# 在家做饭心得(通用10篇)

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2025-04-19

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。在家做饭心得篇一做饭是每个人生活中必不可少的一部分，无论是为了满足...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**在家做饭心得篇一**

做饭是每个人生活中必不可少的一部分，无论是为了满足基本的生理需求，还是为了体验烹饪的乐趣，我们每天都会面对做饭这个任务。而在我经过一段时间的饭后心得体会后，我逐渐发现，做饭不仅可以满足口腹之欲，还可以带给我更多的思考和启发。下面，我将从做饭的过程、调动创造力、提高效率、享受美食以及培养情感方面，分享一些我在做饭后得到的心得体会。

第一段：做饭的过程是一种冥想和放松。

每当我开始准备做饭的时候，我就会进入一种冥想的状态。切割食材、调配调料、烹饪煎炒，这个过程中我将注意力完全集中在手中的每一个动作上，忘却一切外界的干扰。这种专注和放松让我感到非常愉悦，就像是一种有力的心灵按摩，帮助我忘却疲惫和壮志凌云。

第二段：做饭调动创造力，体验烹饪的乐趣。

做饭并不只是简单的照着菜谱做，而是需要根据自己的口味和喜好，进行调整和创新。在这个过程中，我会思考如何将不同的食材搭配出独特的风味，尝试新的烹饪技巧和创意的菜肴。这种调动创造力的过程让我感到很有成就感，也让我更加享受烹饪的乐趣。

第三段：做饭提高效率，培养自己的时间管理能力。

做饭涉及到各种需要同时进行的工作，例如准备食材、清洁用具、调配调料等等。在这样的情况下，我必须学会高效率地安排时间，以确保每个环节都在合理的时间内完成。通过做饭，我逐渐养成了合理计划和有效利用时间的习惯，这对我在其他生活和工作中同样有着积极的影响。

第四段：做饭让我享受美食，改善生活质量。

经过努力做饭后，当我看到一道色香味俱全的美食端上桌时，我会感到非常满足和快乐。通过做饭，我不仅可以吃到自己爱吃的菜，还可以尝试各种不同风味的美食。美食不仅是一种满足口腹之欲的方式，更是一种改善生活质量、带来幸福感的方式。

第五段：做饭为我培养了丰富的情感。

做饭不仅是一种物质层面上的满足，更是一种情感的体现。在做饭的过程中，我可以自由地表达对家人和朋友的爱和关心。烹饪这道美味的菜肴，将美食和情感结合，让我感受到与家人和朋友之间的纽带更加紧密。同时，我也通过做饭向家人表达了我对他们的感激和尊重。

总结：

通过做饭，我不仅满足了基本的生理需求，还获得了许多意想不到的收获。从做饭的过程中，我感受到了心灵的冥想和放松；通过调动创造力，我享受了烹饪的乐趣；高效地安排时间和处理事务，我提高了自己的时间管理能力；品尝美食，我改善了生活质量；而丰富的情感则让我与家人和朋友更加紧密相连。做饭已经不只是满足口腹之欲，而是一种能够给生活带来更多意义和价值的活动。让我们珍惜每次做饭的机会，用心去品味其中的乐趣和满足。

**在家做饭心得篇二**

近几年，做饭越来越被人们重视，因为健康的饮食是保证身体健康的重要因素。作为一名喜欢做饭的家庭主妇，我也从中得到了不少心得体会。下文将分享我在做饭过程中的一些经验和感悟。

一、大火快炒不如小火慢炖。

在做中餐的时候，很多人都喜欢用大火快炒，认为这样可以保证菜熟热。然而，我在实际操作中发现，大火快炒会让味道变得浅，食材变得粗糙，而小火慢炖则可以让水分充分释放出来，让食材更加鲜嫩。比如说，红烧肉这道菜，如果用大火快炒，肉质不容易入味，而用小火慢炖，可以让肉烤软烤糯，口感丝毫不输外面的餐厅。

二、香辣麻辣的味道掌握得好，可以让菜肴有别样风味。

辣味对于很多人来说是一种“灵魂”，能够让菜肴更加味美可口。但是过量的辣椒会令人不易消化，而且辣味过浓，特别是在夏天，很容易引发口腔溃疡等问题。因此，在处理辣椒的时候，我们要注意适量，逐步增量，给菜品加出个性化的味道。比如说，火锅就是一道十分典型的麻辣菜肴，调制其间的汤底，不仅需要配以各种中药调料，还能加入蔬菜调味，让食材更加入味，让人们在品尝丰富口味的同时享受到健康的益处。

三、清淡的饭菜也是很重要的。

虽然大多数人都喜欢有味道、有刺激的饭菜，但是这样的饭菜经常容易引起肠胃不适等问题。因此，在着手做饭之前，我们可以先考虑一下清淡风味，比如说荷叶茶泡莲藕、菜芯肉丝、清蒸鱼等都是健康、美味的清淡风味饭菜。而且这样的饭菜也适合一些比较年轻的朋友，比如学生们、亚健康人群等。

四、烹饪要点很重要。

在烹饪过程中，有一些非常基本的要点是我们不容忽视的，比如说火力、分量、材料处理等等。不同的食材、烹饪方式、烹饪时间等对于食材的口感产生了重大影响。有些菜品的烹饪过程可能比较复杂，涉及到了一些专业知识和技能，这时我们需要加强自己的学习和理解，在实践中不断总结和总结，才能让菜肴随着自己的进步越来越棒。

五、健康的饮食必不可少。

健康的饮食是保持身体健康的重要手段。比如说城市中常见的食品污染、重金属中毒等，长期以来会加重肝肾负担，增加生活压力等等。因此，在制作菜肴前，我们应该注重健康的饮食，认真处理食材，保证食品卫生，严格控制食品中细菌、叶酸等含量，保持饮食平衡，尽可能地消除人们的健康隐患和危险。

总之，在做饭的过程中，要注意掌握不同菜肴的技巧和要点，不断加强学习，探索出自己的烹饪风格。同时，我们还要用心去做，注重细节，充分调配各种配料，保证美食的品质，健康可口，滋味深长。这样，我们才能真正享受做饭、烹饪的乐趣，享受到美食带来的愉悦和健康。

**在家做饭心得篇三**

今日我帮妈妈做饭，我迫不急待地去做，可刚走近一步油就溅到了我的身上，“呀!好疼。”我大叫起来，妈妈走过千里之行，始于脚下。

来说：“要当心点别烫伤了，我来教你炒花生米吧。”我兴奋的一蹦三尺高。

妈妈问我：“你知道怎么炒花生米吗?”我信念十足的回答妈妈：“确定是先把油倒锅里等油热后放入花生米翻炒。”万万没想到妈妈说我第一步就错了，我很难过。妈妈说：“炒花生米是不能用热油炒的，必要用凉油不停的翻炒，要不然花生米外面会炒糊的，吃起来很苦。”于是我就依据妈妈教的方法来做，我不停的翻炒着锅里的花生米，花生米像一个个淘气的`小宝宝在锅里滚来滚去特殊好玩。可是不一会儿我的胳膊就抬不起来了，我想妈妈做饭原来是这么辛苦，我长大后确定要孝敬妈妈。慢慢地花生米变了颜色，我撒上盐搅拌了一下，一盘美味的花生米就出锅了。吃着自已的劳动城果我特殊欢乐!

**在家做饭心得篇四**

唉，都六点了，我的肚子早就开始打“内战”了，饿得咕咕直响，可妈妈还没回来！嗯，对了，妈妈不是老说我小，我干活她不放心吗，今天就让我替妈妈做顿饭吧，也好让她瞧一瞧！

虽说立下了“雄心壮志”，可毕竟是头次下厨，我连要做什么都想不出来，做饭。正在发愁时，一回头，看见地上有又紫又亮的茄子，眼前顿时一亮，不禁叫出声来——“烧茄子！”

说干就干。洗好茄子，再动手切。我系上围裙，放好菜板，右手紧紧握住刀，左手死死按住茄子，一刀一刀仔细切起来。这一道“工序”顺利通过，下面就要进行最关键的操作了——点火烧茄子。我像是要完成什么神圣使命似的，心里嘣嘣直跳。我深深地吸了一口气，又吐出来，定了定神，然后点燃了煤气炉，坐上锅。可该倒多少油呢？我犹豫了一会儿，就随便倒了一些。突然我想起葱花还没切呢，又赶紧去切葱花，就在我切葱花的时候，油已经冒起烟来，而且越来越大，我慌忙抓起一捧茄子倒进锅里，又把葱花，一些五香粉，一股脑全撒进锅里，随后便用铲子把茄子翻来翻去。烟压下去了，可那些茄子块好象故意跟我做对。我想往左翻，它却往右溜，我想往右翻，它却朝左跑，有的茄子块可能嫌锅里太热了，还老想往锅外跳！有一块茄子趁我没注意，竟然蹦了起来，“嘣”地一声，差点儿崩倒我身上。嗬，好家伙，真没想到茄子还会“跳高”，都快成“运动员”了，我们班老师不在的时候也没这些茄子闹得厉害！怎么办？俗话说的好——急中生智，我灵机一动，不翻了，改用铲子压。这一压，果真见效，茄子们都服服帖帖地了。我又往锅里放了半勺盐，倒了一些水，用围裙擦了一把头上的汗，赶紧跑到楼下小铺买了几个馒头。待我回来时往锅里一看——呀！茄子已经烧糊了！

此时，什么饿呀、累呀，全忘记了，只剩了一个字——急，这可怎么办呢？此刻，我心里真不是个滋味，只是烧个茄子就这么不容易，那妈妈每天要做各种各样的饭菜，该有多辛苦啊！

正在我垂头丧气呆望着这一锅“烧茄子”的时候，妈妈回来了，她看到我做出这样的“好菜”，哈哈大笑起来，她说：“这可是新品种——黑烧茄块。嘿，怎么做的？等哪天教教妈妈！”笑后，妈妈又一本正经地对我说：“这可是你第一次做的饭，咱们一定吃下去。不过你可要好好品品它的滋味呀。明白了吗？”

我使劲地点了点头。

**在家做饭心得篇五**

随着现代社会的迅猛发展，越来越多的人开始重视健康饮食的重要性。在这个背景下，做饭成了一项必备的技能。本文将从五个方面谈谈我在做饭过程中的心得体会。

一、认真阅读食谱。

每个做饭的人都会有自己的食谱，而对于我来说，认真阅读食谱是做一道菜的关键。在看完食谱后，我会将所需的材料一一清点，并按照食谱操作步骤进行准备。这样做的好处就是避免遗漏某些材料或顺序出现错误，能够减少浪费和时间浪费。

二、注意火候。

在做饭过程中，烹饪时的火候是非常重要的。我会根据不同菜品的需求来控制火候。例如，微火加热或中火烧开鸡汤，高温煎肉等等。此外，还需要注意的是加热时间，过长过短都不行，需要根据不同食材的特点和份量适当的掌握时间，让食物更加棒。

三、用盐巧调味。

饮食文化博大精深，每个地方的口味偏好都不尽相同。但是，无论是怎样的口味都不能少了盐。在做饭中，我会注意用盐的方法，让盐更好的渗透食材，让味道更好。同时，我也会注意调味调料的搭配，不过度加入或遗漏某种调料。

四、注意清洗厨具。

厨房卫生是健康餐饮的基础。在做饭过程中，我十分注重清洗厨具，保持厨房的清洁卫生。尤其是不同的食材会留下不同的油脂、味道等，如果不清洗及时就会影响下一道菜的味道或健康，因此清洗和消毒所有厨具都是必须的。

五、享受食物。

最后，用心做好一道美味的菜肴并享用。美食是一种享受，健康饮食不仅需要注意食物的制作和搭配，也需要用心享受每一口食物带来的美妙口感。在用心享受的同时，也应该注意食量和食材搭配，合理搭配才能更完美地享受美食的气味和味道。

总之，做饭是一项简单而重要的技能。遵循这些心得体会会让你在做饭过程中，少走很多弯路。从认真阅读食谱到用心享受美味，每一个环节都需要认真去做。做的好了，不仅可以为自己和家人朋友做出美味的餐饮佳肴，也会让自身对于健康饮食、日常烹饪的认知更上一层楼。

**在家做饭心得篇六**

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℃~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天只用一度点,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~传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,剩下的菜我用保险袋装好,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。

**在家做饭心得篇七**

起床了，我伸了个懒腰，从床上一下坐起来，穿上拖鞋走下床。“妈?妈？妈？爸？爸？爸？”没有人，太好了！他们都不在，我可以开心地玩耍了。

时间一点一滴地流失着，肚子渐渐地提醒着我到饭点了，我饿了，我要吃饭。对呀，他们不在的话，就没人管我吃饭了。这时，我眼前出现两小人儿，一个小人告诉我：“妈妈不在，那就能尽情玩呀！”“不不不，玩也不能忘记吃饭呀，自己动手去做饭吧。”另一个小人说道。对，就这么办！

打开冰箱让我看看有什么，哇噻，有我最爱吃的西红柿，那我就来炒一盘西红柿吧！我哼着小曲，取出西红柿和鸡蛋，取出一个碗，在碗里打了个鸡蛋，开启疯狂搅拌。从柜子里取出锅，往里面放入油，这时我想起了在油里放鸡蛋的时候，油一定会飞溅我一身。于是乎，我小心翼翼地将鸡蛋液倒入锅中，神奇的是，油竟然没有溅到我身上，简直太棒了！接着，我拿起锅铲炒了起来，感觉差不多了，把刚刚炒好的鸡蛋倒进碗里。然后，拿出我可爱的小西红柿，放在案板上，横竖切两刀，打开煤气灶，烧开了水，把西红柿放入其中，用热水把它的皮给烫开了。然后，我从锅里把西红柿捞出来，用刀子切成了丁，放进碗里，锅里的水倒出来，重新倒入油，把两个碗里的菜一股脑倒进了锅中，再撒点盐。最后的点睛之笔――撒入葱花，倒入盘中。望着自己的劳动成果，油然而生的自豪感让我兴奋不已。

吃着自己做的饭，心里的那种满足感，真的让我无法用语言来描述。当自己克服了困难，顺利的完成了“任务”。这一刻，我觉得自己长大了！

**在家做饭心得篇八**

做饭，是每个人日常生活中必不可少的一部分。做一顿美食，不仅能够让我们享受美食的美味，还能够带给我们健康和快乐。在做饭的过程中，我积累了一些心得体会，与大家分享一下。

第一段：备料工作很重要。

做饭之前，一定要准备好所有所需的食材和调料。不要等到做的时候才去准备，不然会耽误烹饪时间。在备料的时候，也要注意不同食材的处理方式，如蔬菜要洗净切块，肉类要切好备用。这样可以让菜肴更加美观，也可以加快烹饪的步骤，避免烧焦、煮烂等问题的出现。

第二段：火候掌握是关键。

在烹饪过程中，火候的掌握非常关键。不同的食材有不同的烹饪要求和时间，因此需要掌握不同的火候。例如，煎肉时火力要大，煮汤时火力要小，这样可以让肉类更加香脆，汤汁更加鲜美。同时，在烹饪中也要注意不要煮过头、煮焦或烧焦食物，这样会影响味道和口感。

第三段：调味要适量。

在做饭的时候，调味是不可或缺的一步。但是，在调味的时候，我们也要注意适量。过多的盐和味精不仅会影响食物的口感，还会增加身体的负担。因此，我们要根据口味和健康需求，适量加入调味料，让食物更加美味健康。

第四段：学会尝试新菜。

做饭的时候，除了做我们最熟悉的菜肴外，我们也可以尝试做一些新的菜肴。这样可以让我们丰富饮食口味，培养做饭的兴趣，也可以给家人和朋友带来惊喜。在尝试新菜以前，我们可以先了解一下菜品的做法和特点，多看食谱和视频，这样可以让我们更加游刃有余，做出好吃的新菜肴。

第五段：做饭是一门艺术。

在我看来，做饭是一门艺术。无论是菜品的色香味形，还是烹调的技巧，都需要我们花费心思和时间去打磨和提升。同时，做饭也是一种心情调节的方式。当我们享受烹饪的乐趣时，也会释放出压力和焦虑，带给我们心灵上的愉悦和满足感。

结论：

做饭虽然简单，但也需要掌握一些技巧和窍门，让菜肴更加美味营养。在做饭的过程中，我们也可以不断尝试新的菜品和烹调方式，让自己不断地成长和进步。做饭，不仅是满足口腹之欲，更是一种享受和人生的美好体验。

**在家做饭心得篇九**

食物是人类生存的必需品，而做饭作为一项基本生活技能，对人类的生活有着重要的影响。每个人都应该学会做饭，无论是独立生活还是为了对家人、朋友提供美好的饮食体验。做饭的过程中，除了烹饪技巧，还需要注意食材的选择、搭配和健康食材的认识。在本文中，我将分享自己的做饭心得和体会，希望能对爱好或初学者提供一些帮助和启示。

第二段：学做饭的动机。

学习做饭的动机因人而异。我个人的动机是出于对美食和健康饮食的认识。在过去的生活中，我很少烹饪食物，而是选择快餐和外卖。然而，随着年龄的增长和身体的变化，我开始更关注自己的健康和饮食习惯。学会做饭，让我更了解食材的搭配和烹饪方法，也可以自主选择天然健康的食材，对身体健康有益。

第三段：学习做饭的方法和技巧。

学习做饭的方法和技巧在于多练习和积累经验。大多数人刚开始学做饭的时候，可能会遇到一些挫折和失败。但是不要轻易放弃，通过不断地实践和尝试，你会发现自己的烹饪能力不断提高。另外，可以通过观看烹饪节目、阅读食谱和烹饪书籍来学习烹饪方法和技巧，不断扩大自己的烹饪视野，从而更好地掌握烹饪的基本技能。

第四段：做饭时需要注意的事项。

在做饭的过程中，有一些注意事项是需要我们特别关注的。首先，应该选择新鲜、健康、天然的食材，避免选择过期或不新鲜的食材。同时，不同食材的搭配也要注意，避免过度油腻或者过咸等问题。在烹饪时，需要注意火候的掌控，以及烹饪时间的把握。烹饪完成后也要及时清洗和消毒烹饪用具，做好餐具和环境的卫生清洁。

第五段：结语。

学会做饭，是一项对自己和家人都有益的技能。通过做饭，可以更好地控制自己的饮食，满足自己和家人的味蕾，同时也可以通过美食和分享来增强家庭的凝聚力。但是，学习做饭需要不断努力和实践，不能一蹴而就。只有通过不断积累和尝试，才能成为一位合格的厨师。希望本文能够对初学者提供一些帮助和启示，让大家在做饭的路上少走弯路，更加成功。

**在家做饭心得篇十**

我从我的小家庭里长大了起来了，不再像以前一样，不会像以前那样任性，不会像以前那样自由了，不会像以前那样无拘无束。我的妈妈是一个很有经验的老师，我很喜欢听她讲课。我听了好几天，我才觉得自己的课上得不是好，而是我太喜欢讲话了，于是我开始学习课本上的内容，我觉得这样才是有用的。妈妈讲课的时候，讲得很细致，而且还非常地认真，而且还非常的认真，我听了这些课，觉得非常地开心，因为我是个好学的学生了。我觉得妈妈讲课很有趣很吸引孩子，我也学到了很多。这个星期，妈妈教我一个新的课程，就是我的一个老师——。对我这个新手非常地好，我觉得这就是我最喜欢的一个老师了。非常的幽默，他会把一个人逗得开怀大笑，而且还很有个性呢!我觉得老师这个人也挺好，我们班的同学比较的团结，所以我们班级里的同学也不会像别的同学一样，这样很多人都喜欢和我们一起学习，所以在班会上教了很多，我们班的同学也不仅有一个，而且还很有礼貌，每当我看到她在班会上讲得时候，我都会感到高兴，因为我是我的好朋友。

我觉得，是个聪明活泼、很有想象力的人。我们班的有一个很强大的名字——，我觉得她的教学方法非常的吸引孩子，我觉得他是个幽默风趣的老师，她很有亲和力。上课很幽默，上课很有趣，讲课的时候还很有幽默感，而且还很有亲和力……在这样的环境中，我们还要学会与人相处，我觉得这是我在这里实习的第一个收获。在这里我学到了很多以前没学到的东西。这个星期，我和一起上了一堂很有意义的.公开课，这节课是我的一堂公开课，我觉得这也是我上一堂公开课的最大的感受。给我们的印象也非常的深刻，她教会了我如何在课堂上调动学生的兴趣，如何在课堂上让学生参与到学习中去。在上公开课那天，我觉得自己上课的思路非常的清晰，也能够很好的把握课堂，这些都是我要去学习的。很幽默，在课前我都觉得她是很有亲和力的，而且也很有耐心。我觉得这也是我在这个公开课上获取的一点收获。在这里，我还是感觉到了一个很好的学习氛围，讲的知识很丰富。的课很吸引孩子，在课堂上，她的讲课方法十分的吸引孩子，让听课的孩子感到很舒服。我觉得，我们班的孩子很喜欢听她的课，而是一个很好的知识老师。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找