菜饭心得体会篇三

每个人都有自己的一些经历，我当然也不例外。使我感触最深的事是我学会了自己做菜。

那是一天下午，我为了完成老师的任务“当一回小厨师”，我决定试试。做菜战斗开始了。我打开冰箱，嗯，有排骨、鸡蛋、土豆.....ok!我先取出菜，然后洗菜。把菜叶、菜梗等洗好后，放到锅里炒。我正要往菜上倒油时，油星立刻溅起，把我的手背烫着了。我“哎哟”一声，然后蹲下来，揉了揉手。“我不干了!”我说完，泄气的跳上沙发上坐。妈妈见了，问：“怎么了?是不是烫着手啦?没事儿的。”然后她又教了我怎么样炒菜。

“那好吧，我再试试。”我又有劲了。我按妈妈说的，很快就炒好菜了。接下来是切土豆。我挑好土豆之后洗干净，接着削皮。一刀切下去，太轻了，只削掉一点点。再一刀，又太重了，削了一大块。我笨手笨脚的，但我继续坚持削。慢慢地，削得好看多了。削完了，我把土豆切得一小块一小块的，然后加了些配料和土豆一起炒。

接下来是鱼。鱼太难做了吧，只好请教高人妈妈指导。妈妈帮我把鱼肚割了下来。我看着觉得很恶心，我最怕鱼腥味，不知从何下手。研究了好一会儿，才想到了方案。我把鱼放置在案板上，由于我不敢碰鱼，就双手握刀，往下切鱼。结果，鱼肉都被切得大小不一。炒的时候，我不知道应该下什么配料才好，拿起酱油，一倒下锅就倒下了太多酱油了。怎么办?哦，水!我想完，急忙端起碗，装了些水就往锅里面倒。不小心倒了太多水，鱼好像变清淡了，我不管三七二十一，胡乱加配料。

对了，还有饭没煮。妈妈见吃饭时间快到了，就帮我做了煮饭的工作，然后让我看着。我只顾把土豆、菜、鱼装上盘，没管饭。过了一会儿，一阵焦味扑鼻而来。一种本能的反应使我朝饭锅那里看去。“饭，饭焦了！”我大喊，赶紧把火给关了。终于开饭了。我的战果是：底“镶”金饭，苦在其中的鱼，清淡无味的土豆和菜。我和妈妈一起试了试味道。妈妈说：“第一次做，算不错的了。但是，那饭太差了，全都焦了。”我说：“广告上不是讲，‘饭要金香，米要金香’吗？”“土豆和菜太淡了。”“清淡的食物对身体有益。”“那鱼太苦了。”“苦口良药嘛。”妈妈一听我这么解释，不由得哈哈大笑起来。

通过了这一次做菜，我受益良多。即使我吃的是山珍海味，也不及自己的凡香，并且，做什么事情都要坚持不懈。

做菜饭心得体会篇四

人人都说第一次宝贵，可是为什么第一次宝贵呢？因为什么？嘻嘻，只有自己亲身体验过之后才能明白这其中蕴含的真正奥义。

xxxx.5.24这是我有史以来第一次真正意义上的做饭，而且毫不夸张的说还做的很好，我做这顿饭还是老师交代的任务呢，而我这个饭还是“即兴而为”呢，本来计划的说要做拉面，可是时间不足，于是记起了这个“家喻户晓”的洋芋擦擦，它是一道别具风格的主食，用不起眼的土豆做成的洋芋擦擦，色泽金黄的土豆泛着淡淡的油光，土豆的清香洋溢开来，吃上一口，既有薯条的口感和嚼头，又有肉末红椒的鲜香。不错，这样的美食正是用土豆做成的！

回归主题，这顿饭我用了总共大概不超两小时多，正好我家要做洋芋擦擦的食材都有，只要土豆，面粉就行，前提是你得有个擦擦(工具)，当然没有工具你就可能要动刀了。首先将土豆洗好，用专门刮它的工具把皮先刮了，然后用水把刮

好的土豆洗净，接下来就是“高难度”操作喽准备好一个不大不小的盆，然后把我们的工具斜放上去，然后拿上土豆擦，这步还带点危险，差点把我指甲给擦了。就这样反复的`擦，终于有了成品(非常薄的土豆片)，接下来就要把淀粉给洗掉了，经过反复过滤终于差不多了。最后拿一盆面拌入其中，必须要让每根都粘上面粉，不仅可以不让面粉粘着，并且让洋芋更有口感，弄好这步后把“被子”(带孔的一种大铁片，用于蒸东西。)放好，把洋芋均匀放在“被子”上。接下来就是起锅烧水把“被子放上去”静等蒸好。过了大约xx多分就可以出“炉”了。

这就是我做饭的全过程了，我感觉做饭并不枯燥，真正的做饭在于做的过程，其中的乐趣于体会。

做菜饭心得体会篇五

食品是人们生活中必不可少的一部分，不仅能够填饱肚子，还能够满足我们的味蕾需求。在众多的食品种类中，果酱作为一种特别的食品，已经逐渐走进了人们的餐桌。果酱不仅具有香甜可口的味道，还含有大量的营养物质。在做菜的过程中添加一些果酱，不仅可以增添食物的味道，还可以让菜肴更加的健康美味。

一、果酱做菜的基本原理

既然要在做菜过程中添加果酱，那么我们就需要了解一下果酱的基本原理。果酱由于其糖份含量较高，因此能够起到糖化作用。在烹饪的过程中，添加少量的果酱可以让食材更加的鲜嫩，口感更好。此外，果酱的酸度也是在烹饪过程中的重要作用之一。适量的酸度有助于某些食材的营养成分吸收，并且还可以增加食物的口感。

二、果酱的选择

果酱做菜时，选择合适的果酱也是非常关键的。果酱的类型非常丰富，有的是单一口味的果酱，有的是多种口味的混合果酱。可以根据自己的口味和需要选择适合的果酱。一般来说，草莓果酱、覆盆子果酱、桃子果酱等味道比较柔和的果酱适合做甜点或者糕点。而桔子果酱、柠檬果酱、葡萄果酱等则可以用来做一些蔬菜和肉菜，以增强食物的口感。

三、果酱的搭配

果酱做菜时，不仅需要选择合适的果酱，还需要考虑食材的搭配。将果酱和食材进行合理搭配，可以创造出更加美味的菜肴。一般来说，菜肴的搭配宜根据不同的口感进行选择。例如，对于口感脆嫩的蔬菜，可以选择果酱的酸度较高的种类，如柠檬果酱、葡萄果酱等，能够增加口感的层次感。而对于口感相对较为柔和的肉类，可以选择桃子果酱、覆盆子果酱等口感柔和的种类，能够增强肉类的口感。

四、果酱的使用方法

果酱做菜时，还需要注意一些使用方法。一般来说，果酱是在煮熟或者受热的状况下使用的，这样糖分会得到充分的释放，使得菜肴味道更好。在做菜时，可以在快要煮熟的时候加入适量的果酱，让它与食物充分混合。此外，还可以在烹饪的过程中加入一定量的果酱，让食材与果酱充分融合，产生奇妙的化学反应，增添食物的口感。

五、果酱做菜的效果

果酱做菜是一种独特的烹饪方式，具有独特的效果。首先，可以增加食物的口感和营养价值，使得食物更加的美味。其次，可以带来丰富的口味变化，让人们在食用的过程中享受到更多的味觉体验。最后，还可以增强人们的食欲，让人们更加地喜欢食物。

总之，在做菜过程中添加果酱是一种非常创新和有趣的方式，能够带来许多不同的味觉体验。但同时也需要我们在使用过程中注意选择合适的果酱、搭配合理、合理使用，并且满足不同的口感需求，这样才能够做出一道美味又健康的果酱菜品。

做菜饭心得体会篇六

做菜实验是我最近参加的一项有趣的活动。通过动手做菜，我不仅学会了一些烹饪技巧，还体会到了做菜的乐趣。在这次实验中，我经历了选择食材、研究菜谱、动手烹饪、品尝美食和总结经验等几个阶段，通过这些实践活动，我对于做菜有了更深入的了解和体会。

首先，选择合适的食材对于一道成功的菜肴十分重要。在选购食材时，我注意到了食材的新鲜程度和质量。新鲜的食材中营养价值更高，烹饪出的菜肴味道也更好。我还学习到了如何搭配食材，将不同的食材进行搭配，可以使菜肴更加丰富多样。例如，炒肉时，可以搭配蔬菜一起炒，既保留了蔬菜的营养，又增加了菜肴的口感。

其次，菜谱的选择对于做菜实验也是至关重要的。在实验过程中，我选择了多个不同菜系的菜谱，包括川菜、粤菜和东北菜等。通过学习不同地方的烹饪方法，我可以更好地理解这些菜系的特点和风味。此外，我还学到了如何根据菜谱来调整配料的用量，以及控制火候和烹饪时间。这些细节的调整对于菜肴的成败起着至关重要的作用。

随后，动手烹饪是做菜实验的最关键阶段。在实践的过程中，我学会了切菜、蒸煮和炒炸等基本烹饪技巧。例如，在切菜时，我要掌握正确的刀法和切割角度，以保证菜肴的美观和口感。在烹饪的过程中，我学会了如何调整火候和翻炒的频率，使菜肴煮炒均匀，保持口感的鲜嫩。通过不断地实践，我的烹饪技巧得到了提升。

品尝美食是我最期待的环节之一。每一道烹饪完成的菜肴都成为了一道美食。通过品尝，我不仅可以体会到自己的努力所带来的满足感，还能了解自己的不足之处。有时我会尝试添加一些调料或者调整某些步骤，逐渐发现自己喜欢的口味和做菜习惯。通过不断地尝试和调整，我发现做菜能够满足自己对美食的追求，进一步培养了我的味觉和烹饪感知能力。

最后，总结经验是我从整个实验过程中得到的宝贵体会。通过记录每次实验的菜谱、操作步骤和味道反馈，我可以不断地总结经验，找到自己的不足之处，并努力改进。此外，我还与其他参与者分享我的心得体会，听取他们的建议和意见，以提高自己的烹饪水平。总结经验不仅帮助我在做菜实验中不断进步，也能够让我的做菜经验得到更好地传承和传播。

通过这次做菜实验，我不仅学到了不少关于烹饪技巧和食材搭配的知识，更体会到了做菜的乐趣。动手烹饪让我感受到了味觉的愉悦和对美食的追求，品尝美食则让我不断探索自己的烹饪风格和口味偏好。我相信，通过不断地实践和尝试，我会在烹饪的道路上越走越远，并变得更加擅长。