

做饭心得体会句子 做饭心得体会学(大全6篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

做饭心得体会句子篇一

做饭是一个很重要的生活技能，每个人都需要掌握。无论是为自己还是为别人做饭，都需要秉持着一颗烹饪的心，才能做出色香味俱佳的美食。我也是一个爱好烹饪的人，多年的摸索和实践中，我积累了很多做饭的经验和心得，下面将结合自己的实践和经验分享一些关于做饭的心得体会。

第二段：摆脱“味精依赖”

我们在做饭的过程中，常常会使用味精来调味。但是，过多的味精不仅会影响健康，也会破坏食材的口感。所以，在做饭时，我们应尽量摆脱“味精依赖”，采用一些健康的调味方式，如醋、酱油、料酒等。美食不仅要有美味的味道，还要保持清新的香气，让人远离不健康的调味方式。

第三段：学会利用食材

在做饭的过程中，我们经常会遇到一些剩余的食材。这时候，如果不善加利用，就会浪费食材，不仅浪费了粮食，还增加了环保的负担。因此，在做饭时，我们要善于利用剩余的食材，比如利用剩菜做成炒饭或者清蒸鸡蛋等美食，可以大大减少食材的浪费，也可以提高我们的烹饪技巧。

第四段：注重火候

在做饭的过程中，掌握好火候是非常重要的。火候的好坏直接影响到菜肴的口感和营养。因此，我们需要根据食材的不同特性和口感，合理掌握火候，避免烤焦或煮烂等现象。如煮龙虾时要火候适中，不可过火或过生，才能保证它的鲜美度。

第五段：用心烹制美食

烹饪需要耐心和细致，需要对食材有深入的了解，才能做出一道美味的佳肴。因此，在做饭时，我们需要用心烹制，力求做出每一道菜肴都是美味可口，营养丰富。把烹饪当成一种享受，倾注一颗爱心，做出的每道菜都会成为一种美食的体验。

总结：

做饭是每个人都需要掌握的生活技能，只有用心烹制并不断地摸索和实践，才能做出色香味俱佳的美食。在做饭的过程中，我们不仅需要摆脱味精依赖，学会利用剩余的食材，注重火候，还需要用心烹制美食，追求一颗烹饪的心，才能做出让人满意的美食作品。

做饭心得体会句子篇二

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。

做饭心得体会句子篇三

做饭是一门博大精深的艺术，能够让人变得更有爱心更有耐心。在我的成长历程中，我也通过做饭来调节自己的情绪，同时也学会了一个人独立生活的技能。在做饭的过程中，我学到了很多心得体会，它们不仅仅适用于做饭，更是适用于我们生活中各方面。在本文中，我将分享我自己的经验，希望能对大家有所启发。

第二段：做饭的乐趣

最初学会做饭时，我总是无法打下手，嫌弃所有的食材都很恶心，而且整个过程也非常无聊。但是，随着我对做饭越来越感兴趣，我开始尝试新的菜谱和配方。有意思的是，做饭的过程让我有了自己的一份情感，我也发现了自己的一些优点和长处。比如，我开始喜欢探究料理的食材特点，追求菜肴的美味度和品味。

第三段：心态平和

对于做饭这个事情来说，最重要的不是食材和手艺，而是心态。做饭可以让人压抑的情绪得到释放，并且可以平衡内心与外界的关系。在做饭的过程中，我意识到了平和的心态有多么重要，这对于我生活中的其他事情也有很大帮助。学会平和的心态，使我更容易原谅自己和别人的错误，并能够以一个积极和开发的态度去处理问题。

第四段：细节决定成败

做饭也会教会我们一个重要的课程：细节决定成败。细节可能会被我们忽略，但是它棘手的难度在于它们同样能决定我们的成功。在做饭的过程中，我需要留意的事情非常多：温度、火候、菜谱，甚至是每一颗姜蒜还要切得均匀。完美地掌握细节是在做饭和生活中获得成功的关键。只有留意每一个细节并予以重视，才能达到最好的效果。

第五段：尝试新事物

最后，做饭还能告诉我们一个重要的道理，就是要勇于尝试新事物。做饭的过程中，我学到了尝试各种食材、调料和配方的重要性。对于那些喜欢尝试新食物的人来说，做饭是一个很好的平台，因为只有亲手做菜，才能真正地体验到食物的味道和口感。与此同时，这也会教我们去经历那些在平凡日子里难以承担的挑战，让我们变得更加具有冒险精神。

总结：

在本文中，我分享了我学习做饭过程中的一些心得体会。对于探索菜谱、烹饪技巧以及尝试新事物的人来说，做饭不仅是一种自我放松，更是助力我们拥有积极心态与领导力的有效工具。无论在什么领域中，需要的都是舒缓的心态，平和的思维以及不断学习、挑战自己的精神。感谢您的耐心阅读，希望我的经历能对您有所启示。

做饭心得体会句子篇四

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℃~50℃，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℃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。

做饭心得体会句子篇五

作为一名家庭主妇，做饭已经成为我生活中不可或缺的一部分。随着时间的推移，我逐渐积累了一些写做饭心得体会的经验。下面就让我分享一下我对做饭的感受和体会。

一、做饭不仅是为了填饱肚子，更是一种表达爱的方式

在我看来，做饭并不只是一种繁琐的家务活，而是一种表达爱的方式。在我做饭的过程中，总是不自觉地会想起家人的喜好，不断调整食材的搭配和口味的调控，力求让他们吃得愉快、吃得健康。而当家人吃到喜欢的菜品时，我内心的满足感无疑是无以言表的。这就是做饭的魅力之一：用心做饭，传递家人之间的情感。

二、只有掌握做饭的基础技巧，才能在烹饪中游刃有余

做饭虽然是一种很有创意的活动，但它也是需要技巧的。对于初学者来说，掌握做饭的基本技巧是至关重要的。比如烹饪的火候、酱料和调味品的搭配、刀工和烹饪工具的选择等等，都需要掌握才能让做出来的食物味道更加美味，且让做饭过程更加游刃有余。在日常生活中，我也会通过看书和观看视频的方式学习各种菜品的烹饪技巧，不断提高自己的厨艺水平。

三、尝试做新鲜的食材，让做饭变得更有乐趣

做饭有时候会让人觉得很枯燥，这时候不妨尝试一些新鲜的食材，让做饭变得更有乐趣。在日常生活中，我会浏览一些食谱，看看有没有一些新颖的菜品，然后尝试着做一做。这样不仅可以让我更好地探索菜品的可能性，也可以让我感受到做饭的无限乐趣。

四、固定搭配和变换花式相结合，让做饭更有创意

做饭不应该只是一成不变的固定搭配，我们也可以尝试根据不同的菜品和食材来变化花式。在我的做饭过程中，经常尝试不同的搭配和创新的口味，通过对比和尝试，不断寻找更好的味道。有时候，花式变化可以让一道原本平淡无味的菜品变得更有个性，也可以让我们在做饭中有更多的乐趣和创意。

五、不仅是做饭，还要关注健康饮食

在做饭的过程中，我们不能忽视食物的营养健康。健康饮食越来越被人们所重视。所以，在做饭的时候，我也不断地努力尝试新的营养组合和菜品搭配，力求保证食物的营养均衡。此外，尽可能地减少食物过油过咸等不健康的烹饪方法，考虑到每一顿饭的健康元素，让家人吃得健康、经营得康。

总之，每个人对做饭的看法都不一样，但我想说的是，做饭不仅只是为了填饱肚子，给家人一个健康、美味的菜肴也是对家庭的一种表达。当你沉浸在做饭的快乐中时，做出来的每一道菜也会美味无比。让我们品尝和感受美味，享受每一个做饭的乐趣。

做饭心得体会句子篇六

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.

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,可打电话妈妈不接电话,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。