# 社会实践做菜心得体会5篇

来源：网络 作者：梦里花落 更新时间：2025-05-14

*想要写出精彩的心得体会，大家需要多多练习与反思，通过撰写心得体会，我们能够增强自我反思的能力，小编今天就为您带来了社会实践做菜心得体会5篇，相信一定会对你有所帮助。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...*

想要写出精彩的心得体会，大家需要多多练习与反思，通过撰写心得体会，我们能够增强自我反思的能力，小编今天就为您带来了社会实践做菜心得体会5篇，相信一定会对你有所帮助。

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。

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。

人的一生中会经历许许多多不同的事情，其中不乏是你的第一次，如第一次爬山、第一次骑自行车、第一次游泳……但我印象最深刻却是我第一次炒菜，因为对我来说是一次难得的生活经历，也蕴含特别的意义。

那一天风和日丽、阳光明媚，都处一片鸟语花香。我此刻的心情也特别激动，因为今天是我奶奶的生日，我要亲手为奶奶做上一两道菜，献上这特别的生日礼物，并大声对奶奶说：“奶奶，我爱你，祝你生日快乐。”

为此我也精心准备过，也向我的“厨神”妈妈讨教一番，伊然一副胸有成竹的样子。说干就干，先做什么呢？我思索一下，先洗菜。于是我拿起一菜兜的小白菜把它通通倒进菜盆里，学着妈妈的样子，一根一根把小白菜拿起来和着水龙头的水，有条不紊地洗了起来。之前妈妈特别交代过，白菜的.根部经常藏有沙粒、泥土，要反复冲洗才能清洗干净，正因为有了这种经验，很快一大盆小白菜就让洗得干干净净了，我不禁长长地吁了一口气……。

接着我又为另一道菜做准备，怎么干，我看着那活蹦乱跳的鲜虾，眉头紧锁却不知如何处理，尝试着用手去抓起一只鲜虾，换来的却是刺骨的疼痛，“啊，好痛。”我慌忙把手上的虾丢掉，那虾刺深深地刺痛了我。正当我茫然不知所措时，妈妈走了过来，对我说：“抓虾要讲究技巧，不能蛮干，要抓虾背避开虾头的刺，因为你抓虾头前面，虾一受惊那刺就会刺着你，要小心懂吗？”接着妈妈又亲自示范了一遍。在妈妈帮助下，我又顺利地把虾处理得妥妥当当，现在是“万事俱备只欠东风”。剩下关键的一步下锅炒菜了。

正因为有妈妈在旁，我觉得信心满满的，于是打火下锅，把油倒进去，“噼呖啪啦”响过不停，那热油溅起来，溅在手上、脸上火辣辣的。我一脸茫然地看着妈妈，妈妈说：“孩子，不要心急放油，先等锅剩余水分干了，才放油。”有了妈妈的鼓励，一步一步地按部就班，下油、放小白菜、放盐、翻几遍总算做好了一道炒白菜。接着又做另一道椒盐虾，经一事长一智，有了先前的教训，下油、放虾，待油把虾炸透再捞起来，把多余的油份倒开，再把虾回锅放进适量椒盐粉和香葱末，总算大功告成了。我看着自己的作品，竟有些自恋了。剩下的菜式，当然是由“厨神”亲自完成了。

很快全部菜都弄好了，我们全家围在桌子旁，奶奶亲自尝了一口我做的菜，不停地表扬我说：“非常捧，这是我这辈子吃过的最好吃的菜。”我也尝了一口，那白菜有些干涩、椒盐虾太碱，不由皱了眉，爸爸妈妈也尝了一口，也同样给予了我鼓励。虽然不是太完美，但让我收获了满满的幸福。

这就是我第一次炒菜的经历，让我觉得既幸福，而又快乐。让我明白做人做事，要一步一脚印，按部就班地进行，只有打好基础，才能收获成功。

有一次，爸爸出差回家，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。厨，体验一下做饭的\'感觉。

说干就干，我先看看家里有没有什么吃的东西，打看冰箱一看，里面什么东西都没有了，没办法，我只好拿着妈妈早上给我的20块钱到超市逛一逛。第一次一个人出去买东西，有些兴奋。我在超市里左挑右选，最后我买了包方便面一袋巧克力和一袋旺仔牛奶糖。回到家里，我学着妈妈做饭的样子，先系上围裙，接着我把锅洗一洗放在电磁炉上，放点儿开水烧，然后把方便面放到锅里煮3~5分钟。我在把佐料放进去，再煮一分钟。煮好后，把电关掉，闷上一分钟，一碗香喷喷的方便面就做好了。

折腾了半天，终于可以吃到我的一次煮的面了。我一边品赏着自己煮的面，一边自言自语道：“没想到，自己做饭的感觉真好啊。”

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：“你好像还没有剥菜啊?”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，突然发现袖子又湿了。唉，真没想到连洗菜都这么难。没办法，我只好先去切菜了。

开始切菜了，可我并不知道菜该切多长，只好向妈妈求助了。妈妈说：“这很简单吗!一寸左右就行了!”我听了马上开始切，爸爸突然说：“不能这样切，会切住手的!”说着，给我做了一个示范，可我还是不会。就这样勉强切吧!没过多久，菜终于切完了。在妈妈的指导下，我又顺利的切了葱、姜、蒜等调料。

准备齐了，妈妈说：“可以开火了。”我听了以后，把锅放上去，打开火，等锅里的水干了以后，就正式开始了。

我先把油放进锅里，等油热了，就将准备好的葱、姜、蒜放了进去。只见调料“噼里啪啦”地响，并时不时的向外溅油，吓得我直往后退，这时，妈妈对我说：“调料好了，快放菜!放菜就没事了!”我赶紧把菜放进锅里，用铲子来回戳着，干着急，翻不成，有不少的菜都掉了出去，这时，妈妈给我做了一次示范，我才勉强会。不一会，菜就快熟了，我放上盐，关上火，又放入味精。炒青菜就做好了。

没想到，连炒青菜都这么难做啊。真是：看着容易做着难。

俗话说：〝学做饭，有能力；会生活，终生益。〞

下午在家看到老爸在做菜，我也想学着点儿，学的就是怎么做西红柿炒鸡蛋。 我先请家中大厨站在一旁，给我讲一下做西红柿炒鸡蛋都需要什么：准备2—3个鸡蛋，两勺盐，两个西红柿；首先把鸡蛋打开放入碗里，用筷子搅拌均匀，使蛋清和蛋黄融为一体；然后把西红柿洗净，切成橘子瓣大小；接着倒油进锅，把鸡蛋液一点一点倒入锅内，待炸至金黄，捞出，接着放入西红柿，使西红柿染上一点鸡蛋的清香，过一分钟左右把鸡蛋再次放进锅内翻炒，一直到发出浓浓的香味捞出，装盘，搞定。

老爸讲完望向我，我说：〝ok！ok！简单，我来吧！〞接着洗锅倒油，等待老爸的指令。〝放鸡蛋吧。〞一声令下，早就迫不及待的我一下把鸡蛋液倒入锅内，顿时升起一股浓烟，老爸说：〝大哥啊，是一点一点倒，哪有你这么倒的，不仅难炒，油烟一起，还看不见。〞我尴尬地笑了笑，捂住嘴鼻，一阵翻炒。

当锅里传来淡淡的清香，我知道要把鸡蛋盛出来放入西红柿了。 可谁知西红柿一放下去，油就炸得四面八方直窜，几点油星飞到我拿锅铲的`手上，一阵剧痛传来，我惊叫一声：〝啊！〞手一缩，锅铲掉进了锅里。老爸在一旁叹了口气，以迅雷不及掩耳之势把锅铲从锅里拿出放到水龙头下冲洗降温，一边对我说：〝做菜就是这样，你得控制局面，不然怎能做得一手好菜？〞

我惭愧地点点头，接着准备放盐。

我拿起盐勺伸到锅的上方，轻轻抖了一下，只见盐一点一点落下，爸爸在一旁要我再放一点盐，我照做，手一抖，结果没想到满勺盐全飞入了锅内。 我黑着脸把菜装在盘子里，端出厨房。我和老爸你看看我，我看看你。谁都没有先吃。

?老爸，来来来，你尝一下，看看味道怎么样？〞我说。 老爸斜着眼看了看发黑的西红柿炒鸡蛋，又看看我，皱着眉头，闭着眼睛，夹了很小很小的一块放入嘴里。他突然一把抓起水杯，猛灌了几口水，说：〝嗯——这盐炒得不错，还带着一点蛋香。〞说完又猛灌了几口水。我撇撇嘴。 老爸抬起头，接着说：〝第一次做能做成这样，为父已经很开心了，但不妨再练练，这样下来你就能做得一手好菜，熟能生巧嘛！但是——〞老爸话锋一转，我一下就紧张起来，〝为了能让你知道自己有哪点不足，你得自己吃你做的东西，去分析下次应该怎么做……〞我听到这里，脸一抽，说：〝别啊，您负责评鉴，别找我啊，我……我肯定吃不出什么来，还是您来吧！〞说完我尴尬地笑了笑，飞快冲进房间溜走了。

我听见老爸在背后喊了一句：〝自己做的菜，含着泪也必须吃完！〞

唉，想想就觉得肚子疼啊！

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！