# 最新给父母做饭的心得体会(汇总12篇)

来源：网络 作者：青苔石径 更新时间：2024-11-28

*心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。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。给父母做饭的心得体会篇一厨房是一所学校，做饭是一门课程。对于许多人来说，学做饭是从家庭开始的。在家中，...*

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。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。

**给父母做饭的心得体会篇一**

厨房是一所学校，做饭是一门课程。对于许多人来说，学做饭是从家庭开始的。在家中，父母扮演着烹饪老师的角色，他们的心得和经验将指导我们走向一条美味的路。下面，我们将分享一些来自父母的厨艺心得和感悟。

第二段：选择食材。

做出一道美味的菜品离不开好的食材。父母在选购食材的时候，习惯挑选新鲜优质的食材。他们认为，食材的新鲜度是影响菜品口感的重要因素，所以在买肉类、蔬菜和海鲜时，他们会选择当季的食材，并且在买之前要认真仔细地挑选。

第三段：烹饪技巧。

即使有了好的食材，如果不掌握烹饪技巧也无法做出美味的菜品。父母擅长利用烹饪技巧来突出食材的鲜美和脆嫩。例如，在烹制肉类时，父母会先将肉煮开，去掉血水，以免肉变腥；烹制蔬菜时，父母会先焯水，增强蔬菜颜色和口感。在做菜时，父母还会根据每一道菜的特点，合理调配油盐酱醋和调味料，使菜品味道更出色。

第四段：中餐文化。

中国的中餐文化源远流长，同时也是一种传承。在烹饪中餐时，父母会吸取传统的烹饪技巧和食材搭配，同时还加入了自己的创新。例如，父母会利用炖、蒸、红烧等传统烹饪方法，创造出新的烹饪方式；同时，在食材搭配方面，父母会尝试新鲜的组合，例如蚝油牛肉、花生酱鸡肉等。这些新颖的组合为家常菜增添了更多的口感，也让中餐文化与现代烹饪技巧有了更深的融合。

在父母的厨艺中，我们可以看到热爱、耐心、认真和创新。他们对烹饪的热爱是他们对我们的爱的一种表现，同时，由于热爱，他们也对每个环节都认真、严谨、耐心地对待。他们也终生学习，获取新知识，持续不断地挑战新菜谱，以及各种与优化烹饪技巧相关的技术。做饭是一种创造和实践的体验，最好的家常菜肴充满了父母对美食的热情和追求。因此，在做饭的过程中，我们也许可以体会到一种创造力和对美食的热爱，感受到生活的乐趣。

结论：

在现代生活中，我们太忙碌，往往忽视了家庭生活的细节和重要性。然而，在家中做饭，是一种连接亲情和情感， 大家可以一起享受创造美味和温馨家庭氛围的全新体验。当我们学会了父母的厨艺心得之后，这些精湛的技巧，我们也可以用来烹饪美食，同时也可以分享给其他亲朋好友。做饭，不仅仅是一种技能，更是一种生活态度，由此带来的快乐和收获，更是我们生活中不可或缺的一部分。

**给父母做饭的心得体会篇二**

今天，我跟妈妈学做了一道菜――辣椒炒牛肉。

首先，我按妈妈的吩咐：把牛肉放进锅里煮一煮，消除腥味，顺便融化冰。牛肉煮好了，我把它拿到砧板上，顺着牛肉的斜纹切，我拿着刀往上一切，牛肉就滑了下去，“咦？这刀子怎么了？怎么不听我的话呢？以前看妈妈是那么顺手呀！”我鼓起劲，先把牛肉切成一块块的，再切成一小片一小片的。

总算过了准备这一关，炒菜又会让我碰到什么困难呢？让我们一起来看吧！牛肉切完了，该下锅了，我先把牛肉放进锅里炒，再放一点料洒一起炒，清除腥味，再加点油，油在锅里跳来跳去，还跳到我身上来了呢！火也不听话了，也升了上来。我再向里面放点盐，再加五六个辣椒。“嗯！已经有一点香味了嘛！”我闻了闻，开心得说。突然，我一不小心，把锅里的一点牛肉弄了出来，“完了，这下完了。”我灰心地想。妈妈似乎看出了我的心思，“没关系，炒菜要慢慢地来，加油。”妈妈鼓励我说。听了这话，我又有了劲，便又开始做了，费了九牛二虎之力，一道香喷喷的菜从我手里做出来了。

晚上，我吃着自己做的菜，心里甜蜜蜜的。我想：妈妈爸爸天天的家务事多难做呀！我一定要好好学习，不要辜负爸爸妈妈对我们的希望。

快过年了，如今自己已经是成年人了，不能再像曾经过年一样就等着收过年钱，长大了不仅仅要表现在年龄上，更要表现在我们的行动上。于是今年我决定送父母一顿自己亲手做的饭，让他们感受到我的成长，赶到欣慰与温暖。

这段时间处于年终，爸爸妈妈的工作都特别的繁忙，于是中午饭便没有足够的时间做。我便是在姥姥姥爷家解决中午饭，爸爸妈妈则只能在食堂吃。

食堂的饭菜固然完全比不上家里的，于是我准备为爸爸妈妈做一顿中午饭。那天早上我起了个大早，提醒了爸爸妈妈中午要回家吃饭。爸爸妈妈的脸上固然是有些吃惊，但是还是笑了笑，我想他们明白我的意思。

首先去超市买菜。复杂的饭菜我固然也不会，只能做些比较简单的，代表我的一份心意，只要是用诚意做饭，我相信会有美味可口的饭菜的。在超市我发现我完全不知道每份菜应该买多少，只能凭着感觉。我现在也才明白其实买菜并不是那么容易，我懂得了妈妈的辛苦。每天下午下班本来就已经很累了，还要到超市买菜，想着什么样的饭菜合口味又营养，拎着重重的口袋去挤公交。想到这些不禁心里有些难过，我已经成年了却没有办法为妈妈分担这样的辛苦。，费了九牛二虎之力好不容易买完了菜，回到家便正式开始了为父母做饭。

其实我对做饭可以说是一窍不通，我在网上找到了一份食谱，相对来说比较简单一些并且用我的所买的材料便可以完成——大锅菜。

在厨房里我只能用慌张，手足无措来形容自己，什么都找不到，什么都不熟悉。水烧开了我也没注意到，直到漫出了锅，我才察觉。然后我把洗好的菜放进锅里，于是放调料又成为一大难题。我只能一点一点的加，加一点就尝一下味道是否合适。终于自己觉得味道差不多了，便盖好锅盖，静静的等待大功告成。由于没有什么经验一锅菜什么时候能好，我也只能等在旁边。经过漫长的等待终于一锅大锅菜做好了，但是我发现土豆几乎都煮化了，也没办法了，再重新弄时间也不够了。

折腾了一上午，全是疲惫。但是一想到爸爸妈妈终于可以在家吃一顿午饭了，心里总是很温暖很充实。

没过多久，爸爸妈妈便回来了，他们看着我做的饭，会心的一笑，那是我从未见过的笑容，包含了满意与欣慰，幸福。我们都知道饭菜的味道并不是那么完美，那么可口，却给了我一种很完美的感觉，也许这就是长大的感觉吧，爸爸妈妈的脸上也始终挂微笑，这种微笑想必也并不是来源于多完美的食物，而是我的成长。从小学到高中，不论爸爸妈妈多忙都可以保证我每顿午餐都能在家里吃营养的午餐，妈妈则省去了自己睡午觉的时间。如今的我已经不再懵懂了，我长大了，是我应该让他们做顿营养的午餐了。这顿午餐后我想了很多，今后我要为爸爸妈妈做更多的事，我的懂事，我的成长是给他们最大的幸福。

为父母做饭心得体会（三）有人说父亲是山，母亲是水，我总觉得不确切。父母亲，不单单只是山或者是水，他们都是山和水！山山水水一直保护和养育着我们，现在的我虽然只能做做家务来帮父母减轻生活的一点点负担，总比什么都不做的好。

其实，帮助父母做事，只是讲孝的一种方式，更重要的是要有体会，不能只做不思，也不能只思不做。父母养我们，我们要报恩。怎样报最少自己心里应该心存感恩，体会到爸爸妈妈的苦衷，不让他们为我们担心。然后要行动起来，为他们做事，小到家务事，大到父母老时做到老有所养。因为，他们既是我们的第一位老师也是我们的唯一不会背叛的最好朋友。绝大多数情况下，父母是唯一可以不顾一切帮助儿女的人。因为父母的爱是世界上最无私的爱！

白云在蔚蓝的天空中飘荡，细绘着那一幅感人的画面，那是白云对哺育它的蓝天的感恩；落叶在空中盘旋，谱写着一曲感恩的乐章，那是大树对滋养它大地的感恩。因为感恩才会有这个多彩的社会，因为感恩才会有真挚的友情，因为感恩才让我们懂得了生命的真谛。

从婴儿的“哇哇”坠地到哺育他长大成人，父母们花去了多少的心血与汗水，编织了多少个日日夜夜。从上小学到初中，乃至大学，又有多少父母为自己的儿女呕心沥血，默默奉献着光和热，燃烧着自己，点亮着他人。平时，你可以不承认自己的父母，甚至你们之间的关系可以是一种十分极端的状况。但是在生命诞生的那一刻，已经把父母和你牢牢的缠在一起，而且你心里很清楚，无论发生什么情况，他们就是你的父母。

在自己家做家务的时候，最应注意的是：自觉与真实。尽孝，不是别人让你，而是你让自己去做。真实，就是发自内心的感谢，没有任何虚假的东西。俗话说“滴水之恩，当涌泉相报。”更何况父母，亲友为你付出的不仅仅是“一滴水”，而是一片汪洋大海。你是否有在他们生日时递上一张卡片，在父母劳累后上一杯暖茶，在他们失落时奉上一番问候与安慰他们往往为我们倾注了心血、精力，而我们又何曾记得他们的生日，体会他们的劳累，又是否察觉到那一缕缕银发，那一丝丝皱纹开始一天一天多了起来。感恩需要你用心去体会，用行动去报答。所以，我打算以后尽量在爸爸妈妈上班的时候，在家打扫卫生，叠被子，条理地安排时间，总起来说，我还要继续做下去，继续帮助爸爸妈妈做些家务，分担一下她们平日工作的劳苦。星期六，我早早的醒了。躺在床上，回忆着老师说的话“回家以后，一定要帮父母做家务事，报答父母平时为我们做的事。”我继续回忆母亲为我做的每一件事。都是那么辛苦。

我想了想，妈妈平时又要上班，下午回来做家务，还要为我辅导，多么辛苦啊。我一定要帮她做一件事，让妈妈周末好好休息一下。

我想，我还是先把卫生打扫干净吧。便高高兴兴来到洗手间，拿拖把在水里打湿，等水少点儿了，我拿着拖把来到书房，看见爸爸在玩儿电脑，心里十分想玩，可又一想，一定要让妈妈周末休息一下，就努力不让自己看电脑，只在一旁拖地，可有禁不住去看，我急急忙忙拖好书房，逃命一般的出来了。

接下来我来到妈妈的房间，为了让妈妈的房间非常干净，我特地在拖把上放了洗衣粉，在妈妈的房间里疯狂地拖来拖去。出了一身大汗，终于拖完了。我一看地板是花的，高兴劲一下就消失得无影无踪，十分灰心。时间一分一秒的过去了，我想了许久又开始拖了，这次我聪明点儿了，顺着地板的纹路细细的慢慢拖，拖了没多久，豆大的汗珠从脑门上流下，可我一点也没觉的累，反而觉得开心，我稍作休息又开始拖了，过了没多久我把妈妈的房间拖完了。

我看着闪闪发光，一尘不染的地板，十分开心，我突然看见有香水的瓶子，于是我拿起香水在妈妈的房间里喷了几下，房间里顿时香气四溢。我心想，妈妈看见自己的房间是那么干净，那样清香，心情也会十分好吧。

妈妈下班回来，进屋一看，本来一脸的疲惫，现在全没了，变得就像天使一样春风满面。原来妈妈的心也容易被儿子的一小点儿的“成就”满足的。“可怜天下父母心啊。”我这作儿子的心里乐开了花。

**给父母做饭的心得体会篇三**

父母做饭是我们成长过程中最为熟悉的场景之一。在我们的印象中，他们总是能够将简单的食材变成美味可口的佳肴。然而，背后付出的努力和心得却往往被我们所忽视。本文将通过对父母做饭的心得体会，来探讨其背后的深层含义。

第二段：烹饪的过程与技巧。

父母做饭时，不仅需要选择深受大众喜爱的食材，还需要有独特的烹饪技巧，从而让食材更加美味。例如，父母常常会先将肉类适当浸泡，使其变得更加入味。在烹饪过程中，他们也会注重烹调的时间、火候和调料的配合，以达到最佳的味觉享受。

第三段：烹饪中的耐心与细节。

父母的耐心和细节决定了他们烹饪出来的食物的好坏。烹饪的过程往往需要不断调整，毫不懈怠地检查食物的烹调时间和火候，同时，在食材的选择和搭配中也有着自己的经验和技巧。只有耐心并注重细节，才能最大程度地发挥出食材的优势，让美食更加细腻。

第四段：美食的传承与情感的感受。

父母的美食心得不仅是一种技艺的传承，更是涵盖了家庭、情感和人生阅历的珍贵财富。烹饪中，父母思考着的，不仅仅是菜品的味道，还有着对家人的爱和关心。正是这种无声的情感的传达，让我们在享受食物的美味的同事，也会涌现出一份父母的浓浓情怀，成为我们最为美好的回忆。

第五段：结论。

**给父母做饭的心得体会篇四**

昨天，姑奶从老家来看我，爸爸要为我的姑奶奶接风亲自下厨来做饭。

爸爸就从菜场里买来了许多菜，有火蹦乱跳的鲤鱼、又有又肥又大的螃蟹、还有又嫩又绿的青菜。爸爸回到家，就走进厨房，卷起衣袖，系好围裙，开始洗菜了。爸爸一直开着水龙头洗菜，虽然菜都洗得很干净了，可是浪费了不少水源哦！为了加快速度我也走进厨房给爸爸帮忙拨变蛋，洗变蛋。接着，爸爸开始切菜了，他拿起一把大菜刀，切完这个切那个，最后开始炒菜了，整个厨房被他弄得全是烟雾。过了一会儿，活蹦乱跳的鲤鱼、又肥又大的螃蟹、又嫩又绿的.青菜都成了我们的盘中餐了！我在客厅里，就闻到了香味，馋得我直流口水。过了一会儿，妈妈摆好碗筷说：“吃饭啦！”我扶着姑奶请她就位，又给姥姥爷爷倒上啤酒，我拿起酒杯说起祝酒辞，姑奶奶吃了一口，觉得太香了，不住地笑了，点着头，姥姥爷爷都夸爸爸做的菜味香色美好极了。

最后，我和妈妈对爸爸今天地表现做了评价：菜烧得很好，厨房收拾的干净，爸爸一级棒！！！

**给父母做饭的心得体会篇五**

有一次，爸爸出差回家，阿妈妈不在家，爸爸有些难受，回到家放下行李就去睡觉了，而且脸上红彤彤的，过了半个小时，爸爸醒了，可他的头还是晕，非常难受，我问他吃饭了吗?他说没吃，我想让妈妈回家做饭，可打电话妈妈不节电话，没办法我只好亲自下厨为爸爸作午餐。

我慢慢地走进厨房，看见厨房里的菜架上有芸豆、西红柿、辣椒这三种蔬菜，我想平时妈妈叫我做过炒芸豆，所以我决定作炒芸豆。

我拿起芸豆，先把两头拔掉，然后洗干净，把它切好，把肉拿出来切成肉条。

一切准备好后，我开始炒了。

我把锅放好，点起火，倒好油，等油热了之后，放八角，再放肉跳，放甜酱。

等肉慢慢由甜酱的颜色后，我就开始放芸豆，我学着妈妈的样子小心翼翼的放芸豆，当我刚放进去的时候，油花四溅，从锅里出来的烟熏得我直咳嗽，这时我才把油烟机打开，过了一回眼慢慢的散开了，我用铲子翻了翻菜，然后盖上锅盖让他慢慢的煮。

下一步，我开始淘米，然后让它开始熬饭，这是芸豆也差不多了，我掀开锅盖，撒了两勺盐，我又翻了翻，关上火，把芸豆乘了出来。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**给父母做饭的心得体会篇六**

我相信你们都会煮饭，但是在土灶头上煮饭，你会吗？今天，我就在妈妈的指导下学会了在土灶上煮饭。

“伟大的工程”开始了。我先把米洗好，再倒入锅中，加上水。妈妈对我说：“你放的水太多了，水位超过米面3厘米左右就够了。”我认真地听着，然后舀进舀出了好几次才把水调整好。现在要开始点火了。我小心翼翼地划着了火柴，很顺利地点燃了稻草，便开始往灶台里加柴。我一边哼着小曲，一边不停地塞稻草。不一会儿，灶台里塞得连只小乌龟也爬不进去了，浓烟直往外冒。我不知道是什么原因，就拿起火钳往灶炉里搅了搅。这下可好了，一股超大的浓烟呛了出来，把我熏得眼睛都睁不开了！我连忙去请来了救兵----妈妈。妈妈看了看，说道：“傻孩子，你塞得太多了呀！稻草要一把燃烧完了，再塞一把进去的。”我点了点头，乖乖地按照妈妈说的去做了。

不一会儿，我听到了“咕噜，咕噜”的\'声音，不禁兴奋地大叫道：“熟了，熟了！”妈妈在一旁说：“这才刚冒热气呢，你看这热气还是往边上冒的，要等热气往上直冲时，饭才好呢。”“哦，原来做饭也有那么多学问啊！”没过多久，饭真的熟了。

开饭的时间到了，我给自己盛了满满一碗。咦，今天的饭怎么这么好吃呢？

**给父母做饭的心得体会篇七**

在当代社会，由于工作压力和生活忙碌，很多父母往往无暇顾及每天的用餐问题。年轻一代则开始意识到这一点，并主动地为父母做饭。我也不例外，最近开始了我为父母做饭的旅程。这个过程中，我不仅学会了一些烹饪技巧，更体会到了饮食对于人际关系的重要性。

第二段：身份角色的转换。

从小到大，我们都习惯于被父母照顾、呵护。然而，当我开始为父母做饭时，我意识到这种关系发生了转变。我从被照顾的一方变成了照顾他们的一方。这种转变带给我一种成长的体验，让我明白了家庭成员之间的关系是互相依存、相互支持的。

第三段：学习烹饪技巧。

为了为父母做一顿合心意的饭菜，我开始学习烹饪技巧。通过观看烹饪教程、阅读家常菜谱，我逐渐掌握了一些基本的烹饪技能，并且能够自己创新出一些菜式。这个过程让我对烹饪产生了浓厚的兴趣，也让我深刻认识到美食的独特魅力。

第四段：感受父母的爱和幸福。

每当我将一桌精心烹饪的饭菜端上桌时，父母的脸上总是洋溢着满满的幸福和满足。他们品尝着我的手艺，不禁发出赞叹和夸奖。这使我明白到，爱和关怀不仅仅是语言的表达，它还可以通过行动传递。我为父母的每一餐饭所付出的努力，不仅为他们带来了美味，更重要的是为他们带去了温暖和幸福。

第五段：家庭的情感交融。

通过为父母做饭，我在烹饪的过程中与他们建立起更加密切的联系。我们一起挑选食材、讨论菜谱，分享着饭菜带来的喜悦和满足。这种亲密的互动让我们之间的亲情更加浓厚，也让我更加体会到母爱和父爱的伟大。我开始认识到家庭不仅仅是一个生活的场所，更是一个温暖的港湾，是我们心灵的归宿。

总结：

为父母做饭不仅是为他们提供了营养，更是一种无声的表达爱的方式。通过学习烹饪技巧，我体会到了烹饪的乐趣，也让家庭成员之间的关系更加紧密。同时，我也更加明白，家庭是人生旅途中最温暖、最重要的支持系统。通过为父母做饭，我不仅成长了自己，也加深了与父母之间的感情。

**给父母做饭的心得体会篇八**

作为子女，为父母做饭是一份孝心的表达和对父母养育之恩的回报。这项看似简单却又不容易的任务，需要付出大量的时间和精力。而通过这个过程，我们可以体会到作为父母为我们做饭的辛劳和爱心，同时也学习到了不少有关饮食和烹饪的知识。在这里，我将分享我的一些心得体会。

第二段：理解家人的口味和需求。

在为父母做饭时，首要的任务是理解他们的口味和需求。每个人的口味各异，我们需要了解他们喜欢什么样的菜肴，是否有特殊的饮食偏好或禁忌。在这个过程中，我们可以和父母交流，了解他们的需求，从而能够更好地为他们提供美味的饭菜。

第三段：提供营养均衡的饮食。

除了满足口味偏好，我们还应该注重为父母提供营养均衡的饮食。合理搭配主食、蛋白质、蔬菜和水果，确保他们摄入足够的营养物质。在饭菜的准备过程中，我们可以选择更为健康的烹饪方法，如少油少盐、蒸、煮、炖等，让饭菜更为清淡可口。

第四段：细致的准备和烹饪。

在为父母做饭时，我们需要提前做好充分的准备工作。这包括购买新鲜食材、清洗切割蔬菜、准备调料等。同时，在烹饪过程中，我们要细致入微地掌握每个步骤，确保炊事的时间和火候掌握得当。只有这样做出来的饭菜才能美味又可口。

第五段：分享和交流。

为父母做饭不仅仅是物质上的付出，更是一个分享和交流的时刻。我们可以和父母一起品尝美食，分享彼此的感受和喜悦。同时，饭桌上的交谈也可以让我们更加了解和亲近彼此。通过为父母做饭，我们能够体验到他们为我们做饭时的心情和付出，进而更加珍惜他们的辛劳。

在为父母做饭的过程中，我们既能够展现孝心，回报父母的养育之恩，同时也学习到了饮食文化和烹饪知识。这是一个富有意义的过程，让我们更加深入地与父母相互交流和了解。每一次为父母做饭，都是一份难得的机会，让我们更好地感恩和珍惜他们的养育之恩。让我们以一颗感恩之心，不断地为父母做出美味的饭菜，让他们感受到我们内心深处的爱和关心。

**给父母做饭的心得体会篇九**

那天，自己回到家，母亲在床上躺着休息，看见自己回来了，急忙走下床，要给自己做饭，母亲刚一开口说话，话音里带着很重的鼻音，自己感觉不对劲儿，过去一问，才知道，哦，原来母亲感冒了，自己试了试母亲的额头，呀！果然比自己热好多，自己急忙安排母亲坐下，给她吃了药，说“母亲你都生病了，自己来做饭吧。”母亲不放心的看着自己，刚想说什么，又被自己一句“好啦，好啦自己自己来就好啦。”给堵了回去。

自己要去做饭了，尽管以前也做过饭，但都是些西红柿炒蛋之类的，自己能行吗？自己暗暗捏了把冷汗。

自己翻出了菜谱，皱着眉头一页一页翻着让人眼花缭乱的菜谱，终于找到了适合病人食用的菜，准备开始做了，母亲又进来了，问自己“你行吗？”自己低头准备着说‘不就煮个粥，做个菜吗，何难之有？”顿了顿，又说“你回去乖乖躺着啦，怎么又出来了？”

洗净菜，切成段，平时看来很简单的步骤，到自己这儿怎么这么难？好几次险些切到手。小火熬粥，小米煮烂，有利于病人，但自己却好几次把这看似简单的熬粥过程做得差不多一塌糊涂，火小了，半天不咕嘟，火大了，几分钟就冒出来了。做饭好难啊，空心菜加一点点腐乳翻炒，放油，放菜，放腐乳、每个步骤自己都无法做得恰到好处，倒溅了一身油渍，肉末用淀粉一抓，才会鲜嫩，一点小辣椒，豆豉和少许白糖，味道浓郁，可以让病人开胃，经过了一系列的磕磕绊绊后，自己终于把这平时看似简单的一餐饭做好了，“开饭了！”

自己满怀期待地看着母亲吃了下去，她的眼眶里闪烁了光芒，对自己说“好吃，比饭馆里的好吃，有”家：感觉。‘自己尝了尝，有一道菜咸了，有一道菜淡了，自己百思不得其解—为什么母亲会说好吃！自己问了问母亲，母亲却笑而不语，没有给自己答案。

母亲睡了，爸爸回来了，尝了自己做的菜，自己跟他说了母亲那句话，他笑笑说“你知道吗，家的味道是仆么？餐馆里的大厨不知道是给谁在做菜，而给家人做就不同了，因为有‘心’做调料，什么菜都会好吃。”

自己突然间明白了。

又想起母亲每天买菜，做菜、而这么多年，母亲做的，每一餐都那么美味，曾以为这里理所当然的自己，竟从末发现这其中包含了多少对家人的爱。自己走进房间，拥抱住了母亲，对她说“母亲，谢谢你，谢谢你这么多年每一餐饭都做得那么好吃。

**给父母做饭的心得体会篇十**

做饭是一项看似平凡的家庭劳动，但它承载着父母对孩子的关爱和呵护。这是一项伟大而重要的责任，需要不仅要有一定的技巧，还需要有耐心和热爱。作为子女之一，我经常为父母做饭。通过这个过程，我深刻体会到了为父母做饭的劳动的艰辛和乐趣，并从中收获了许多宝贵的体会。

第二段：观察和学习。

在为父母做饭的过程中，我注意到了他们的默默付出和细致入微的观察力。他们对每一道菜的烹饪顺序、火候把握都有着准确的判断。父母总是眼观六路，耳听八方，始终关注厨房的每一个细节。他们善于发现菜肴的美味之处，也注重饮食的多样化和营养的均衡。我从他们身上学到了如何调整火候，如何运用香料，如何根据食材的特点做出美味的菜肴。

第三段：耐心和细致。

为父母做饭需要具备耐心和细致的态度。有时候，烹饪菜肴时需要很多步骤，其中一些步骤可能会感到困扰。但无论是面对繁琐的切菜工作还是耐心慢炖的布鲁塞尔花菜，我向父母学到了细致入微的态度。他们从不抄捷径，将每一个步骤当作一种独立的信念，每一次操作都认真对待。我认识到，只有真正地用心对待每一次烹饪过程，才能做出好吃的饭菜。

第四段：烹饪的乐趣。

虽然为父母做饭是一项劳动，但其中蕴含的快乐和乐趣是无法用言语来表达的。我发现，当一道菜在父母的赞叹中变得完美时，那种成就感是无与伦比的。我喜欢看到他们品尝我的菜肴时流露出的满意和感激。这让我深深体会到为别人做饭的喜悦和满足感。这种乐趣渗透到整个家庭的氛围中，让我们在用餐时更加融洽和幸福。

第五段：感激和体谅。

通过为父母做饭，我不仅学到了烹饪的技巧，更懂得了感激和体谅。为父母做饭可以看到他们每天早早起床为我们准备早餐，晚上熬夜担心我们晚归没有吃的。他们为我们投入了大量的心血和时间，为了我们的健康和幸福付出了许多。在此过程中，我体会到了自己成长中的种种过失和不足，也更加懂得了他们为我们无私奉献的心意。因此，我学会了更加感激和体谅，愿意为他们做更多的事情，为他们分担炊事的压力，让他们感受到我们对他们的爱和关心。

结尾。

通过为父母做饭，我学到了烹饪的技巧，体会到了耐心和细致的重要性，享受到了烹饪的乐趣，感激和体谅了父母的无私付出。这种劳动不仅仅是为了填饱肚子，更是一种家常的情感传递，一种对父母的回报和关心。在以后的日子里，我将继续为父母做饭，并将这种体会与经验传递给我的孩子，让这份关爱和呵护传承下去。

**给父母做饭的心得体会篇十一**

今天我的作业很早就做完了，正好闲着没事。我看到妈妈每天收拾家务很辛苦，所以我想帮妈妈干点活。对，快到中午了，我来为妈妈做饭吧！

做什么饭吃呢？有啦，就做西红柿炒鸡蛋吧！说干就干，我先从冰箱里拿出一些西红柿，在水盆里清洗干净，切成小块放在碗里。再把鸡蛋打在碗里，备用。然后，起锅烧油，等油热后倒上鸡蛋，翻炒了几下，鸡蛋很快就熟了，把鸡蛋盛出备用。再次起锅烧油，倒入西红柿开始翻炒，等西红柿炒的差不多了，倒入鸡蛋。撒上盐，临出锅前，妈妈告诉我在往里面撒一点糖，这样味道就会更加鲜美。嗯，我做的西红柿炒鸡蛋终于出锅啦，感觉还不错，闻着香喷喷的。

我把菜端到餐桌上，叫爸爸妈妈过来品尝一下。爸爸尝了一口说：嗯，不错，比我炒的\'还好吃呢！妈妈也尝了一口，竖起了大拇指说：儿子长大了，会帮妈妈做饭了，而且炒的菜这么香，这么好吃！看着爸爸妈妈脸上开心的笑容，我的心里真是比吃了蜜还要甜。我对爸爸妈妈说：以后我要多帮你们干一些家务活，做好多好吃的菜让你们吃。爸爸妈妈开心地笑起来。

**给父母做饭的心得体会篇十二**

第一段：引言（100字）。

五一劳动节是一个表达对劳动的敬意和感恩的日子，正值疫情期间，作为孩子的我们不能外出旅行或参加集体活动，但我们可以通过做一顿丰盛的饭菜来表达对父母的心意。这不仅是一种对父母辛勤劳动的回报，也是对他们付出的感恩与尊重。

第二段：选择菜谱（200字）。

在为父母做饭之前，首先要根据他们的口味选择适合的菜谱。父母一般喜欢家常菜，所以我们可以选择一些他们平时常吃的菜肴，或者尝试一些新的菜式以增加惊喜。考虑到健康因素，我们还可以选择一些低油、低盐的菜肴，以保证他们的健康。

第三段：研究菜谱（300字）。

选择好菜谱后，需要认真研究每个菜品的制作方法和步骤。可以通过阅读菜谱书籍、上网搜索或询问有经验的人士来获取相关信息。此外，还可以根据家里的食材和调料情况做相应调整，以确保菜肴的口感和味道。在研究的过程中，我们还可以学到一些烹饪的技巧和心得，为今后更好地烹饪打下基础。

第四段：准备食材（300字）。

准备食材是做饭的重要环节。为了保证菜肴的新鲜和口感，我们需要去菜市场或超市购买新鲜的食材。在购买时要注意选择新鲜、无虫害和无污染的食材，保证菜肴的质量。回到家后，要进行一些必要的加工，如剥皮、洗净、切块等，为下一步制作菜肴做好准备。

第五段：烹饪过程（300字）。

烹饪过程需要耐心和细心。首先，要正确掌握火候和时间，以确保菜肴的色香味俱佳。不同的菜肴有不同的烹饪顺序和时间，要根据需要进行科学安排。其次，要注意卫生和食材的处理，避免食材受到污染。最后，要注意菜肴的摆盘和装饰，给父母带来美好的视觉享受。

结尾（100字）。

五一做饭为父母的经历是一次有趣而有意义的活动。通过为父母做饭，我们感受到了父母在日常生活中的辛勤付出和付出，也锻炼了我们的动手能力和创造力。更重要的是，我们把美好的时刻带给了父母，让他们感受到我们对他们的爱和感激之情。希望我们可以通过这样的方式，让父母感受到我们的陪伴和关心，并共同度过一个难忘的五一节。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！