

# 做菜心得体会(实用6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？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。

## 做菜心得体会篇一

做菜是一项需要耐心和技巧的劳动，饭后，一个人不腰酸背痛地在家中享用着美食的时候，往往很难想象那些辛辛苦苦为之付出的过程。然而，通过长期的实践和沉淀，我领悟到了做菜劳动的种种心得和体会。下面我将以五段式的文章形式，分享一下我的心得和体会。

### 第一段：培养细致的耐心

做菜需要耐心，这是我在做菜过程中最重要的一点体会。做菜并不是一件容易快捷的工作，它需要等待、调理和细致地操作。有时候，一个小小的调味品加多一点就会改变整道菜的味道，一颗多余的花椒粒会让口感变得刺激。因此，我学会了培养耐心，耐心等待食材的煮熟，耐心品味调料的的味道，耐心修饰摆盘的样式。只有细致入微的耐心，才能烹饪出美味的佳肴。

### 第二段：灵活运用刀工

刀工是烹饪中重要的技巧之一，而灵活运用刀工是我在做菜中另一个重要的体会。刀工的不同方式会直接影响到菜的口感和观感。比如，剁椒鱼头需要将鱼头切成薄片和刺身一样的大小，这样才能保持鱼肉的嫩滑口感；而炒菜则需要将菜切成块状，这样炒菜时才能均匀受热。掌握刀工的技巧，能

够让食材更好地展现出它们的特点，使菜品更美味可口。

### 第三段：充分利用食材

做菜的一大体会是要充分利用食材。为了减少浪费，我尽可能保留食材中的各个部分，并用它们来创造更多的料理。比如，水果剩余的果皮和果蒂可以用来制作果酱，剩下的鸡骨头可以熬汤，剩菜可以炒成炒饭等等。通过充分利用食材，不仅可以减少浪费，还可以节约开支，实现了资源的合理利用。

### 第四段：借鉴他人的经验

在做菜的过程中，我发现借鉴他人的经验和技巧是非常有用的。在做菜前，我会仔细研究菜谱，了解别人是如何烹饪这道菜的。同时，通过与他人交流，我能够借鉴到各种不同的做菜技巧和窍门，进一步提升我的烹饪水平。每一次成功的烹饪背后，都有许多前辈或者朋友的经验和技巧的指导。

### 第五段：享受烹饪的过程

最后，我的一个重要体会是要享受烹饪的过程。作为一种劳动，烹饪并不能免除辛苦和时间的付出，但如果我们将烹饪看作是一种享受，那么整个过程就会变得更加美好。每当我亲手烹饪出一道美味佳肴，看到自己所付出的努力得到回报，我就会感到无比的满足和愉悦。

总结：

## 做菜心得体会篇二

我经过在商业学校的两年学习充分认识到实践的重要性，与家人商议决定外出到哈尔滨驻广州办事处(广州xx酒店)实习，学习东北菜加强理论知识与实践经验，我在后厨，是一个打

荷的，大致是切小料、摆盘、雕刻、保证菜品的美观与卫生。

上班时积极工作，尽量让菜品美观，没有菜时到砧板练练刀工，上灶台练练翻勺，保持乐观向上的心态。我们下午两点时会下班休息三个小时，那时我会到书店，翻阅一下书籍，增长一下见闻。与同事相处关系还算融洽，结交了几个好兄弟，组建了一个和谐社团，每月发完工资的某天会一起吃饭，一下感情，放松心情，这样也更有利于工作。我们厨师长对我要求也不是很严格，一些事情也是对我以一种朋友之间的口吻谈话，他是我在xx酒店尊敬的人之一。单位的赵经理，对我也不错，整天笑呵呵的，不过他可能因为一些事请，认为我的脾气有一些暴躁，我自身也这么认为，我也尽量在改掉这个坏毛病。总的来说，我自身感觉我的表现应该是中等偏上吧！

(1) 经过在xx酒店短短一年的实习，我认识到了自身烹饪技艺，性格，工作经验的等等不足之处，并且在工作中逐步改进，相当于对我进行了一次深加工，回锅重新翻炒了一遍，使我变得更加成熟。我也深刻的体会到了父母工作的艰辛，也更加思念和热爱我的家乡。我在广州也认识了各种工种的各种人，热心助人的，埋头苦干的，口硬心软的，尖酸刻薄的，爱吹牛的. 等等，我与他们发生过争执，也有令我真情流露的，现在回想起来，往事一幕幕好似过眼云烟，大部分只是人生的过客，只有一小部分会令我埋藏在内心深处，永不忘怀！

(2) 因为xx酒店经营的是东北菜，我本身也是东北人，这也就更加加深了我对东北菜的理解。东北菜是指在东北，包括黑龙江、吉林、辽宁、内蒙古东部的烹饪菜系，东北菜的特点是价廉量大，用料广泛，火候足，滋味浓郁，以炖菜为主。我认为xx酒店应该把主食再加上一些粗粮，由于加工简单，粗粮中保存了许多细粮中没有的营养。比如，含碳水化合物比细粮要低，含膳食纤维较多，并且富含b族维生素，吃粗粮也成为了现在人的一种时尚。热菜应该在加上几个更加有东北

特色的菜，如狗肉火锅，杀猪菜，关东煮，烤玉米。因为狗肉冬吃驱寒，夏吃避暑，滋补强身，延年益寿。杀猪菜，关东煮等，也是很久远，经过历史与大众考验的经久不衰的东北菜。

我在对待学习和工作的问题上还是不够积极，不能更好的投入到学习与工作中去。性格有一些易燥，不能以平常心面对一些问题。我会继续在外闯荡，并且加深我各方面的素质。我的第一个五年计划是，做到某家三星级酒店的主灶，并且有二十万可流动资金，为我下一个五年计划做奠基。

最后谢谢xx市商业学校各位老师，就业办老师的帮助，谢谢xx酒店能给我们提供这样难得的实习机会，在此祝愿xx酒店能够越办越好，学校越办越好。以上就是我此次一年社会实践的一些感受和想法，请领导审阅。

## 做菜心得体会篇三

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，只有自己亲身体会过之后才能明白这其中蕴含的真正奥义。

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10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。

## 做菜心得体会篇四

从厨房里传来一阵阵嘈杂的声响，一个小男孩在里面忙碌，那便是我。

我拿出了一个小黄澄澄、凹凸不平的脏土豆和一把锋利的菜刀，跪到垃圾桶旁，拿出菜刀斜着给土豆脱‘衣服’，时不时发出‘沙沙’的声音。我用力地披着，脸上那晶莹的汗珠滑滑梯般地流了下来。我想：披土豆真累！早知道就不烧饭了。不一会儿，土豆那金黄的肚皮就不由自主显露出来，闻起来有一股说不出的气味。

接着，我把土豆放在水槽里，打开水龙头，用水给土豆洗了个‘冷水澡’，又给它全身按摩了一番。土豆似乎长脚了，滑溜溜的，一不留神就会掉到地上。

然后，我拿出辣椒和菜刀，‘嚓嚓’地切起了辣椒，一会儿就切好了，里面蹦出了许多颗又小又白的‘辣椒仔’，像在跟我打招呼。随后，我又拿出土豆，一手拿菜刀，一手按在土豆上，把土豆竖着切上一排。再把五六片薄薄的土豆横着叠在一起，拿起菜刀竖着切，切得薄薄的。然后再把一根根土豆

丝放在一个盆状的漏斗里，打开水龙头，仔仔细细的来个‘冷水澡’。做完这一大堆事后，我整个人都要垮了似的。我不耐烦地问：“爸爸，什么时候才做完？”“不要这么着急，还有一大堆事呢！”听完这句话，我也只好服从命令继续了。

最后，我在锅里倒入油，打开油烟机、燃气灶，把辣椒和土豆丝同时放入锅中，再撒上盐，倒入酱油、酒和醋，拿出铁铲，开始炒土豆丝了。我拿着铁铲上下翻滚着，炒了好久，我拿起筷子尝了尝，真好吃！说着我就把土豆丝盛到碗里，大吃特吃了一顿。

自己烧的土豆真好吃，都甜到我的心田里。爸爸笑着对我说：“做事坚持，就会有收获！加油吧！”

时间如流水，稍纵即逝，实习已经有一年了，在这一年里我从一名学生成功转变为一名社会这个大家庭里一份子。在实习这段日子里，我无论在工作方面还是在生活方面都学到了很多，这些东西在书本中是找不到的。

尤其是我的师傅我非常谢谢他，是他把我培养出来的，不仅教我技术还教我做人的道理。让我从一个小小的学员转变为面点工，我受到了领导的重视。有时候也会有点想法，想走不想干了但是我多次的告诉自身走了不要后悔，有也许多想法让我打消这个念头经过厨师长的一番话打醒了我，走了离开了这里也不会每一件事都会顺心。

其次从学校走向社会，首要面临的问题便是角色转换的问题。从一个学生转化为一个单位人，在思想的层面上，必须认识到二者的社会角色之间存在着较大的差异。学生时代只是单纯的学习知识，而社会实践则意味着继续学习，并将知识应用于实践，学生时代可以自身选择交往的对象，而社会人则更多地被他人所选择。

诸此种种的差异。不胜枚举。但仅仅在思想的层面上认识到

这一点还是不够的，而是必须在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种角色的转换。

不在我的生活中有许多第一次，比如第一次帮妈妈充公交卡，第一次去供电局交电费……可我记忆最深的还是第一次做饭。

## 做菜心得体会篇五

随着社会的快速发展，越来越多的人意识到了健康的重要性和纯天然食品的价值。因此，越来越多的人开始学习做饭。做菜的技巧需要不断的掌握和提高，对此，我很幸运能够参加一次关于做菜培训的活动，并在其中学到了许多技巧，下面我将分享我的心得体会。

### 第一段：做菜的基础知识

做菜的基础知识是我们学习做菜的理论基础，包括食材的选购、制作的步骤和注意事项等。在培训中，老师首先讲解了做菜的基础知识，比如如何选择新鲜的食材，如何合理利用厨具等。我发现这些基础知识是做菜的核心，如果你不了解这些基本原理，你就很难做出一份美味的佳肴。

### 第二段：调料的搭配和使用

调料在菜肴中起着举足轻重的作用，它们不仅可以调味，还可以提高菜肴的口感和颜色。因此，我们应该学会如何搭配和使用调料。在培训中，老师详细讲解了各种调料的用途，如何搭配调料，并指导我们如何掌握适量使用调料的方法。通过这次培训，我学到了很多关于调料的知識，在家做饭时，我也不再担心调料的选择和使用了。

### 第三段：刀法的掌握

刀法是做菜的重要技巧之一，是做出漂亮食品的必要条件。

在培训中，老师亲自演示了切菜、剁肉等刀法，再让我们模仿练习。尽管有些手忙脚乱，但最终还是掌握了基本的刀法感觉。在课下，我还多次练习了刀法，现在，我已经能够轻松处理食材。

#### 第四段：食品安全知识

在制作菜肴的过程中，我们必须注意食品的安全问题。如果没有正确的处理，食品可能会导致食物中毒和其他健康问题。在培训中，老师特别强调了食品安全知识，如何消毒、如何保持食品新鲜等，让我们了解了许多食品安全知识。现在在家做饭，我也更加注重食品的安全问题，希望可以为我与家人健康做出努力。

#### 第五段：做菜培训的收获

此次做菜培训让我受益匪浅，不仅学到了许多关于做菜的知识 and 技巧，还结识了志趣相投的朋友。通过不断地练习和尝试，我相信我可以做出更加完美的美食，继续提高自己的做菜水平。同时，我也更加重视食品安全问题，做出安全健康的美食，为亲人创造更好的生活。

总之，此次做菜培训收获颇丰，我相信学习做菜不仅是一种兴趣爱好，也是一个必须掌握的生活技能。通过不断的学习和实践，我也会努力成为一个专业的厨师，做出更好的美食，为自己和家人创造更加美好的生活。

## 做菜心得体会篇六

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。