

2023年烹饪培训总结 烹饪技能培训总结(优质5篇)

当工作或学习进行到一定阶段或告一段落时，需要回过头来对所做的工作认真地分析研究一下，肯定成绩，找出问题，归纳出经验教训，提高认识，明确方向，以便进一步做好工作，并把这些用文字表述出来，就叫做总结。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

烹饪培训总结篇一

炖有两种方法：

一、不隔水的炖：不隔水炖法是将原料在开水内烫去血污和腥膻气味，再放入陶制的器皿内，加葱、姜、酒等调味品和水(加水量一般可掌握比原料的稍多一些，如一斤原料可加一斤半到二斤水)，加盖，直接放在火上烹制。烹制时，先用旺火煮沸，撇去泡沫，再移微火上炖至酥烂。炖煮的时间，可根据原料的性质而定，一般约二、三小时左右。

二、隔水炖法：隔水炖法是将原料在沸水内烫去腥污后，放入瓷制、陶制的钵内，加葱、姜、酒等调味品与汤汁，用纸封口，将钵放入水锅内(锅内的水需低于钵口，以滚沸水不浸人为度)，盖紧锅盖，不使漏气。以旺火烧。使锅内的永不断滚沸，大约三小时左右即可炖好。这种炖法可使原料的鲜香味不易散失，制成的菜肴香鲜味足，汤汁清澄。也有的把装好的原料的密封钵放在沸滚的蒸笼上蒸炖的，其效果与不隔水炖基本相同，但因蒸炖的温度较高，必须掌握好蒸的时间。蒸的时间不足，会使原料不熟和少香鲜味道；蒸的时间过长，也会使原料过于熟烂和散失香鲜滋味。

烹饪培训总结篇二

烹饪是一门需要技巧和创造力的艺术，是人们表达自己对美食热爱的方式之一。然而，对于许多人来说，烹饪可能是一项难以掌握的技能。为了提高自己的烹饪水平，我报名参加了一次烹饪培训课程。这个培训的目的是帮助学员掌握基础的烹饪技巧，以及培养他们对美食的热爱和创造力。

第二段：对培训内容和教学方法的描述和评价

在烹饪培训课程中，我们学习了很多有关烹饪的基本知识和技巧。从切菜技巧到火候的掌握，老师们不仅仅教给了我们理论知识，还实践演示了各种操作和技巧。他们注重细节，耐心回答我们的问题，并不厌其烦地帮助我们解决困惑。此外，培训课程还设计了许多实践环节，让我们亲自动手实践所学的知识 and 技巧，从而更好地巩固和理解。我觉得这种教学方法非常有效，因为通过亲自操作，我更好地掌握了每个步骤的要领。

第三段：体会和收获的总结

这次烹饪培训给我的最大收获是提升了我对烹饪的兴趣和自信心。在课程中，我们学习了如何根据不同菜品的特点选择材料和烹调方法，同时也学会了如何将自己的创意融入其中。通过与老师和其他同学的交流和互动，我不仅学到了一些小众菜肴的制作方法，还了解到了不同地区的烹饪文化和技巧。这让我对烹饪有了更深入的理解和欣赏。

第四段：对未来发展的展望和计划

通过烹饪培训课程，我意识到烹饪是一项需要不断学习和探索的技能。我计划在以后的时间里继续深造，学习更多的烹饪技巧和菜品制作方法。我也希望能够参加一些专业的烹饪比赛和活动，与更多的厨师和烹饪爱好者交流和学习。最重

要的是，我希望能够将我的热爱和创造力融入到烹饪中，为人们带来更多美味和惊喜。

第五段：总结和建议

通过这次烹饪培训，我不仅提高了自己的烹饪技能，还培养了对美食的热爱和创造力。我深刻体会到，烹饪不仅是满足生活需求的一种技能，更是一种表达自己情感和热爱的方式。对于那些对烹饪感兴趣的人来说，我强烈推荐参加类似的烹饪培训课程。无论是想要提高自己的厨艺水平，还是想要寻找一种新的表达方式，烹饪培训都能帮助你实现自己的目标。只要有兴趣和热爱，每个人都可以成为一位出色的厨师。

烹饪培训总结篇三

馒头做法：

1. 酵母先融化在水中，然后加入面粉以及其他调料
2. 充分揉均
3. 形成一个光滑的面团
4. 分成相等的10个小剂子
5. 将其滚圆
6. 蒸笼上刷油
7. 放入馒头坯子
8. 先将水加热至40度左右，盖盖进行醒发。现在是夏天大约28度左右是20分钟

9. 然后醒发至大了一圈

10. 冷水上锅，蒸20分钟。关火后3分钟开盖

11. 然后取出来，这是内部组织

烹饪技巧

1、制作馒头的面和水的比例很重要。水是宁少不能多。

2、面一定要揉至光滑。夏天酵母容易发酵。所以控制在20分钟最好。切开面团内部组织，应该是没有气孔。

3、醒也很重要。如果不醒直接蒸，那么酵母的作用还没有形成。肯定出来就是死面。所以一般目测是两倍大为宜。这里我用的是20分钟，如果是冬天，还要根据个人经验延长醒发时间。

4、如果喜欢吃更松软的。可以加少许泡打粉。

5、要想馒头表面好看，蒸好后。要3分钟后开盖。

6、一个小时馒头上桌不是神话，相信你也可以做到。

7、这里如果你没有耐高糖酵母，可以用普通酵母，但糖和盐就不用放了。配方是普通面粉300克，水150克，酵母3克。

烹饪简单做法

3. 发酵到两倍大之后，在手掌上抹点油，将面团里的空气按压出来

4. 再将10克食用油和面团放在一起揉匀

5. 继续盖上盆子或者锅盖等醒20分钟

7. 再揉成面团，盖上容器发酵到两倍大
8. 取出来用手掌按压出来里面的空气，油面团就做好了
10. 平底锅里倒入半锅油，中火加热。手上沾油，将面团切成两指宽一段
11. 一段摺在一段上面
12. 筷子上沾点油，从中间压下去，做成油条胚

烹饪技巧

- 1、面团一定要发酵好，发酵好的面团炸制起来才会蓬松。
- 2、油条胚不能太细太薄，不然油条即使充分膨胀了也无法形成大大的孔洞。
- 3、加入泡打粉可以让油条蓬松。
- 4、小苏打不等于泡打粉，也不等于酵母粉。小苏打是一种酸式盐，化学名字叫碳酸氢钠，碳酸氢钠受热后会生成碳酸钠，也就是我们平时说的碱，水，还有二氧化碳(哇!做为文科生的我十五年前学的化学依然记得很清楚嘛!)。其中二氧化碳是气体，能够使面团产生孔洞，这样油条就会变的有孔啦!
- 5、泡打粉也不等于酵母粉。泡打粉是一种蓬松剂，主要作用就是让油条变的更蓬松。外面有黑心店家用洗衣粉掺面粉炸油条，洗衣粉遇上水后搅一搅会有很多泡泡，混合在面团里面团就会因为泡泡的作用变蓬松。泡打粉的作用基本上也是这样，不过没洗衣服那么夸张，而且它是可以用在食品里的添加剂。
- 6、酵母粉就是可以让面团长大的东东。

7、我们在外面看卖油条的油条胚上面一般都会洒一层面粉，在家里制作的话完全不用这样，直接抹油就行。这样炸过油条的油里面杂质比较少，要是洒面粉的话，放到锅里炸制，油条胚表面的面粉多多少少会掉进锅里，等炸好油条了，锅底就是一层面粉了。

8、油条一定要至少充分发酵两次，醒一次。最后的油面团应该是柔软，润滑，延展性好，有点类似于做面包的面团。

9、给油条翻面的时候只能用筷子从油条胚的侧下面轻轻的拨过去，不能夹着油条翻身，那时候油条还没定型，夹油条的话油条很容易被夹了缩在一起没法蓬松了。

烹饪培训总结篇四

之前的我心比天高，总想找到一个大的平台，总以为大树底下好乘凉。于是一次次在寻找。然而事实却不同，发现每个企业都有自己的优势和某方面还不健全的地方，无论身处大企业或小企业我们都要去学习他们的优势，从而与企业一起面对困难，因为工作是靠自己努力坚持去做的。总是坐这山看那山，永远都会一事无成的。平台的大小，绝不是影响一个人成功的绝对因素，关键是自己在现处的平台中怎么去努力，怎么去做好自己本职工作和永无止境的学习钻研。现在我坚信，选平台不如做好自己。

二、遇事不淡定

想想自己的缺点就是不够成熟。自己做事有点感情用事，常把生活中的情绪带到工作中来。易冲动，不够淡定。喜欢在冲动时做决定。以至于做出后悔的决定。习惯形成性格，性格决定命运。自己在以后道路上改掉这个致命的臭毛病，凡事三思而后行。

三、适应能力差，不坚持选择

环境适应能力差。不坚持选择。常被外界因素所干扰。不好意思和刚认识的伙伴打成一片。自己思想过于沉重，种子春天播撒，秋天才有收获。只有在一个地方长期好好干下去，公司才会重用你，自己才能得到更好的发展。如果工作就像打游击战一样，这里工作一个月那里工作一个月，是不会得到很好的结果的，那样纯属于缺钱打零工。所以告诉自己要坚持选择。

烹饪培训总结篇五

烹饪是一门艺术，也是一门技术。随着人们生活水平的提高，对美食的要求也越来越高。因此，学习烹饪成为了现代人追求的一个重要技能。我有幸参加了一次有关烹饪的培训课程，本文将总结并分享我在烹饪培训中所学到的心得体会。

第二段：兴趣的重要性

烹饪是一门需要付出时间和精力去学习的技能，而对烹饪充满兴趣则是学习的基石。在培训课程中，我发现自己对食材的选择、配料的搭配和味道的调和有着浓厚的兴趣，这种兴趣也驱使我更加认真地学习，投入更多的时间和精力。因此，在学习烹饪之前，我们应该调整好自己的心态，保持积极向上的态度，培养兴趣才能更好地学习烹饪技巧。

第三段：实践的重要性

在烹饪培训课程中，学员们不仅仅是被动接受理论知识的灌输，更重要的是进行实践的锻炼。只有亲自动手操作，才能真正体会到烹饪的乐趣和技巧。在培训中，我们亲自动手操作炉灶、切菜、烹饪等步骤，通过不断的实践与反复的练习，我对烹饪的技巧和步骤有了更深入的理解，并逐渐提升了自己的烹饪水平。

第四段：团队合作的重要性

烹饪是一项需要团队合作的工作。在培训中，我们被分成几个小组进行实践操作。每个小组内成员分工协作，共同完成菜品的制作。通过团队合作，我们不仅培养了相互协作的能力，还学会了倾听他人的意见和忍让。团队合作不仅能够提高菜品的质量，还能够营造良好的学习氛围，增强彼此的学习动力。

第五段：持之以恒的重要性

学习烹饪是一个需要持之以恒的过程，并非一蹴而就。通过培训，我了解到烹饪的艺术需要不断的学习和实践来不断提升。只有坚持不懈地学习新的烹饪技巧，尝试新的食谱，我们才能不断创新，成为真正的烹饪大师。此外，烹饪也是一门与生活息息相关的技能，我们应该将烹饪融入到日常生活中，并与家人朋友一同分享美食。只有持之以恒地学习和实践，我们才能真正成为一位合格的烹饪爱好者。

总结：

通过参加烹饪培训，我不仅学会了烹饪的技巧，也培养了爱好烹饪的兴趣。通过实践和团队合作，我体会到了烹饪的乐趣，并学会了与人合作的能力。同时，我也认识到学习烹饪是一个需要持之以恒的过程。只有坚持不懈地学习和实践，烹饪才能成为我们生活中的一部分，并给我们带来无尽的乐趣。因此，我将继续努力，不断学习和探索新的烹饪技巧，为自己和身边的人带来更美味的食物。