

# 做菜实践心得体会(优秀8篇)

教学反思可以帮助我们提高教学效果，使学生的学习更加有效和有意义。下面是一些对军训经历的总结和思考，我们可以从中获得一些收获和启示。

## 做菜实践心得体会篇一

1、优秀的厨师，即使是一个站墩子的，也能清楚地知道冰箱里还存放着什么原料，它们摆在哪个位置，什么时间进的货。常见一些厨师配菜时找不到原料，而过段时间清理冰箱时，又丢来一大堆不能用的废料。实际上，很多厨师都是传菜单进了厨房之后，才开始翻箱倒柜地找原料。

2、大厨做事情很注意细节，就连“随手”一块抹布的叠法都有一套规矩。因为他们明白，只有做好了每一个细节，才能把整件事情都做好。再来看我们一些厨师，“随手”抓来抓去，把抹布都弄成是一张油水玷污的“万用布”。

3、调料缸和放料头的码儿，大厨们每天下班后都会仔细清理一次，及时添补缺料。而一般的厨师则把这等事情放到第二天早上才去做。下班嘛，比谁都跑得快。

5、有着良好学习习惯的厨师，包里大多都揣着个小本子，密密麻麻地记着自己的心得、原料配方等。因为他们知道，再好的记性也比不上写在本子里牢靠。

6、手艺过硬的厨师处处可以“闪光”，即使手里只有下脚料了，他也能做出受人欢迎的流行菜，比如当今流行的兔脑壳、鸭下巴、鹅翅膀、掌中宝，这些都是典型例子。

7、同样是做卤水拼盘，可是有些厨师只追求表面功夫——盖在面上的原料大小整齐，厚薄均匀，而里面垫底的原料就不一样了，不是渣就是砣，反正稀里糊涂地一堆，就看哥们儿

你爱吃不吃了。而你再看那负责的厨师做拼盘，就是不一样，连边角余料都会加以认真对待，让拼盘表里如一。

8、多数厨师杀鱼时，都是把鱼“啪”一声摔到地上，再顺手将其抓起来，三五刀刮去鳞片、开膛破肚了事。然而好厨师杀鱼，会小心地把鱼摁在案板上，从鱼鳃后面小心运刀，一边划一道口子后，再把鱼放回清水盆里游动放血。搞这么复杂的放血程序为的是让鱼肉雪白细嫩，也是为了最大限度地去除腥味。

做菜如做人，菜品如人品。不要怨天尤人，实际工作中，厨师不能因为那是细节琐事就不去认真对待了。要知道，只有做好了那许多细节琐事，才会构成自己的整体优势。当然，也只有细节方面都做好了的厨师，才可能得到应该得到的高报酬。

## 做菜实践心得体会篇二

今天是星期六，我给妈妈商量说要帮她做一次菜。妈妈说那你就做两个简单的吧，一个炒萝卜丝，一个炒鸡蛋。

于是，我先洗好萝卜，把它切成丝，再切姜丝和葱花。我不会切，切的有粗有细，妈妈平时切得菜都很均匀。我在锅里加上油，打开火，油烧热了，我先把姜丝和葱花放到锅里，再把萝卜丝放进去，然后添佐料，进行了多次翻炒，菜熟了，装进盘里，这道菜就做好了。

炒鸡蛋的时候，我先拿5个鸡蛋，打到碗里，放上盐，用筷子打成糊，还是先放姜丝和葱花再把鸡蛋倒进油锅里，翻炒几次，金黄金黄的炒鸡蛋就出锅了。

就这样我的两个菜都炒好了，妈妈尝了尝说真香。听了妈妈的话，吃着亲手炒的菜，我的心里美滋滋的。心想，下次我一定抽时间再帮妈妈做菜和做其它的家务。

### 做菜实践心得体会篇三

做完作业以后，我正在扫地，在一边看书的'妈妈说：“今天你炒菜吧！从买菜到做菜，全部都是你一个人完成。我在一边指导，怎么样？”我听到后，心想：这有什么难的！谁都会！于是，我爽快的答应了。倒完垃圾，我问妈妈：“做什么菜？”妈妈说：“随便，炒青菜吧！”我听了以后，马上去准备了。首先，我去买了一斤青菜。可买来后，我感到无从下手。这时，妈妈说：“要先去剥叶子，再洗，然后切。”原来这么容易啊！我暗暗想道。我马上去接了一盆水，将菜放了进去，正准备去洗，妈妈又说话了：“你似乎还没有剥菜啊？”我一看，可不是，菜根还在上面。没有办法，我只好将就着剥了。

好不容易剥完了，我端着一盆水去洗，谁知，因为大意，又把水龙头开大了，溅了我一身水。洗了一遍又一遍，终于洗完了，我擦了擦手，正准备去切的时候，忽然发现袖子又湿了。唉，真没想到连洗菜都这么难。没办法，我只好先去切菜了。

### 做菜实践心得体会篇四

对于初中生而言，一个月的社会实践锻炼，是什么样概念呢？大家可以下面这份初中生一个月社会实践心得体会去了解：

转眼期盼许久的为期一个月的社会实践就过去了。记得罗马法学家塞尔苏斯曾说过：“法乃善与正义之科学。”第一次参加社会实践，我明白中学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式；是培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校中学生更新观念，吸收新的思想与知识。近三个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，

而这些东西将让我终生受用。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。我在实践中得到许多的感悟！

在这次实践中，让我很有感触的一点就人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂，但是具体多么复杂，我想也很难说清楚，只有经历了才能了解。才能有深刻的感受，大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他(她)们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎么把握了。我想说的一点就是，在交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它。如果还不行，那就改变一下适应它的方法。让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深地体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

俗话说：“在家千日好，出门半”招“难！”意思就是说：在在家里的时候，有自己的父母照顾，关心，呵护！那肯定就是日子过得无忧无虑了，但是，只要你去到外面工作的时候，不管你遇到什么困难，挫折都是靠自己一个人去解决，在这二个多月里，让我学会了自强自立！凡事都要靠自己！现在，就算父母不在我的身边，我都能够自己独立！学校是一个小社会，我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，通过社会实践的磨练，我们深深地认识到社会实践是一笔财富。社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使我们发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件；才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并

有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。今后的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。坚持社会实践与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。

一切认识都来源于实践。实践是认识的来源说明了亲身实践的的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。实践的发展不断促进人类认识能力的发展。实践的不断发 展，不断提出新的问题，促使人们去解决这些问题。而随着这些问题的不断解决，与此同步，人的认识能力也就不断地改善和提高！马克思主义哲学强调实践对认识的决定作用，认识对实践具有巨大的反作用。认识对实践的反作用主要表现在认识 和理论对实践具有指导作用。认识在实践的基础上产生，但是认识一经产生就具有相对独立性，可以对实践进行指导。实践，就是把我们在学校所学的理论知 识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

一个月的实习生活，说长不长，说短不短，虽未承担过什么重要的工作，但却也坚守本职，勤于学习，在平平淡淡的忙碌之中学到了许多书本上学不到的东西与做人的道理。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚

实的基础。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。实践，不仅锻炼着我们的意志，它更大的作用是丰富着我们的知识，让我们在实践中锻炼成长、磨练成才。

## 做菜实践心得体会篇五

近年来，随着人们对健康饮食的重视，学校做菜实践活动受到了越来越多的关注。作为一种能够培养学生动手能力、培养饮食文化的途径，学校做菜实践活动不仅在理论上对学生们进行了指导，更是提供了一个让学生们亲自动手制作美食的机会。近期我校组织了一次学校做菜实践活动，我参与其中并有了一些心得体会，下面我将主要从锻炼实际操作能力、促进饮食文化的传承以及培养团队合作能力三个方面谈谈我的体会。

首先，这次学校做菜实践活动给了我一个锻炼实际操作能力的机会。在课堂上，虽然知道了很多种做菜的方法和技巧，但只是听老师一讲并不能真正掌握。而通过亲自动手操作，才能够让我真正感受到其中的乐趣和难度。例如，在准备菜品的过程中，我需要根据食谱先剪洗好食材，再进行烹饪。对于我这个平时从不下厨的人来说，这样的实践是十分珍贵的。通过多次锻炼，我逐渐掌握了一些基本的烹饪技能，也提高了实际操作的能力。

其次，学校做菜实践活动促进了饮食文化的传承。如今，随着方便快捷食品的普及，传统美食逐渐被遗忘。而学校做菜实践活动恰恰提供了一个传统美食的展示平台。在这次活动中，我们制作了一些有代表性的地方菜品，比如宫保鸡丁、水煮鱼等。通过亲自动手制作这些菜品，我不仅学会了制作的过程，还知道了它们背后的源起和文化内涵。这让我有了一种身临其境的感觉，同时也让我深刻体会到我们应当传承和发扬传统饮食文化的重要性。

最后，学校做菜实践活动培养了我们的团队合作能力。在这

次活动中，我们被分成了若干小组，每个小组负责制作一道菜。要将众多的小组的作品合理安排，需要我们互相配合和协作。在制作中，我要和组内的成员一起商讨食材的准备、烹饪的顺序等，并进行分工合作。在这个过程中，我感受到了团队合作的重要性以及团队协作的信任和互助。因为只有团队的每个人都发挥出最佳的水平，才能制作出更加完美的菜品。通过这次活动，我认识到了团队合作的重要性，并且在实践中提高了我的团队合作能力。

以上，这次学校做菜实践活动为我带来了很多的收获。通过这个活动，我锻炼了我的实际操作能力，学到了很多烹饪技巧，并且能够更好地传承和发扬饮食文化。同时，我也提高了我的团队合作能力，在协作中更好地理解团队的重要性。相信通过这次活动的实践，我不仅在饮食方面有了更深刻的认识，更在技能和人际关系上取得了很大的提升。我相信，这将对我的将来产生积极的影响。

## 做菜实践心得体会篇六

近年来，为了培养学生的实践动手能力和健康饮食习惯，许多学校开始组织学生进行做菜实践活动。我校也不例外，最近参与了一次做菜实践活动，我深感受益匪浅。在这次活动中，我不仅学到了许多做菜的技巧，更体会到了做菜的乐趣和对食物的敬畏之情。

首先，这次做菜实践活动让我学到了许多做菜的技巧。在以往，我对于烹饪一无所知，总是觉得做菜是一件非常复杂的事情。但是，在活动中，我发现做菜并没有想象中那么难。老师们耐心地教导我们如何切菜、炒菜和烹饪技巧。我第一次学会了切菜的基本方法，也学会了炒菜的一些窍门。这些技巧不仅让我对做菜这项工作更加感兴趣，也让我意识到做菜其实并不那么困难。

其次，做菜实践活动让我体会到了做菜的乐趣。在之前的做

菜经验中，我总是因为不会做菜而感到焦虑和无趣。但在这次活动中，我发现做菜其实可以是一种放松和享受的过程。从选购食材到烹饪成菜，每个环节都需要我们的努力和用心。当我们亲手将一道道美味的菜肴摆放在餐桌上时，那种满足感简直无以言表。而且，在这个过程中，我们还能感受到食物的变化和传递的温暖。这种乐趣让我对做菜充满了热情。

另外，做菜实践活动也让我对食物有了更深的敬畏之情。在这个时代，我们常常随意浪费食物，对食物的珍贵并没有真正意识到。但是，通过参与做菜实践活动，我深刻地意识到食物是一种我们应该珍惜和尊重的资源。在每次的烹饪中，我会用心地挑选食材，并尽力保证不浪费。我认识到每个食材背后都有许多劳动和时间，我们应该懂得感恩和尊重。在这个过程中，我渐渐培养起对食物的敬畏之心，明白了食物的珍贵和不易。

最后，做菜实践活动让我更加关注健康饮食。在这次活动中，我亲自动手做菜，可以更好地掌握食物的成分和制作过程。我不再盲目地相信商家的宣传，而是更加注重自己的健康饮食习惯。我会更多地选择新鲜的食材，少吃加工食品；我也会更多地关注菜肴的调味方法，避免过量的盐和油。通过这次做菜实践活动，我对健康饮食有了更全面和深入的认识，希望能够继续保持并传播这种良好的饮食习惯。

总之，通过这次做菜实践活动，我不仅学到了许多做菜的技巧，也体会到了做菜的乐趣和对食物的敬畏之情。我认识到做菜是一项有趣又有意义的活动，也是一种对生活的热爱和尊重。希望学校能够继续组织这种实践活动，让更多的学生感受到做菜的乐趣，并培养良好的饮食习惯。

## 做菜实践心得体会篇七

春华秋实，岁月潇湘。转眼期盼许久的为期一个月的社会实践就过去了。第一次参加社会实践，我明白中学生社会实践



是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式；是培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校中学生更新观念，吸收新的思想与知识。

近三个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多东西，而这些东西将让我终生受用。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。我在实践中得到许多的感悟！

在这次实践中，让我很有感触的一点就人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂，但是具体多么复杂，我想也很难说清楚，只有经历了才能了解.才能有深刻的感受，大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他(她)们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎么把握了.我想说的一点就是，在交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它.如果还不行，那就改变一下适应它的方法。让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

俗话说：“在家千日好，出门半”招“难！”意思就是说：在在家里的时候，有自己的父母照顾，关心，呵护！那肯定就是日子过得无忧无虑了，但是，只要你去到外面工作的时候，不管你遇到什么困难，挫折都是靠自己一个人去解决，在这二个多月里，让我学会了自强自立！凡事都要靠自己！现在，就算

父母不在我的身边，我都能够自己独立！学校是一个小社会，我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，通过社会实践的磨练，我们深深地认识到社会实践是一笔财富。

社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使我们发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件；才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。今后的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。坚持社会实践与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。

一切认识都来源于实践。实践是认识的来源说明了亲身实践的的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。实践的发展不断促进人类认识能力的发展。实践的不断发 展，不断提出新的问题，促使人们去解决这些问题。而随着这些问题的不断解决，与此同步，人的认识能力也就不断地改善和提高！马克思主义哲学强调实践对认识的决定作用，认识对实践具有巨大的反作用。认识对实践的反作用主要表现在认识 和理论对实践具有指导作用。认识在实践的基础上产生，但是认识一经产生就具有相对独立性，可以对实践进行指导。

实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

一个月的实习生活，说长不长，说短不短，虽未承担过什么重要的工作，但却也坚守本职，勤于学习，在平平淡淡的忙碌之中学到了许多书本上学不到的东西与做人的道理。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。实践，不仅锻炼着我们的意志，它更大的作用是丰富着我们的知识，让我们在实践中锻炼成长、磨练成才。

更多

## 做菜实践心得体会篇八

我在xx酒店的学习中，在xxx老师的讲课中，还有xx在和同事那里的学习中，在领导的教导下，我总结了我们的厨师这一行的心得，很兴奋也很荣幸和各位领导同事分享我的心得。

经常和一些厨师朋友在一起闲聊，很多厨师报怨：哎！现在这厨师一行真难做，还有很多厨师干脆转业那么是什么原因让我们厨师这么难做呢？我经过一年半的学习和别人的讨论总结出一下五点。

第一，首先我们厨师适应市场经济的发展，认清餐饮业发展趋势。市场经济是竞争的时代，即所谓“适者生存”，我们厨师也不例外，要想生存，就得发展、创新。现代社会发展，要求厨师也适应潮流，适应餐饮业的发展，这就要求我们厨师要不断学习、不断更新自己专业知识、专业技能，补充新营养，即所谓学无止境。正所谓成功着奖励，失败着买单。

第二，我提到厨师个人技艺题目。厨师要想在自己的岗位上立足，处于不败，那就要求我们有上乘的厨艺、过硬的本领。

在菜肴制作过程中，一定要求自己认认真真做好每个菜，哪怕是最简单的小菜，也要认真往炒、认真往调味。在态度上更应谦虚好学，不要碍面子，那样吃亏的就是你，再有为了进步自己，应经常参加各种专业技能培训学习。

第三，说一说厨德，在我们餐饮业，尊师重教、为人师表、带徒授艺、拜师学艺都以形成良好风气且特别讲究。厨德就是厨师发展的条件。厨艺是一天天的学，一年年的进步，好厨德也就是一天天的积累，一年年的进步。只有厨艺厨德都高明的厨师，在厨师界才有影响，才有威看，才受人尊敬。和大家闲谈经常提到一些厨师不讲道德，败坏厨师名声。比如有些厨师相互撬别人工作，在酒店工作故意浪费，甚至损公肥私。但我以为这只是一些少数厨师所为，只因他们目光短浅，而断了自己的路。厨艺是我们追求的目标，厨德是每位厨师都应具备的个人素质。

第四，学厨艺做厨师应持之以恒。俗话说，“三百六十行，行行出状元”，但想当“状元”，可并非易事，要想在厨师行业做出成绩，成为厨师的楷模，好就要求厨师在本职工作中有恒劲。而且要努力上进，发奋图强，有认真钻研的精神，必须要树立干一行，爱一行的态度，把自己的专业技术学好、学精，达到唯我所用的目的。现在具我所知，有很多厨师转业，究其原因呢？我以为他没有恒劲，吃不了苦，受点打击挫折后，对厨师行业失往信心。或是没有钻研到厨师行业里边往，厨师这行业真可谓学无止境，活到老学到老。

第五，厨师应该处理好四周人际关系。有些厨师问：“人际关系和我们有什么关系？我以为关系很大，首先作为厨师长（厨师）应处理好与老板或经理的关系，这不是说给老板或经理送礼套近乎，而是应和领导勤沟通，相互交流信息与想法，相互交换意见。使彼此相互更加了解。作为厨师长（厨师）更应和下属打成一片，了解下面人的想法，向下属传达领导指意，不要以命令式口气对待下属。带xxx要以身作则，为人师表，努力学习专业知识，在下属中树立自己的威看，

要言而有信，不要刻薄对待xxx与同事。经常以谈心形式和下属或xxx们谈厨艺，交流感情，切不可高傲自大。

总而言之，厨师要想在厨界有所为，必须有创新意识，且努力勤奋学习专业知识，使自己博学多才并不断进步自己的艺术修养，讲究厨艺厨德，使自己在厨师生涯里有所作为，才有发展，从厨道路才会越走越。