

2023年炒莴笋心得体会(汇总8篇)

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。那么心得体会怎么写才恰当呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

炒莴笋心得体会篇一

莴笋，是春季不可或缺的一道美食，清香可口，营养丰富。然而，要想让莴笋的滋味更加鲜美，有很多窍门。炒莴笋，是其中一种经典的做法，既能保留莴笋的鲜甜，也增添了食欲。在尝试多年后，我总结出了一些炒莴笋的心得体会，分享给大家，希望对烹饪爱好者有所帮助。

第二段：选材和预处理

烹饪的关键在于选材和预处理。选择新鲜、结实、无病虫害的莴笋，有利于烹饪口感好，适量削去表层绿皮，然后对莴笋切片、切丝、对切、炒丁或炒片，等等。不同的烹饪方式需要不同的切法，我通常会选择切片和切丝，以保留莴笋的鲜嫩口感。

第三段：调味和火候

莴笋炒出来的味道不只是因为莴笋本身的鲜美，还因为适宜的调味和火候。我比较喜欢使用盐、鸡精、酱油、料酒、姜蒜和胡椒调味，而具体用多少需要根据个人口味而定。火候方面，炒莴笋要火候短，时间长了会破坏莴笋的风味和营养，同时保证火候可以让莴笋变得更加鲜嫩多汁。通常我会选择中火或大火，使莴笋在几分钟内烹煮好。

第四段：配菜和搭配

炒莴笋要搭配其他的配菜和食材，才能有更加丰富的味道。

可以加入木耳、青椒、红萝卜、豆腐、鸡肉等等，都可以让莴笋的味道更加突出。搭配上白米饭一起食用，更能增加饱足感和口感。同时，也可以根据个人口味增加酸辣、甜辣等调味汁，以增加味道层次。

第五段：总结

总体来说，炒莴笋是一道简单而美味的菜品，但是想要细致入微，制作出更加鲜美的炒莴笋，需要多加研究和实践。从选材、预处理、调味、火候、配菜等多个方面进行把握，不断尝试，这样才能炒出属于自己的美味莴笋。在平时的厨艺过程中，我们可以不断学习和总结，以提高自己的厨艺水平，为身边的人烹制更加美味、健康又有营养的菜肴。

炒莴笋心得体会篇二

搞好团队建设才能提高凝聚力和竞争力，进而实现团队全面协调持续发展，必须认真做好沟通、关爱、激励、信任、服务、协调和组织这七个方面的工作。下面是带来的团队建设培训心得体会，希望对大家有帮助。

通过这次培训，虽然只有短暂的两天，但在我的思想上产生了激烈的变化：一是要有肯定认同感，也就是信任别人，肯定别人，多从对方的角度去考虑，多发现别人的优势而不是老是挑剔、一味地否定别人，这样才能在团队中增加互信，彼此协作。二是要勇于为自己的行为负责任，不可以一味选择做受害者，选择做受害者最大的代价就是没有成果，选择做勇于负责任的人最大的好处是拥有人生当中丰硕的成果。三是要始终怀有一颗感恩的心。我们要感谢父母，因为他们给了我生命；我们要感谢老师，因为他们给予我知识；我们要感谢对手，因为他使我更强大；我们要感谢领导，因为他给我一个发挥自己才能的机会。我们要感谢身边的每一个人。这样才能使自己的心胸更加宽广，使我们以一种更积极的心态去面对人生，人生的旅程就是一条铺满荆棘的坎坷之路，我

们唯有付出百倍的艰辛，努力付出，不懈奋斗才能实现自己的理想，到达胜利的彼岸。

最令我感动的是培训的最后一个环节，导师让我们紧闭双眼伸出双手去感知的时候，当我们睁开双眼看到的是一副激动人心的场景。只见每位领导手捧鲜花来到我们面前，真诚的说你们辛苦了！真的是无法用语言来表达此时的心情，在场每位员工无不流下激动的泪水。

真心地感谢公司所有的领导给予我们的那份关爱和鼓励！谢谢你们！

向家坝工程建设部综合管理部主要职责是为建设部领导工作提供服务，为各部门工作提供支持，为全体员工工作提供保障。向家坝工程建设各项工作能否顺利进行，综合管理部起着非常重要的作用。作为这个部门的负责人，如何使大家能长期保持一种高昂的精神状态，在工作中能始终做到凝成一股绳、有劲一处使，是困惑我已久的问题。通过学习培训，我想在团结下属、有效沟通和激发大家潜能等方面要多下一些功夫。下面结合军事拓展就此谈谈自己的一点体会。

一、有效的沟通是团队成功的基础

在军事拓展的第一天，开展了七巧板游戏，这是一个需要大家协作完成的游戏，总分为1000分，我们被分成4个组，其中1个小组是从三个小组中各抽取2人组成的混合队，他们主要是帮助其他3个队拼图，其得分取各队得分的百分比。每组一个任务书、一套七巧板，每组成员轮流上场拼图，场下允许交流。比赛结果我们团队在4个小组中得分最低。我想问题主要出在团队没有进行有效沟通，当一个成员在上面进行拼图时，其他员工要么在场下焦急地指挥拼图人员，要么独自研究，没有集中一起想办法出主意，最终导致结果不理想。反思我的工作，为什么常感工作很忙很累，但效率不高结果也不甚理想呢？主要原因就是各自埋头干，与领导、与同事沟

通不够造成。

因此，团队没有交流沟通，就不可能达成共识；没有共识，就不可能协调一致，就不可能有默契；没有默契，就不能发挥团队绩效，也就失去了建立团队的基础。所以，有效沟通是团队成功的基础。

二、团结协作是团队制胜的利器

军事拓展训练中有一个过地雷阵的游戏，在120个方格中暗藏着无数颗地雷，要求大家在限定的时间内探出一条从一端到另一端的无雷线路，伤亡人数最少且用时最短的队伍获胜。规则规定，地雷是永久存在的，每人最多触雷3次。大家进行了较好的沟通和成员分工，有先头部队、有人记录探测结果、有人研究规则等。通过大家团结协作，我们团队取得了不错的成绩，这里体现了团队协作的力量。我们综合管理部主要负责文秘、行政、党务等工作，事务繁杂，虽然分工明确，但在人手少、任务重的情况下更需要大家团结和相互协作，才能把各项工作按目标要求按时并保质保量完成。

三、跟进激励是发挥潜能的催化剂

在高空抓单杠、高空跳跃断桥的游戏中，我们团队有位同志由于是初次高空作业，并没有完成抓单杠游戏，但接着进行的同样是高空游戏时，在集体的加油声中，她战胜了自我，顺利完成了高空跳跃断桥的游戏。这里体现了跟进激励的作用，这里的激励是“你能”、“你行”、“你是好样的”等语言。我们常常认为激励就是加薪发奖金和职务晋升，并没有认识到激励有很多种，鼓励、表扬、信任、关心、解读下属等都是激励的重要方式和手段。另外，我们在平时工作中也羞于使用上述鼓励的语言。这次培训使自己充分认识到了跟进激励的重要性及其他鼓励方式，对本人今后的工作大有裨益。

衷心感谢总公司组织的这次难得的培训机会，培训时间虽短，但内容充实，开阔了视野，增长了才能，加深了友谊，受益匪浅。我将进一步消化和理解这次培训的课程，并运用于实际工作中，使我们综合管理部员工的精神面貌和团队建设方面取得较大进步。

搞好团队建设才能提高凝聚力和竞争力，进而实现团队全面协调持续发展，必须认真做好沟通、关爱、激励、信任、服务、协调和组织这七个方面的工作。

一、沟通是真诚搭建理解的坦途，只有真诚沟通才能相互理解。我们的小组只有4个人，暂且不谈学习其他科目，很多时候我们除了做项目，我们各自都有自己的其他工作，有的是学院干部，有的是系里的干部，而且身兼多职，这就需要占用我们的一定时间。这时候良好的沟通显的更加重要，只有沟通好了才能及时发现问题，解决问题。我们平时都是通过聊天的方式进行沟通。有人曾经问我：怎么整天见你跟人聊天啊？我的回答是：聊天也是工作。因为，那不是乱聊的，尤其在时机和话题的选择上。利用课间的休息时间聊聊项目的话题，目的只有一个：拉近距离，融洽气氛，了解情况，施加影响。还有比较喜欢用的就是娱乐，尤其是下棋、打牌、能体现人的性格，想藏都藏不住。性格无所谓优劣，最重要的是因人而异，善加利用。通过合理的组合，减少冲突，增强合力。还有就是文字记录，一定要让团队成员，尤其是关键成员养成做文字记录的习惯，这对我们团队的建设很有必要。

二、关爱组员，人是最富有感情的，每个人在生活中都会遇到这样那样的困难，这时候组员之间要相互帮助，真诚的为对方出谋划策，这将更牢固小组人员之间的感情。使我们的小组“温馨”之家的感情日益浓厚，责任感不断增强，同时给组员创造一个轻松的开发环境，是搞好团队建设重要一环。

三、激励和信任可以有效地增强组员的使命感，提高组员的

自信心，给组员有更多的机会锻炼及自己的能力，促进工作的顺利完成，保证工作质量，同时使组员在心里产生可亲可敬的形象，觉得小组里的人是值得信赖的。当然我们没有资金投入开发，不可能有物质上的奖励。真正重视团队成员的意见并给予适当的授权，完成任务时给予及时的肯定，失败时给予真诚的帮助和鼓励，比物质上产生的激励作用要来的强烈和持久的多。

四、服务，这是团队建设的核心内容。每个组员都应该为我们组服务。而项目组长更多地想的是对这个团体的责任，目的是要把工作做好。工作最终要靠整个团队，而不是某个人来完成。要立足于服务，给团队成员创造出一个良好的工作环境。换句话说，组织者的任务是把台子搭好，让团队成员把戏唱好。即便是团队成员最终超越了你，你真诚地帮过他，他自然也会帮你，何乐而不为呢？所以，不要吝啬的把你知道的东西告诉你的同伴，不要有妒忌的心理，这是非常忌讳的。这里需要指出的是：服务不等于麻木听从，是有原则的，会有不少误解、委屈，也会很“吃亏”，但你收获得将是一帮多少年后都还彼此眷顾、相互信任的朋友和一段美好的回忆。

五、协调和组织，也就是把合适的人放在合适的位置上。实际上，作为一种具体的技能和工作内容，这是和沟通和服务连在一起的。把前几项做好了，协调组织基本上就是个水到渠成的问题。由两个需要注意的方面，一是要注意实际情况，因人就势；二是要注意尽可能合理地分配任务。

总之，团队要想建设好，不仅仅是老师的引导有方，或是项目组长的亲力亲为，而是团队里每一个人的努力，只有项目组长热心、负责、真心的和团队成员交流，充分调动团队每一个人积极参与团队建设和未来的发展，大胆创新、不断进取，团队成员才会为了团队目标共同奋斗、共同努力，才能营造一支和谐、高效的团队。

炒莴笋心得体会篇三

莴笋是一种常见的蔬菜，也是很多人喜欢的食材之一。作为一个莴笋姑娘，我有幸与莴笋结缘，通过生活中的亲身经历，我深刻体会到了莴笋的种种优点和美好之处。以下是我对于莴笋姑娘生活的心得体会。

首先，莴笋教会了我坚持不懈。在我还是一个小姑娘时，我常常目睹莴笋姑娘的奋斗和成长。莴笋种子刚开始孕育时，需要耐心地等待，但一旦抽出嫩芽，便没日没夜地成长。无论是刺骨的风雪，还是炎热的夏阳，莴笋姑娘都能坚持扎根在土地里，迎接来自上天的任何挑战。看着莴笋姑娘茁壮成长的过程，我深感到只有坚持不懈才能做好任何一件事情。

其次，莴笋让我懂得了自己的价值。在园子里，莴笋姑娘并不是最显眼的存在，往往被其他花卉蔬菜所掩盖。但莴笋姑娘从不自卑，她们默默耕耘，自己悄然成长。当经过一段时间后，莴笋姑娘绽放出了美丽的花朵，被人们喜爱。这让我明白了每个人都有自己的价值，无论是显眼的还是默默无闻的，只要我们坚持不懈，并且用心付出，就会得到属于自己的光芒。

第三，莴笋教会了我能够适应环境。莴笋姑娘能够在各种不同的环境中生长，无论是沙漠中的贫瘠土地还是河畔湿润的沃土，她们都可以适应并生存下去。这让我想明白了，无论我们在什么样的环境中，只要心态正确，努力适应，我们都有能力克服困难，茁壮成长。

第四，莴笋让我学会了团队合作。在园子里，莴笋不是独自成长的，她们与其他植物相互依存，通过共同生长来达到最佳效果。如同人类社会一样，我们也需要团队合作才能实现更大的价值。通过团队合作，我们可以互相学习、互相帮助，在莴笋姑娘的生长过程中体会到团队的力量。

最后，莴笋教会了我感恩。在莴笋姑娘的成长过程中，她们需要得到土地的滋养、水分的供给以及阳光的照射。而这一切的一切都来自于大自然的恩赐。莴笋姑娘能够顺利生长，是每一个微小的细节所造就的，这让我明白了要时刻感恩身边给予自己的一切，珍惜每一份爱与关怀。

总之，莴笋姑娘的成长过程给了我很多启示与体会。在莴笋姑娘的教导下，我学会了坚持不懈、珍视自己的价值、适应环境、懂得团队合作，以及感恩身边给予我的一切。这些经历让我更加自信、坚强和感恩。我相信通过不断学习和成长，我也能够像莴笋一样，在生活中茁壮成长，迎接未来的挑战。

炒莴笋心得体会篇四

通过这次国培，收获颇丰、感想颇深、眼界开阔了、思考问题能站在更高的境界。心中的困惑、教学中的疑难、成功的经验都是我们热心交流的话题。这是一个畅所欲言、平等交流的地方，使我对教育与新课程又有了一个新的认识，不断完善自己，多多吸取别人的经验，使自己在国培中成长。

“一个人能走多远，看他与谁同行，一个人有多优秀，看他有什么人指点，一个人有多成功，看他与什么人相伴，有几位好同伴，将会成就你的一生。”当我听了几位专家的讲座，真是受益匪浅。激起我心中的许多感想，让我树立了新的正确的教育观，感悟到要善待学生，尊重生命。学到了自信，学到了方法，感悟至深。作为一名教师，我认为这种观念的形成是很重要的。有了这个观念的引导，在今后课程改革中尽管可能会碰到各种各样的问题、挫折，坚信我会去探索、解决！

作为一名教师，不能只是课堂技术的机械执行者，而必须是课堂实践的自觉反思者。一定要在课堂教学中保证“教师主导”“学生主体”的地位，深深地感到教法要结合实际，就

地取材，灵活机动，要因人而异、因生而异，生源不同，各有千秋，要针对学生，因材施教。教学有法，教无定法，贵在得法；形成自己的教法，形成自己的特色，形成自己的风格，教出自己的风采。教师必须要有开发课程和整合课程内容的能力。只有这样才能用好教材、活用教材。还应该不断的学习，不断的增加、更新自己的知识，在教学中预设与生成的矛盾，这样才能将教材中有限的知识拓展到无限的生活当中去。

通过学习，让我清醒地认识到，专家与名师，之所以能成为专家与名师，他们那广博的知识积累和深厚的文化底蕴。能够“恰当把握教学生成”，是与他们辛勤的付出、不断地积累总结分不开的，“不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香”是他们的最好写照。作为一名参加教育教学能力提升提升工程省级培训的教师，要想以高贵的姿态行走，就要在教学中学会反思，在反思中总结，真正提高教学能力，做一个智慧型的老师。

社会在发展，科技在进步，也就要求教育的不断更新，需要可持续性的发展。能否对学生实施高素质的教育，促进学生主动、活泼、生动地发展关键在于教师的素质。只有通过在教育中不断学习，在学生实际情况的基础上对教学有所创新，才能逐渐提高教学水平。教育将更进一步注重对学生创新和实践能力的培养，进一步接受以人为本的理念；听了专家的报告，使我明白每个学生都能够学习，并且能够学好，成为优秀的学生和未来社会的成员。“老师的能耐是让一个不爱学习的孩子爱学习了”。因此，教师就应着力于将经验内容转化为学生容易理解和接受的内容与形式。专家的讲座，让我认识到教师应由经验型向专业型转化，传统型的教师已不适合新形势的需要。因此我们要不断提高自身素质，不断地用知识来充实自己，并逐步向专业化教师转化。

兴趣是最好的老师。老师的引导和鼓励让他们在学习中获得快乐。把价值引导和孩子的自由发展结合起来，体现了价值

引导，同时又注重学生快乐的学习，不强迫学生去被动的接受，而是满足学生的需求。学生不但主动快乐的学习了知识，努力创造一个想说、敢说、喜欢说、有机会说，并能得到积极的应答的环境，学生在交往中，在生活中交流和表达，不仅语言得到发展，其他各方面的能力也得到发展。为此，教师必须转变自己的角色地位，顺应课改的需求，把放飞心灵的空间和时间留给学生，营造宽松自由的氛围。在这种轻松的氛围里真正地引导学生积极、主动地学习，鼓励学生大胆去学，真正让学生成为主宰学习的主人，学习活动参与者、探索者与研究者。只有这样，才能培养出新时期“发现型、发明型、创造型、创新型”的学生。

要想成为一名优秀的人民教师，我们首先要爱学生。因为，我们每天面对的是一个一个有着鲜活生活，一个个正在茁壮成长的学生，我们要把他当作一个能动的人，给他们一个自由的空间，尊重平等地对待他们、关心他们，和他们成为无话不说的好朋友；从而缩小师生间心灵上的距离，使他们产生“向师性”。然后运用激励机制，加以充分的肯定和激励，让学生感到温暖，增强自信，这样，才会在他们成长与发展的道路上有一个质的飞跃，更会使教学效果收到事半功倍的作用。

教师要以自身的行为去影响学生，真正成为学生的表率，使学生从教师身上懂得什么应为之，什么不可为。因此，教师的教学，待人接物，行为举止，一言一行都必须认真、稳重、规范、得体，切不可马虎、轻率、任性、不负责任。此外，教师还应和学生进行经常性的心灵沟通，向学生畅开心灵，既可以向学生谈自己从人生中取得的宝贵经验，也可以向学生坦诚地公开自己的生活教训，使学生真正感受到你不仅是良师还是益友。

上课是一门艺术，除了有一定的知识结构外，还要有一些技巧和方法。教师上好一堂课，最主要就是有自己的特色，有自己的灵魂，不同的方法可以学习、借鉴。国培活动是短暂

的，但无论是从思想上，还是专业上，对我而言，都是一个很大的提高。专家结合自身的成长给我们做的一场场精彩讲座，为每一位潜心求学者提供了丰盛的教学营养大餐，为我们教师的健康成长又一次指明了方向。愿我们的教师像大海那样敞开胸怀容纳百川，像太阳那样，不断地进行新的核聚变，积蓄新能量，做一支永远燃烧不尽的蜡烛，去照亮人类，照亮未来。为了我们的教育，为了我们的学生，也为了我们自己，时时处处都要注重自己的师德修养和人格塑造，并加强自己的理论素养和专业技能的学习和提高，一切从实际出发，切实担负起教师应尽的责任和义务。

教育的与时俱进，也许这就是脚踏实地走出的第一步。教育的改革任重道远，教师是主力军，课堂是主阵地，没有高素质的教师就没有高质量的中国教育，为了中国教育的发展，作为一名教师，我发自内心的说一句：国培，你是一道亮丽的风景线！

人们都说教师是人类灵魂的工程师。这是对老师的最高赞誉，使我对当初多选择感到无怨无悔。一年树谷，十年树木，百年树人。可见我们的工作任重道远的。一个人长时间重复着某一项工作，容易产生职业倦怠，这是人之常情。但我们的工作，关系到孩子们的健康成长，关系到整个国家的前途和命运。是儿戏不得的，我们必须从思想上彻底改变过去陈旧的教学观念，以全新的姿态去投入到轰轰烈烈的教育事业当中去。

二. 学习党的教育方针和政策，不断更新自己的知识。我们的工作不能两耳不闻窗外事，一心只教圣贤书。我们要认真学习党的教育方针和政策，了解社会发展动向，紧跟时代脉搏，从而使我国立于民族不败之林。我们要不断地学习专业知识和教学的技能，使自己成为一个学识渊博的人。学习古今中外，上至天文，下至地理的知识，懂得各科知识之间的联系，形成游刃有余的教学技能。 三. 充分了解学生，成为他们的良师益友，恰当运用教学方法。

我们工作的对象是活泼可爱的孩子们，在不同阶段，他们有不同的年龄特征。世界上决不能找到两片相同的树叶，他们每个人的家庭环境和性格特点各不相同。古代的大教育家孔子曾经说过，教学要因材施教，我们要经常和孩子们谈心，不断地进行家访工作，了解他们的心声，真正成为他们最知心的朋友，灵活运用地各种教学方法和教学技巧。多表扬，少批评，及时发现他们身上的缺点和错误，进行循循善诱地指导。晓之以理，动之以情，导之以行，使错误消灭于萌芽之中。让孩子们之间互相帮助，形成温暖的大家庭，使每一个孩子都能健康成长。在教学中把学习的主动权交给学生，在必要的时候，进行恰当地指导，让他们培养探究合作的学习方法，使学生具有开拓创新的精神，培养成可持续发展型人才，真正成为社会的主人。 四. 学以致用，使学生把知识转化成为能力。

我国的教育，与发达国家相比，孩子们缺乏创新精神，学生容易造成高分低能的现象，成为无用的书呆子。在学习的过程中，开展丰富多彩的第二课堂，让学生走进生活，进行恰当地运用，真正把知识转化成为能力。培养孩子的观察能力，交际能力，动手操作的能力，让他们多问为什么，养成爱动脑筋的好习惯。使他们在生活中不断地锻炼自己，真正成为一只只翱翔在天空中的雄鹰，长大以后才能投入社会，进行很好地工作，才能为人类创造出更多的财富，成为一个有益于社会的人，从而更好的实现自己的人生价值。

我们教师的职业是伟大的，在平凡的工作岗位上，做出不平凡的业绩。真正成为人类灵魂的工程师，严格要求自己，做好学生的表率，兢兢业业，把每天都当成最后一天去过，增加使命感，以阳光的心态去工作。不管自己的年龄有多大，都要以积极的心态去工作，充分发挥自己作为女性的天性，像对待自己孩子一样的，平等地对待每一个孩子，用一片爱心去关爱每一个学生，使他们都能茁壮成长，真正成为一名教学的艺术师，与孩子们在一起真是其乐无穷。

炒莴笋心得体会篇五

莴笋是一种独特的蔬菜，具有清香可口、清爽爽脆的口感。削莴笋是制作莴笋松的必要步骤，也是一门技术。自从我学会了削莴笋，我深深地体会到了其中的乐趣和技巧，以下是我对削莴笋的心得体会。

首先，对于削莴笋来说，选择合适的莴笋非常重要。我发现，新鲜、嫩脆的莴笋更适合削。在购买时，我总是选择莴笋皮色鲜绿、莴笋肉白嫩、外形圆润的莴笋。这些莴笋不仅口感好，而且皮厚度相对均匀，削起来更加顺手。而老化、过度生长的莴笋则容易出现纤维粗糙，难以削下薄片的问题。因此，在削莴笋之前，我会仔细挑选最佳的材料。

其次，削莴笋需要掌握正确的技巧。在我的削莴笋实践中，我发现选择合适的工具和正确的姿势非常关键。为了削莴笋，我购置了一把高品质的削皮刀。这种刀片锋利，不易损坏，能够帮助我迅速、轻松地削掉莴笋的表皮。在削的时候，我选取比较稳定的平台，将莴笋放在切菜板上，并保持我身体的平衡。我将双手放在刀柄与刀尖之间，用自然的力量向下推进，以确保我削下均匀的莴笋皮。

在削莴笋的过程中，第三点要注意的是节约莴笋材料。莴笋的外皮往往较粗糙，可以将其剥下来。不过，我会尽量避免浪费。当我削掉一片莴笋皮时，我会掌握适度的力度和角度，以尽量少地削去莴笋的肉质部分。这样不仅可以保持莴笋的完整性，还可以节约更多的食材。懂得合理使用莴笋，不仅可以节约食材，还能够充分体现出削莴笋的技术含量。

另外，削莴笋也需要一定的耐心和细致的心思。削莴笋不是一件容易的事情，它需要时间和耐心。每一片莴笋皮都需要仔细地削下，以确保整个莴笋的表面光滑均匀。在削的过程中，我会时刻保持注意力集中，尽可能地使刀片贴着莴笋表面削去皮层。耐心和细致的态度是削莴笋过程中不可或缺的

优秀品质。

最后，我发现削莴笋的过程不仅是一种物质的变化，更是一种心灵的洗涤。每当我开始用刀削去莴笋的外皮时，我进入了一种专注的状态，感觉到压力和烦恼渐渐离开。在整个削的过程中，我不断地提醒自己放松，告诉自己要享受这个过程。当我削完最后一块莴笋皮时，我感到一种满足和成就感，因为我创造出了一道美味且精致的料理。

削莴笋是一门看似简单实则有着独特技巧的技术活。通过削莴笋的过程，我发现选择合适的莴笋、熟练的技巧、节约食材、耐心和细致的心思以及心灵的洗涤都是削莴笋的要点。这使我学到了更多的美食制作技巧，也增加了我在日常生活中的乐趣。削莴笋的心得体会不仅仅只是一篇文章的容量所能涵盖，它更是一种对美食烹饪的热爱和对自我修炼的体会。

炒莴笋心得体会篇六

伟大的实践，无穷的收获

自从进入大学以来就听师兄说我们回利用假期去参加社会实践，我当时真的不知道何谓社会实践，更不知道社会实践对我们，对社会有什么帮助，所以就没怎么放在心上！直到大一结束时，班长通知我们说，学院规定所有的同学必须参加暑期社会实践，并且要写社会实践心得，真的，当时我听到这个消息心都凉了一大节，因为我不了解社会实践！我怕，我担心。，可着有用吗？对我完成这次学院硬性规定的任务，答案当然是否定的，所以我选择了积极“入世”，参加了青年志愿者协会举办的主题为“关注乡镇教育，扶助希望幼苗”的活动。下面就是我第一次参加的社会实践的经历与感想，希望能和大家一起分享。

提出了要求与希望，在此我对支持并参与其中的领导，老师表示感谢，从此刻开始该我们上场了。

在哪天是我们第一次接触到我们这次实践活动的对象-天全县希望小学的学生，他们给我们的第一印象就是可爱，天真，对知识充满无限的向往可由于各方面条件的限制脸上又充满无赖，在他们的脸上我们能看的出他们想要我们来并且能够给他们带来某些他们所不知道的，看到他们的脸我们感觉我们来对了并且感觉我们应该把这次社会实践活动搞好，从哪天开始我们带着肩上的责任，我们开始了工作，在11号我们准备了《自我介绍》，说实话在这个我们看来相当简单的一项工作，可在农村的小学生身上可是一件可怕的事情，他们由于锻炼的机会很少甚至没有导致了他们没有面对众多认得勇气，也就是俗话说的胆子小，在课上我们通过自己的带头作用，同时邀请部分胆子大的同学到上面起示范带头作用，最后我们用带有奖惩性质的方法，让每个同学自我介绍了，并且我们没有用任何惩罚措施，我们成功了，成功的让他们站在大家面前来展示自己，增加了他们的自信心与胆量但不是一个人的成功，是我们全体支援者的成功，在这次课上我们很多支援者本来没参加这项活动的，有的根本就不是实践组的但他们任活跃在这课堂上，他们维护课堂次序，进行教学，活跃气氛。总之我们的不是一个人完成的而是由几十个怀揣梦想的支援者来共同完成的，就这样我们相继完成了大部分任务，并且都是很成功的。

我们的活动也就结束了，在这天我们准备了才艺大比拼，在这个活动上同学们展示了这几天他们所学的英语，绘画，唱歌，跳舞。看者这些我们笑了，我感觉我们有所值，给渴望知识的孩子带来了他们所需要的而我们完成了社会实践的任务同时达到了锻炼的目的，更重要的是我们杂这次社会实践活动中互帮互助，齐心协力，志愿者之间建立了比较深厚的友情，我觉得这是最重要的，也是我这次假期社会实践活动最大的收获。

炒莴笋心得体会篇七

削莴笋是厨房常见的一项刀工技巧，也是家常菜的常见做法

之一。我对削莴笋这项技巧产生了浓厚的兴趣，并尝试了许多次，终于在不断琢磨和实践中获得了一些心得体会。削莴笋不仅是一种烹饪技巧，更是一种艺术，它的过程需要耐心和细致，也是对食物的尊重和致敬。在这篇文章中，我将分享我的削莴笋心得体会。

第二段：准备工作

在削莴笋之前，我会先将莴笋准备好。首先，我选择新鲜的莴笋，它们通常颜色鲜绿、质地韧嫩。然后，我将莴笋修剪整齐，切去边缘和顶部的粗纤维部分。接下来，我将整个莴笋均匀地切成长度约为6至8厘米的段，为削皮做好准备。

第三段：技巧和技巧

削莴笋的关键是掌握正确的削刀姿势和力度。我选择了一把锋利且薄尖的刀，以便更好地掌控莴笋的形状和厚度。在削刀姿势方面，我将刀锋与莴笋的纵轴保持平行，并用轻柔而均匀的力度沿着莴笋的表面削皮。我发现，稍微倾斜刀尖的角度，可以更好地贴合莴笋的曲线，使削皮更加顺畅。

在削皮的过程中，我尽量将莴笋的皮层削净，但也不过度削薄，以免影响莴笋的口感和形状。对于莴笋表面的不均匀部分，我会用刀的一侧轻轻刮去，使莴笋更加平滑。同时，我也会时刻注意保持手指的安全，避免意外发生。

第四段：心理层面的体验

削莴笋虽然看似简单，但在实践中却需要细心和耐心。在削莴笋的过程中，我时刻感受到一种平静和专注的状态。我会全神贯注地将刀片与莴笋表面保持一定的角度和力度，以保证削皮的效果。这种专注和细致的体验，让我感受到了烹饪中的乐趣和对食物的敬重。

通过不断削莴笋的实践，我不仅熟练掌握了削莴笋的技巧，更领略到了其中的深意。削莴笋不仅是一种手艺，更是一种态度和心境。只有当我们对食物心存敬意时，才能真正理解食物的价值。削莴笋的过程中，我慢慢体味到了食物的纯粹和自然之美，同时也意识到了每一道菜肴背后的耕耘和付出。

总结

削莴笋是一项看似简单却需要耐心和细致的刀工技巧。通过削莴笋的实践，我不仅掌握了正确的削刀姿势和力度，还领略到了其中的心理层面的体验和深意。削莴笋让我感受到了烹饪中的乐趣和对食物的敬重，同时也让我对食物有了更深的理解。在未来的烹饪实践中，我会继续运用这些心得体会，将它们应用到更多的菜肴中，探索更多的美味。

炒莴笋心得体会篇八

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。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。

这周六，我看了安全教育的电视节目。节目内容分为五个部分：地震、火灾、溺水、洪水和交通事故。我最关注的是关于交通事故的部分。

交通事故讲的是在马路上的安全知识。比如，不要在机动车道上追跑打闹，不要在机动车道上骑车、或拦住车辆，不要翻越车道中间的栏杆。

预防火灾的主要有：晚上不要点蜡烛看书，不要玩明火。如果发现身上有火，不能快跑而是赶紧在地上打滚。

地震来时，应该保护好头部，快速躲到不易倒塌的物体下，如果被埋在废墟下，千万不要大喊，，用敲击的方式来引起救援人员的注意，如果有条件，可以适当补充食物或者水等。

这次节目，我学到了很多安全知识。