

2023年大学生寒假做饭心得体会(优质8篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

大学生寒假做饭心得体会篇一

寒假是大学生们翘首以盼的假期，可以休息放松、追寻兴趣爱好，也是学生们提高自我技能的好时机。为了丰富自己的寒假生活，我决定利用这段时间来学习做饭。虽然刚开始时我对于做饭一窍不通，但通过自己的努力和不断的尝试，我逐渐掌握了一些关于烹饪的基本技巧和心得体会。在这个过程中，我遇到了困难和挫折，但也深刻体会到了付出的努力和耐心所带来的收获。做饭不仅培养了我的独立生活能力，还让我更好地理解食物和美食的意义，以及饮食文化的多样性。

在做饭的过程中，我深刻体悟到烹饪的奥妙和技巧。刚开始学做饭时，我简直一无所知。炒菜让我手忙脚乱，面条也煮得不够熟。然而，通过多次尝试和失败，我逐渐找到了烹饪的窍门。我学会了掌握火候的重要性，学会了调味料的搭配，学会了不同食材的处理方法。通过不断尝试新菜谱和参考厨艺书籍，在寒假的每一顿饭中，我都尽可能地将自己的技术提高到一个新的水平。

然而，做饭并不总是一帆风顺。我在制作某些复杂的菜肴时遇到了很多困难和挫折。有时，我的刀功不够娴熟，食材切得不均匀，影响了整个菜品的口感。有时，我不小心加了太多的盐，导致食物过咸。而有时，我又会把火候掌握得不到位，煮焦了锅底。这些挫折让我意识到做饭需要耐心和细心，

一个细小的疏忽可能会影响整道菜的品质。我从这些经验中吸取教训，不断完善自己的技巧，提高对细节的把握。

然而，做饭除了是一种技术活，更是一种修养和文化的表达方式。做饭是一种美食文化的传承和体验，不同的菜系代表了不同的地域和文化。我在学做饭的过程中也学到了很多关于食物和饮食文化的知识。我尝试过不同菜系的烹制方法，了解到了各种调味的秘籍和技巧。我也开始关注食材的来源和食物的营养成分，更加注重饮食的健康与均衡。通过接触和学习各种饮食文化，我不仅拓宽了自己的视野，也更加尊重不同文化背景下的食物习惯。

总体来说，寒假学做饭是我大学生活中非常有意义和收获的一段经历。通过学做饭，我不仅培养了自己的独立生活能力，还培养了我的动手能力和创造力。通过学做饭，我更好地理解了食物和美食的意义，以及饮食文化的多样性。我也明白了做饭需要耐心和细心，并通过不断的学习和实践完善了自己的烹饪技巧。欣赏自己亲手做出的美食的时候，我感到无比的骄傲和满足。做饭给了我一种独特的感受，也成为我度过寒假的一种愉悦和享受的方式。

大学生寒假做饭心得体会篇二

xx年12月21日中午12点整，我系筑梦青年志愿者在团总支副书记蔡宇佳的带领下来到了埤子镇的古城书香支教基地。他们携着阳光，携着爱，暖意融融，熏染了整个教室。

一张张灿烂的笑脸是孩子们的情意扑面而来，一声声甜甜的“老师好”让志愿者们的疲倦一扫而空。在志愿者和孩子们短暂的交流后，课程正式开始了。

一堂课的考试时间，志愿者们担任着每个年级的老师监考孩子们答卷。一看到一个小孩子答题心不在焉，志愿者就会上去敲敲他的桌子，让他认真答题。下课后，志愿者认真批改

试卷，把错题用红笔圈出来，在下一堂课一对一的讲解。

通常，志愿者会耐心地解释一遍又一遍，等到小孩子弄明白了，再让他做一次。“既然来到这里，就要对每个孩子负责”蔡宇佳同学认真说，一边还在为孩子的考卷算分。

在这里，那么多的欢声笑语，那么多的幸福回忆，都珍藏在了志愿者每个人的心底，也让每一位留守儿童心怀暖阳。明年，志愿者们将延续筑梦的脚步，延续爱的传递，给留守儿童一片明朗的天空。

大学生寒假做饭心得体会篇三

社会实践是每一个大学生需要拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，为我们以后走向社会打下坚实的基础。今年寒假，我参加了大学生返乡社会实践活动，在镇政府办公室信息科进行日常工作。这是我第一次正式与社会接轨踏上全职实习工作岗位，开始了与以往完全不同的生活。每天在规定的时间内上下班，上班期间认真准时地完成各项工作任务。在前辈们的帮助下实践一段时间后，自己改掉了粗心大意，马虎了事，心浮气躁的坏习惯。这使我明白了做任何事都一样，需要有恒心、细心和毅力，那才会到达成功的彼岸。

大学生寒假做饭心得体会篇四

寒假是每个大学生都期待的假期，这段时间我们不仅可以放松自己，追赶自己心意已久的电视剧、看书、旅行，还可以在日常生活中尝试一些新鲜事物，比如做饭。接下来，我将从菜品选择、烹饪技巧、分享厨艺、健康饮食和烹饪的快乐五个方面，介绍我在寒假做饭的心得体会。

首先，菜品选择是做饭的第一步。寒假做饭，可以尝试一些平时自己不常做或从未尝试过的菜品。如果你是新手或者时

间有限，可以选择一些简单易学的菜式，比如蒜蓉西兰花、酸辣土豆丝、番茄炒蛋等。这些菜品不仅做法简单，食材也容易购买，适合初学者。如果你对烹饪有一定的经验，可以尝试一些挑战性更高的菜品，比如红烧肉、鱼香肉丝等。

其次，烹饪技巧是做饭的关键。烹饪技巧直接影响到菜品的口感和味道。在寒假做饭时，我发现掌握一些简单的烹饪技巧非常重要。比如炒菜时要保持火候适中，先热锅再加油，避免食材过油；煮面时要用滚水煮，以保持面条的口感弹性；制作汤时可以加入少许的盐和糖，以增加鲜美的味道等。这些技巧的掌握可以提高自己的烹饪水平，让自己做出美味可口的佳肴。

第三，分享厨艺是做饭的乐趣之一。寒假做饭不只是为了满足自己的口腹之欲，还可以与家人和朋友分享自己的厨艺。在寒假期间，我经常邀请家人或朋友来我家做客，一起品尝我亲手制作的美食。这种分享不仅能增进彼此的感情，还可以得到亲朋好友们的真诚赞美，这种成就感和满足感是无法言喻的。在分享的过程中，也可以从他们身上获取一些建议和意见，以将厨艺不断提升。

第四，健康饮食是寒假做饭的追求。健康饮食是每个人都应该关注的问题，而寒假正是健康饮食的好时机。在做饭过程中，我会尽量选择新鲜的食材，注重均衡饮食，控制油盐的摄入量。尽管寒假做饭可能需要一些时间和精力，但是相比外面的外卖或者饭堂食物，做饭更加健康，更加有营养，对于我们的身体健康是非常重要的。

最后，烹饪的快乐是寒假做饭的最大收获。在寒假做饭的过程中，我发现烹饪本身是一种享受，是一种对生活的热爱。每当我把精心制作的菜品摆在餐桌上时，看到家人和朋友们开心地品尝，那种成就感和快乐感溢于言表。烹饪的过程不仅能让我放松身心，还能提升我的自信心和独立能力。因此，烹饪不仅是满足生活需求的手段，更是一种温暖人心的行为。

总结起来，寒假做饭不仅可以提高自己的烹饪水平，还能享受到分享厨艺的乐趣，关注健康饮食，感受烹饪的快乐。希望在以后的生活中，我能继续保持对烹饪的热爱，不断尝试新的菜品和烹饪技巧，用热情和美食，为自己和周围的人创造更美好的生活。

大学生寒假做饭心得体会篇五

寒假是大学生们温暖的岁月，也是锻炼自己的机会。为了充分利用假期时间，我决定学习做饭。在经历了一个多月的学习与实践后，我深刻体会到了做饭乐趣，同时也获得了不少经验和收获。

首先，做饭是一门技术活。在做饭的过程中，我发现每个环节都需要细致入微的处理。从选材到切菜、调味，每一个步骤都直接影响到成品的烹调效果。尤其是烹调时间和火候的掌握，需要经验和实践才能熟练掌握。只有不断实践，不断摸索，才能逐渐变得娴熟，并且在实践中找到乐趣。

其次，做饭培养了我的耐心和细心。做一道菜，从准备食材到最终出锅，往往需要耗费一定的时间和精力。为了做好一道菜，我需要仔细地切菜，确保每一片都形状一致；需要耐心地煮汤，慢慢熬制出美味的高汤；需要细心地调味，逐渐找到最适合自己的口味的味道。在这个过程中，我懂得了耐心等待成果的重要性，也更加注重细节和品味。

再次，做饭让我更好地照顾自己。在家过日子、吃妈妈做的饭菜，一直以来都是我最大的享受。但是在大学生活中，离开了家人，自己的饮食问题就需要自己解决。做饭就是我开始照顾自己的第一步。通过学习做饭，我不仅能够合理地摄入各种营养成分，还能够调配出符合自己口味的美食。同时，做饭让我更好地了解了不同食材的特点和健康搭配，从而更加注重饮食的健康和均衡。

最后，做饭带给我快乐和满足感。每当一道菜烹饪完成，香气四溢，色香味俱佳时，感觉自己就像是一位厨师，把美食当作艺术品来对待。坐下来享受自己亲手制作的美食，那种满足感是无法言表的。而且，做饭也成为我与朋友和同学交流的一个重要话题。我们会分享自己烹饪的心得和经验，边品尝着美食，边互相交流，这不仅增进了友谊，也让我们更加乐在其中。

总结起来，寒假做饭让我认识到了饮食的重要性和烹调的技巧。它培养了我的耐心和细心，让我能更好地照顾自己，同时也带给了我快乐和满足感。尽管做饭需要耗费时间和精力，但通过这个过程，我收获了知识和成长。在未来的日子里，我会继续坚持下去，不断学习，提高自己的烹调技巧，做出更多美味的佳肴，同时也享受这个过程中的乐趣和收获。

大学生寒假做饭心得体会篇六

寒假即将落幕，在这次的寒假里，我按照学校要求完成了社会实践，这是我在大学的第一个社会实践经历，很有感触，在结束之际为自己的大学寒假社会实践谈谈我的心得体会。

本次放了寒假之后，应学校要求，我在离家不远的镇上应聘上了饭店的效劳员，第一次进入社会工作，真的是给我很多不一样的体验。我应聘成功后，就正式的入职了。第一个星期是培训期，我每天就根据饭店老板的`要求做事，跟着老人学习，一点点的做起，从清扫卫生、收盘子、洗碗洗盘子，这些事情一点点的去学习怎么做。作为一个效劳员，首先要明白的就是给顾客提供良好的效劳。在这短短一月的工作里，我第一次感受到效劳员的辛苦，从我熟悉了所有的工作后，就开始了工作。每天都是忙的头晕目眩的，一下要送菜单，一下要报菜单，一会又要端菜送菜，有时候还要帮助收银，等饭店打烊了，还要一个小时去清扫整个店子的卫生，要把后厨进行消毒处理，忙完就真的差不多要到凌晨了。

一个月来，在进行了效劳员的实践体验后，我明白钱有多难赚，工作有多难坚持。这一个月真的是经历了好多，由于是接近年关，所以很多人都放假了，就都出来玩了，或者是从各地归家的人，因此经过饭店就会来吃饭，也就特别的繁忙，饭店几乎每天满人，座无虚席，店里那点人都不够忙的，所有一般都是一个人干两个人或者三个人的活，不然无法满足顾客的要求。因此寒假一个月的工作，真的是让我把辛苦体验了个遍。不过虽然工作辛苦，但是一个月的生活却也是十分充实的。比起待在家里天天无所事事，我可能更愿意给自己找点事情干，虽然效劳员的工作很苦，但是从这里面也能学会很多东西。所以这一个的寒假实践之旅还是有很多收获的，至少比待在家里强。一个月虽然短暂，但是我体验了工作，明白了父母的打工有多艰辛，更知道赚钱是一点也不轻松。

回想寒假的实践工作，虽然是辛苦了些，但是当自己拿到工资的那一刻，心里的幸福感是无法言喻的。通过这次的社会实践，我的心性更加坚决了，毅力也增强了，做事情的坚持力度也加大了，对未来的自己也有更多的期待。

大学生寒假做饭心得体会篇七

作为一名大一新生，对缤纷多彩的大学生活充满了好奇。在大学的第一个寒假里，我希望能与以往有所不同。在这个时候有了参加实践活动的想法。这是一种磨练，对于学生来讲，实践的时机真的是很难得。在中国的教育里，我们学的都是理论知识，真正用到的却不多。理论加实践才是最科学的学习方法。感谢学校给我们学生提供一个社会实践的平台。

先说说我在那里的工作情况吧：我们每天8点半上班一直到晚上9点半。我们没天的工作就是在客人来之前把房间弄干净，客人吃饭的时候，男生负责端菜而我们女生就负责上菜报菜名，帮客人倒酒、换餐盘之类的杂活。在我看来最辛苦的，就是每次客人吃饭的时候你必须站在外面等候，一天下来腿

跟腰都很痛，刚开始的时候真的有点受不了。虽然说顾客就是上帝，但有的时候难免会遇到些难缠的客人。要么是过于挑剔，要么就是素质不是很高。记得有一次，老板娘说那天下午的一桌客人看起来都挺乡下的，叫我们看着别让他们把毛巾给带走了。我刚开始一挺就觉得挺别扭的，乡下人又怎么了，怎可以这样瞧不起人家呢？但是我到了那个房间，我刚给他们倒好茶，就那么一转身的功夫，桌上所有的毛巾都不见了，都到他们的口袋里去了做为酒店也不好说什么。

所以效劳生的工作看似简单，但操作起来还是挺麻烦的。

因为这个原因，刚开始工作的时候感到有一点紧张，但越是紧张我就越必须鼓起勇气，因此慢慢的我就习惯了。后来证明，我还是很幸运的，因为这给了我一个独立锻炼、独立挑战的时机。

大学生寒假做饭心得体会篇八

跟着爸爸妈妈来到嘉定并在这里开始了我的知识启蒙大门。

自去年开始上学以来，不知不觉的就过完了一年级上半年的学习阶段，在过去的半年学习过程中，由于刚进入学习的大环境，难免有点紧张和不适应，但在老师和同学的帮助，现在已很习惯学校生活了。上半学期结束了，在放假前妈妈就答应过我，说放假的时间带我去看电影、还有去上海看马戏表演。在放假期间里，妈妈没骗我，妈妈带我去看了电影

《虎虎生威》，并且在年初二时爸爸妈妈带着我还有表哥一家，还有还有……双胞胎妹妹一家和日本叔叔一起到上海马戏城看《时空之旅》。当然，在这放假期间，在家里的.时候我都会抽出一点时间来复习。

时间过得很快，假期一下子就过去了，马上又要继续我的学业了。