

帮做饭心得体会(精选9篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。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。

帮做饭心得体会篇一

疫情来袭之前，点外卖可能是上班族一天的快乐源泉，但在疫情发生之后，外卖点还是不点，就成为了一道难题。点外卖快捷、省时间，但其背后的安全风险却让人担忧，自己做饭虽方便，但吃饭5分钟，做饭2小时，花时间花精力不说，自己还得有厨艺这项技能……这种情况下，不少上班族的选择困难症又犯了。

对有些人来说，点外卖是因为他们真的没时间。他们大部分时间不是在家里，而是在公司或者是去公司的路上。上班族通勤时间少则1小时，多则在2—3小时左右不等，这只是通勤的时间，并没有再额外算上平时在公司加班的时间，上班族回到家以后已是精疲力尽，还有几分力气做饭呢，到家之后如果还能自己煮个速冻食品，就已经超过不少人了，所以外卖成了个不少人的选择。

如果真的要点外卖，我们应该注意这两点：

在下单时选择“无接触安心达”，与外卖小哥提前沟通好放置外卖的指定位置，在外卖小哥送完餐后我们可以自行取餐，这一过程能够避免面对面接触，保障我们自己的安全；取餐回到家之后，记得要去除外卖的外部包装，对食品的内部包装用消毒纸巾、酒精喷雾、酒精棉等物品进行消毒，最后不要忘记洗手！

有些人选择点外卖，当然也有人选择自己在家里做饭。在这种特殊时期，在朋友圈里晒自己的厨艺比晒口罩更能赢得旁人的羡慕，有些人本身就厨艺极佳，因此在朋友圈中妥妥地赢得了c位。还有很多人，因为疫情，发现自己竟然有做饭的天赋，别看他们的做饭启蒙可能是泡面，但像蛋糕、奶茶这种有一定难度系数的小吃和饮品，他们也可以做得很好。最近这段时间，“美食才艺大比拼”、“各地美食为武汉热干面加油”等美食话题在各大社交平台上逐渐流行了起来，俨然一副国民厨艺大提升的景象。

自己做饭不仅仅是锻炼了厨艺那么简单，在这种特殊时期，自己做饭更是给自己一份安全感和健康保障。从食材的准备到烹饪的过程都可以自己掌控，那些潜在的危险会被我们一点点降到最低，甚至消除，吃起来会让自己更安心，而且和外卖相比，自己做的饭不会重油重盐，会更健康。要注意的是，把饭带到公司去吃时，注意不要集中用餐，和其他人保持一定距离，用餐前最后一秒再摘口罩，用餐过程中尽量少和他人交谈。

在特殊时期，身体的健康问题受到了比以往更多的重视，越来越多的人意识到，健康才是万事之本。在过去，我们为了让生命更有质量更精彩，动辄因事业熬到凌晨，不断透支自己的健康，其实生命是有自己的底色的，想让其不单调苍白，至少要做到保持健康。不要只把钱投资在股票和债券上，也要投资自己的健康，多关心自己一些，我们所追求的总会实现。

帮做饭心得体会篇二

饮食是人类生活中不可或缺的一部分，而烹饪作为一项独特的技能，也是一门艺术。当然，这并不意味着只有专业厨师才可以享受到烹饪的乐趣和美味的食物。实际上，即使是在家庭中，偶尔帮助做饭的小伙伴也能够体验到这种乐趣，并且在过程中获得一定的心得体会。

第二段：锻炼观察力

帮助做饭需要我们细心地观察各种食材和食品的状态，从而更好地掌握烹饪的技巧。比如，当炒菜时，我们需要注意火候的掌握，根据锅中的菜色和炒菜的声音来判断是否需要调整火候。同时，还可以通过观察食材的状况，了解其熟透的程度。通过锻炼观察力，我们能够更加敏锐地感知烹饪的细节，提高做饭的技能。

第三段：培养耐心

烹饪往往需要耐心和细心地操作，这也是帮助做饭时我们必须具备的品质之一。比如，做一道复杂的菜品可能需要很长时间的炒制和煮熟，这就需要我们保持耐心，不能急于求成。而且，在烹饪过程中，我们还需要不断地尝试和调整，以保证味道的准确性。通过培养耐心，我们能够更好地享受烹饪的过程，并且在其中获得成就感。

第四段：加强团队合作意识

帮助做饭是一项团队合作的活动，需要我们与他人密切合作，相互协作。比如，在做大餐时，我们可以分工合作，一个人负责切菜，一个人负责调味，一个人负责炒菜，这样可以提高工作效率。通过团队合作，我们不仅能够更好地完成任务，还能够加强彼此的沟通 and 交流，培养团队合作意识，这对我们未来的生活和工作都具有重要的意义。

第五段：创造独特的美食

最后，帮助做饭也给我们提供了一个展示自己创造力的机会，通过改变配方和烹饪方法，我们可以尝试创造出独特而美味的菜品。比如，可以尝试添加一些特别的调料或者独特的烹饪方式，以增添菜品的风味。通过不断的实验和创新，我们可以从帮做饭中获得乐趣，并且为家人朋友带来惊喜。

总结

帮做饭可以让我们感受到烹饪的乐趣和美味食物带来的满足感。通过锻炼观察力、培养耐心、加强团队合作意识以及创造独特的美食，我们可以提高烹饪技能，增进与他人的交流，丰富自己的生活体验。所以，无论是在家庭中还是在团队中，帮助做饭都是一项有益的活动，值得我们去尝试。

帮做饭心得体会篇三

武汉的天气太热了，天气预报说是要下暴雨呀，雷阵雨啊就是下不下来，到最后一点雨都没有下下来，温度还是那么高，我晚上都是吹电风扇的，几天都是整晚的开着，知道这样下去是不行的，果然昨天有点感冒的症状了，早上起来后声音粗粗的，鼻子不能出气，嗓子也疼，决定要多关心一下自己...

昨天中午去中商平价旁边的工贸家电买了一台崭新的小冰箱回来，50l的，又买了一箱罐装的啤酒提了回来，真是够沉的，好重啊，手都提麻了，这下要好好的满足下自己，后来又跑商店买来一个冰箱用的小巧温度计，温度范围是 $-30^{\circ}\text{C}\sim 50^{\circ}\text{C}$ ，冰箱的温控器有8个档位，0到7档，我拨到了3档的位置，用起来挺安静的，超节能1级的，24小时开机，3天只用一度电，渴了我打开冰箱喝冰水，随便看了下温度计，显示 4°C 左右，总之方便多了，感觉比我的笔记本电脑还要省电些，我的电脑一般每天都要开机17个小时左右，这夏天这么高的温度可真难为了它，不过还是用得很好，呵呵....

好了，今天我要开始自己做饭吃了，以前都是吃面条的，还吃很多零食，我买了很多放着，不想做面条或是忙的时候就吃点零食啊，喝牛奶。我有个1800w的电磁炉，天天用来下面条，没有买锅，以前是没打算做饭的。

这次感冒了，觉得吃饭要好点，于是我又花了大把钞票买来了

电子电饭锅和一个微烟铁沙锅,电磁炉专用的,60块钱的铁锅感觉好贵啊,买的时候不觉得贵,奇怪.还专门买了一把木质的锅铲,因为我听说电磁炉用的锅比较薄,不能用清洁球去洗,也不能用铁锅铲,要不然里面涂层会脱落,影响热的传递,和食物粘锅.

终于饿到中午了,为什么要饿呢?因为如果不是很饿的话,我会懒得做饭,辛苦不说,关键是做了一大堆的`食物只有我一个人吃,没有食欲,吃也吃不完啊~传上短裤就出去买菜了,我喜欢蔬菜,挑了4个大土豆花了2.2元,茄子好像是1块多一斤,反正我拿了2个中等的茄子花了0.7元,最近蔬菜都涨价了,西红柿要2块钱一斤,我记得上个星期好像是1.5一斤的,我没有买,就买了土豆和茄子就回来了,够我一个人吃一天的了,想想还不算贵,我以前天天到餐馆吃炒菜,他们真的是暴利啊,按照这个菜价,起码有百分之百的暴利,这些菜我都会做.到超市买了瓶镇江老醋,我今天要做酸醋土豆丝.

武汉的天气太热了,天气预报说是要下暴雨呀,雷阵雨啊就是下不下来,到最后一点雨都没有下下来,温度还是那么高,我晚上都是吹电风扇的,几天都是整晚的开着,知道这样下去是不行的,果然昨天有点感冒的症状了,早上起来后声音粗粗的,鼻子不能出气,嗓子也疼,决定要多关心一下自己...

昨天中午去中商平价旁边的工贸家电买了一台崭新的小冰箱回来,50l的,又买了一箱罐装的啤酒提了回来,真是够沉的,好重啊,手都提麻了,这下要好好的满足下自己,后来又跑商店买来一个冰箱用的小巧温度计,温度范围是 $-30^{\circ}\text{C}\sim 50^{\circ}\text{C}$,冰箱的温控器有8个档位,0到7档,我拨到了3档的位置,用起来挺安静的,超节能1级的,24小时开机,3天只用一度电,渴了我打开冰箱喝冰水,随便看了下温度计,显示 4°C 左右,总之方便多了,感觉比我的笔记本电脑还要省电些,我的电脑一般每天都要开机17个小时左右,这夏天这么高的温度可真难为了它,不过还是用得很好,呵呵....

好了,今天我要开始自己做饭吃了,以前都是吃面条的,还吃很多零食,我买了很多放着,不想做面条或是忙的时候就吃点零食啊,喝牛奶. 我有个1800w的电磁炉,天天用来下面条,没有买锅,以前是没打算做饭的.

这次感冒了,觉得吃饭要好点,于是我又花了大把钞票买来了电子电饭锅和一个微烟铁沙锅,电磁炉专用的,60块钱的铁锅感觉好贵啊,买的时候不觉得贵,奇怪. 还专门买了一把木质的锅铲,因为我听说电磁炉用的锅比较薄,不能用清洁球去洗,也不能用铁锅铲,要不然里面涂层会脱落,影响热的传递,和食物粘锅.

终于饿到中午了,为什么要饿呢?因为如果不是很饿的话,我会懒得做饭,辛苦不说,关键是做了一大堆的食物只有我一个人吃,没有食欲,吃也吃不完啊~穿上短裤就出去买菜了,我喜欢蔬菜,挑了4个大土豆花了2.2元,茄子好像是1块多一斤,反正我拿了2个中等的茄子花了0.7元,最近蔬菜都涨价了,西红柿要2块钱一斤,我记得上个星期好像是1.5一斤的,我没有买,就买了土豆和茄子就回来了,够我一个人吃一天的了,想想还不算贵,我以前天天到餐馆吃炒菜,他们真的是暴利啊,按照这个菜价,起码有百分之百的暴利,这些菜我都会做. 到超市买了瓶镇江老醋,我今天要做酸醋土豆丝.

油淋茄子和酸醋土豆丝终于做好了,饭也早就闷熟了,真香啊,我买的是京山桥米,蛮香的,真是比吃面条的食欲大多了,最后把那碗鸡蛋羹也喝完了,剩下的菜我用保鲜袋装好,放在冰箱冷藏起来了,真是方便啊,下午还可以吃一顿,还可以喝冰镇啤酒,呵呵..... 剩下2个未拨皮的土豆还是留到明天再吃吧,电饭锅里还剩下一半的饭,刚好够我一个人再吃一顿,其实我只用那个小量杯装了2次米就这样了,下次就会做得更好.

有一次,爸爸出差回家,阿妈妈不在家,爸爸有些难受,回到家放下行李就去睡觉了,而且脸上红彤彤的,过了半个小时,爸爸醒了,可他的头还是晕,非常难受,我问他吃饭了

吗?他说没吃，我想让妈妈回家做饭，可打电话妈妈不节电话，没办法我只好亲自下厨为爸爸作午餐。

我慢慢地走进厨房，看见厨房里的菜架上有芸豆、西红柿、辣椒这三种蔬菜，我想平时妈妈叫我做过炒芸豆，所以我决定作炒芸豆。

我拿起芸豆，先把两头拔掉，然后洗干净，把它切好，把肉拿出来切成肉条。

一切准备好后，我开始炒了。

我把锅放好，点起火，倒好油，等油热了之后，放八角，再放肉跳，放甜酱。

等肉慢慢由甜酱的颜色后，我就开始放芸豆，我学着妈妈的样子小心翼翼的放芸豆，当我刚放进去的时候，油花四溅，从锅里出来的烟熏得我直咳嗽，这时我才把油烟机打开，过了一回眼慢慢的散开了，我用铲子翻了翻菜，然后盖上锅盖让他慢慢的煮。

帮做饭心得体会篇四

做饭是一项需要耐心和技巧的工作，但对于喜欢享受美食的人来说，即使是繁琐的准备工作也是值得的。我是一个喜欢做饭的人，在很长一段时间里，我一直在探索和实践不同的烹饪技巧和食谱。通过这个过程，我积累了一些帮做饭的心得体会。在这篇文章中，我将分享这些经验，希望能够帮助到其他热爱烹饪的人。

在开始之前，准备工作是非常重要的。首先，我会清洗和切割所有需要的食材。这样做的好处是在制作过程中更加高效，并且也方便调整食材的用量。其次，我会将厨房器具和调料

准备好，这样可以避免在制作过程中频繁中断。最后，我会提前了解和准备要做的菜品的步骤和方法，以免在制作时手忙脚乱。

其次，我发现合理的时间规划可以让做饭的过程更加轻松愉快。我会根据需要的时间来安排处理不同食材的顺序，并且在处理一个食材的同时，我会开始准备下一个食材的工作。这样的安排可以节约时间，并且让不同食材的烹饪进度更加平衡。此外，我也会提前估算好每个步骤所需的时间，这样就不用担心菜品在制作过程中过早或过晚完成。

在烹饪的过程中，我始终保持专注和耐心。火候的掌握是烹饪的关键，所以我会时刻关注火力的大小和持续时间。在炒菜的时候，我会选择合适的锅具，并且保持中等火力，以确保菜品能够均匀受热，并且不会过熟或生疏。同时，我也会不断尝试和调整调料的用量，以保证口感的完美。

此外，我还发现与健康饮食和保持卫生有关的一些重要要素。首先，我会选择新鲜和有机的食材，这样可以保证菜品的营养价值。其次，我会尽量减少油盐的使用，使用更加健康的替代品，例如橄榄油和海盐。最后，我会在制作过程中保持厨房的清洁和卫生，这样可以避免食材的污染，并且保持菜品的原始口味。

最后，做饭是一项与家人和朋友分享快乐的活动。我喜欢将自己的创意和努力通过菜品传达给他人。我会时常邀请家人和朋友共进晚餐，并且细心地准备他们喜欢的菜品，这样可以增加交流和互动的机会。通过集体用餐，我也能够不断获得他人的意见和建议，进而改进自己的烹饪技巧。

在总结这些心得体会之后，我意识到做饭不仅仅是一个单纯的行为，更是一种艺术的创作和分享。通过合理的准备、时间规划、专注火候、健康饮食和与他人分享，我们可以享受到做饭的乐趣，并且不断提升自己的烹饪技巧。尽管做饭可

能带来一些小挫折，但只要用心去做，我们可以创造出美味和温馨的家常菜，让自己和他人感到快乐满足。

帮做饭心得体会篇五

做饭是一项基本的生活技能，而帮助做饭更是一种亲密的表达。在家庭中，帮助做饭不仅能分担家庭主妇的工作压力，还可以增进亲子关系。经过多年的帮忙经历，我逐渐积累了一些心得体会。在这篇文章中，我将分享我对帮做饭的理解和体会。

第一段：态度决定一切

做饭需要有一种专注的态度，无论是主厨还是助手。我发现，在帮助做饭的过程中，态度决定了你所做饭菜的味道和质量。帮做饭需要全神贯注地去倾听主厨的指导，并且保持耐心和细心。当我们对做饭的过程充满热情和投入的时候，不仅能够顺利地完成任务，也能够体会到做饭的乐趣。

第二段：学习与探索

帮助做饭不仅是一种分担家务的方式，也是一种学习的机会。在做饭的过程中，我们可以学习到各种烹饪的技巧和方法。对于喜欢吃的菜肴，我们可以向主厨请教如何制作，然后自己动手试一试。通过学习和实践，我们不仅可以提高自己的厨艺水平，还能够为家人做出美味的佳肴。

第三段：合理规划时间

帮助做饭需要合理规划时间。在一家人都上班或读书的情况下，时间很宝贵，所以合理安排每个人的任务是非常重要的。在我家，我们通常会在早餐之前做好准备工作，然后在晚餐前一起动手做饭。这样的时间规划不仅可以充分利用每个人的时间，还可以一起享受做饭的乐趣。

第四段：倾听主厨的想法

在帮助做饭的过程中，我们应该学会倾听主厨的想法。家庭中的每个人都有自己对于菜肴的喜好和口味偏好，而主厨对于家人的喜好通常了如指掌。所以，当我们帮助做饭的时候，要虚心听取主厨的建议和要求。尊重主厨的决定，不仅体现了对主厨的尊重，也能够帮助我们学到更多的烹饪技巧和做饭经验。

第五段：分享美食的乐趣

帮做饭不仅是一种分担家务的方式，也是一种分享的方式。在大家共同努力下制作出美味的菜肴后，把它们摆在餐桌上，享受着一家人围坐在一起的幸福时刻，是一种无法言喻的快乐。通过帮助做饭，我们不仅能够满足家人的味蕾，还能够加深亲子关系，拉近彼此的距离。

总结：

帮做饭对于家庭生活中的每个成员来说都是一种有益的经验 and 机会。在帮助做饭的过程中，我们需要保持专注和热情，学习和探索新的烹饪技巧，合理规划时间，倾听主厨的想法，最终分享美食的乐趣。通过这些经历，我们不仅可以提升自己的烹饪技能，还能够加强家庭的温暖氛围。所以，让我们一起积极参与到做饭的过程中，并享受这份来自家庭的爱和关怀吧。

帮做饭心得体会篇六

我们家早饭，最近出了一套新招：鸡蛋饼。这道可好吃了，烧起来可没那么容易，于是我准备自己动手做一做。

“厨师”老爸教我做，我是学生。爸爸拿来面粉，放在一个大碗里，有一根大棍子搅拌起来。我看着爸那样轻松，就接

过棍子自己搅起来。“哎”真是好重啊！我大叫起来，费了九牛二虎之力，我总算是把面粉弄得粘粘的了。爸爸对着我指手画脚：“第二步，从里面撕一大块下来。”我急忙撕下来，放在一块板上，拿起之前的木棍在面团上拼了命地液压敲打，直到面团变得扁扁的。只见爸爸一声令下，我把面团放进锅里，开火。爸爸打开冰箱，拿出一个鸡蛋边递给我边指挥：“把这个蛋打碎，浇在面团中心。”我看看爸爸，又看看燃烧的熊熊大火，不禁往回退了一步。爸爸看懂了我的想法，走上前来，抓住我的手，把验收用力往锅上一敲，两手把蛋壳弄开，让蛋黄蛋清流到面团中心。现在就是等面团变熟。我目不转睛地盯着锅中，不一会儿，从白色到淡黄，从淡黄到金黄。爸爸又开始指挥发号示令：“来，放上点火腿肠，再放点葱，把它重叠起来，接着翻一个面！”我表面上服从，把火腿肠和葱切碎，倒进锅中，又乖乖地把面团翻了一个面，但心里却想着：“我的天啊，这差事丈不好做了吧！”

不一会儿，我的鸡蛋饼不出锅了。

我高兴极了，骄傲地对爸爸说：“我们家又出了一个小厨师！”爸爸说：“明天早饭自己烧哦！”这可真让我哭笑不得。

帮做饭心得体会篇七

做饭是每位家庭主妇或家长的日常工作之一，也是一种烹饪技能和艺术的展现。在繁忙的生活中，我们往往只注重吃饭的过程，而忽略了做饭带来的更深层次的体会。从饭前的准备到烹饪细节的把握，做饭其实是一次独特的思考和享受过程。作为一个喜欢烹饪的人，我在日常的做饭过程中，逐渐领悟到一些心得和体会，这些体会让我对做饭的过程和含义有了更深的认识。

第二段：做饭的耐心和细心

做饭需要耐心和细心。在烹饪的过程中，我们需要掌握各种调料的搭配和烹饪的时间把握，这需要我们对食材和烹饪技巧都有深入的了解。而这种耐心和细心是培养的，随着经验的增加慢慢形成的。在做饭的过程中，我经常会遇到一些意外情况，比如调料的分量不当，油热得过早煮了食材等等。但是这些小小的失误都让我学会了更加细致入微的对待烹饪，逐渐提高了我的耐心和细心。我学会了更加专注地处理每一个步骤，不仅仅是为了做出美味的菜肴，更是为了让自己在这个过程中获得愉悦和心灵的宁静。

第三段：做饭的创造力和想象力

每日三餐是生活的基础，但很多时候我们的饭菜都是重复的，缺乏新鲜感和创意。然而，烹饪是一种发挥创造力和想象力的过程。在做饭中，我们可以尝试不同的食材搭配，探索不同的烹饪方法，使我们的饭菜更具个性和特色。通过尝试不同的做法，我们不仅能够创造出美味的菜肴，还能激发自己的想象力和创造力。经常尝试新的菜谱，让我充分发挥自己的创意，在做饭的过程中获得了更多的乐趣。饭后那份对自己所创作菜肴的满足感，是一种内心平静的满足。

第四段：做饭的交流和分享

做饭也是一种交流和分享的方式。在做饭的过程中，我们可以与家人、朋友共同参与，一起分享和交流。无论是亲自烹调还是互相交流厨艺心得，都是一种与他人沟通的方式。在这个不断变化且快节奏的社会中，做饭是我与家人沉淀情感，增进彼此了解的重要时刻。我发现在饭后与家人朋友的分享中，我们不仅仅是饱腹了，我们的心灵也得到了相互的滋养。

第五段：做饭的快乐和满足

最后，做饭带给我最大的体会就是快乐和满足感。每天面对一堆菜品、蔬果和各种调料时，我总能在其中找到一种独有

的快乐。热火炎炎的厨房中，我感受到食材的香气、酱汁的香味，同时也感受到自己与食物的交流。每一道菜肴都是我的心血，每一次烹调都是一次自我的体验。而当我将做好的菜肴摆在餐桌上，看着家人朋友们的满意表情，我感到自己的付出是多么的值得和有意义。做饭带来的快乐和满足成为我生活中的重要组成部分，让我享受到生活的美好。

总结：

做饭是一种技艺，也是一种创造和享受的方式。通过做饭，我们能够培养耐心和细心，发挥自己的创造力和想象力，与他人进行交流和分享。同时，做饭也带给我们深深的快乐和满足感。无论繁忙与否，我们都应该去享受这个过程中的点点滴滴，感受到做饭带来的心灵的满足和宁静。

帮做饭心得体会篇八

做饭是一项技能，也是一种艺术。当我们花费时间精心准备食材、调配调料，并将它们烹盛成美味的佳肴时，会有一种成就感油然而生。而在做饭的过程中，我们不仅满足了味蕾，更从中体会到了其他方面的收获和心得。以下是我在做饭后的一些心得体会。

首先，做饭能够增加对食物的了解。在挑选和准备食材的过程中，我们将会更加熟悉不同食材的特点和用途。比如，海鲜类食材需要特别注意新鲜度，而蔬菜类则需要考虑不同火候的处理。通过不断尝试和探索，我们会慢慢地掌握各种食材的特点，提高自己的烹饪技能。

其次，做饭是一种情感的宣泄和表达。在烹饪的过程中，我们能够将自己对生活的情感和情绪投射到菜品中。比如，当我们愉悦时，会做出色香味俱佳的美食；当我们沮丧时，可能会欠缺一些调味或创意。无论是高兴还是难过，做饭都能成为一种情感的宣泄和情绪的宣泄渠道，促进情感的释放和

流动。

再次，做饭也是一种娱乐和放松的方式。当我们沉浸在烹饪的快乐中，时间仿佛在厨房中静止。在烹饪的过程中，我们可以将工作和生活的压力抛诸脑后，全身心地享受烹饪的乐趣。而做出美味的佳肴后，与家人或朋友一同品尝，更能通过食物的魔力，沟通情感，增进关系。

此外，做饭还能提高我们的创造力和创新能力。在烹饪的过程中，我们不仅需要遵循一定的步骤和配方，更需要有创新的意识和想象力。有时候，一些想象和灵感能够让普通的食材变得与众不同，使菜肴更具创意和个性。通过不断尝试创新的烹饪方法和食材的搭配，我们能够培养自己的创造力和创新思维，拓展自己的视野。

最后，做饭让我们获得成就感和自信心。当我们用手中有限的食材和工具，完成一道美味的佳肴时，会有一种成就感油然而生。无论是简单的一碗酸辣汤，还是复杂的烤全羊，每一次成功的尝试都会给予我们自信和满足感。而且，当我们的佳肴得到家人和朋友的称赞时，这种成就感就会倍增，让我们更有动力去不断突破自我。

总之，做饭并不仅仅是为了填饱肚子，也是一种个人成长和享受生活的方式。通过做饭，我们能够不断学习新的烹饪技巧，表达情感，放松身心，提高创造力，并获得成就感和自信心。无论是对于热爱做饭的人，还是对于初学者来说，做饭都是一种有意义的体验，让我们从中收获改变和成长。让我们踏入厨房，释放内心的乐趣，一起享受烹饪的奇妙旅程吧！

帮做饭心得体会篇九

在我8岁的时候，我不会做饭，那是我第一次下厨房做饭。

以前，爸爸经常不在家，妈妈偶尔在中午不回家，妈妈不回家的时候姥姥会来我家给我做饭。有一天中午，天气不好，妈妈就没有回家，于是我就只能在家里等姥姥，可等了好长时间，姥姥也没有来，这是我突然眼前一亮心想：为什么非要等姥姥来呢？如果姥姥今天不来了呢？我自己做饭不就行了吗？我一定要多做点，说不定晚上妈妈回来的时候还会夸我呢！做什么好呢？就做粥吧，粥容易做。说干就干！

我先在锅里添了许多水，等水烧开后就往锅里放了许多米，看了看，突然觉得米有点多，于是，又往锅里放了许多水，又看了看，又觉得水有点多，有往锅里放了点米，又觉得米有点多，又……就这样那个锅被我用米和水塞得满满当当！这暂且不说，先看看我用什么锅做的吧——电炒锅！用电炒锅做的粥啊！当时我还觉得自己特别聪明呢！以为电炒锅连蛋炒饭这么好吃的饭都做的出来，更何况粥呢？当时我却不知道，原来电炒锅只能用来炒菜啊！

过了好长时间了，饭也没熟，就要到上学的时间了，没办法，先吃点零食吧，晚上回来后再说吧。

晚上，我回来的比妈妈早，就先去写作业了，心想等妈妈回来以后再说。大约一小时后，妈妈回来了（妈妈总是在我到家大约一小时后到家）。她通常回家后的第一件事就是做饭，那天也不例外。妈妈进了家换了鞋就去厨房了，刚进去的时候突然像看见老鼠似的啊了一声，把正在认真写作业的我吓了一跳，接着，她质问我：是不是你把电炒锅弄成这个样子的？我说是。她马上把我拉了过去，说：“你看看你做的好事，居然用电炒锅做粥，看看看看，上面的还没熟，下面的已经糊了！”说了那么多，全是批评我的话。

唉，这就是我第一次做饭的经历，我挨批评倒是没什么，只是可怜了我家的那口锅啊！