

血糖的平衡教案(优秀5篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看吧。

美食演讲稿篇一

大家好！

今天我要演讲的主题是祖国美食。

大家都知道，祖国物产丰富，祖国壮丽山河，祖国有众多民族，祖国有悠久的历史与文化。说起美食，其实也是一种文化。

煎饼果子，大家一定都知道吧，它来自于天津，煎饼果子也有多年的历史，据说！最初是一位山东人首创的。

在祖国的首都北京，有着这样的美食——北京烤鸭，它香气喷鼻，肥而不腻，令人垂涎三尺。刚出炉的鸭子冒着热气，外焦里嫩，再配上甜面酱，青瓜丝，萝卜丝，包上大饼，想象一下这个味道还真是令人回味无穷呢！

在我的家乡——广东，一道这样的美食让我难以忘怀——酿豆腐，它是用五花肉和豆腐做成的，但他与麻婆豆腐不同，因为酿豆腐是把肉娘进豆腐里的。

祖国的美食也是一种文化，她让我感到骄傲！感到自豪！

美食演讲稿篇二

大家上午好!我是来自xxx公司的xxx□专门从事饮食供给和酒店服务管理专业，与在座的每一位生活都息息相关。作为一位食品生产与供给的管理者，非常注重食品安全、营养卫生和健康饮食。通过在工作之余的闲暇时间阅读《食品安全控制与管理》和《饮食营养与健康》两本书，读后受益匪浅，今天在这里与大家分享。

我想这是不可能的。食品安全已从中央到地方、各级政府都密切关注、层层布网、步步设防，对绿蔬、水果带有“身份证”，豆芽、食用油均有信息跟踪，实施基地监管，对那些不法商贩严格整治，杜绝货源，实实在在为百姓餐桌安全努力着。

同时也提醒在座的每一位，要从日常生活中注意食品安全，关心食品安全，打一切政府与人们合力的清扫不安全食品的战斗，把每一个隐藏不安全食品的暗角都清除清扫，到那时就不需要“借我一双慧眼”，也能把这纷纷扰扰的食品看个清清楚楚、明明白白。同时也要提醒在座的每一位要远离“三无”食品，更不能轻信广告，要从自身做起，提高安全意识，让我们携起手来，共同抵制不法商贩，为我们能吃得健康、吃得安全而努力，不再谈“食”色变。

营养是人体生理发育、新陈代谢、日常行为不可或缺的能量，只有摄取吸收了适量的水、碳水化合物、脂肪、蛋白质、无机盐、维生素，人才能工作。营养的核心是合理配膳，平衡膳食，不能偏食，也不能厌食，要注重食品原料的多样化，促进营养综合吸收。所以说，《黄帝内经》上说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。在营养合理的情况下，不能忽视卫生，无论是食物原料的挑拣、洗涤、切配、加工烹饪、装盘，都要严格。从感官系统、物理角度到化学检验，都要达到新鲜、光亮、爽嫩、弹性丰富，无异味和腐败变质现象。

我就不多叙，送大家十个“不”：衣不过暖、食不过饱、住不过奢、行不过富、劳不过累，逸不过安，喜不过欢，怒不可暴，名不过求，利不过贪。

雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。民以食为天，食以安为先，是我们大家的愿想。我愿和大家一道，把好食品安全这道关。每天提供美味可口、营养合理的佳肴，让大家吃得放心，工作安心，生活舒心，让大家吃出健康，吃出美丽，吃出欢乐。

谢谢大家！

美食演讲稿篇三

大家好！

我的家乡最的小吃非美味的云吞莫属了。每当品尝这令人垂涎三尺的美食时，我就心旷神怡。

吃云吞时要有耐心，你如果心急，想一口吃掉一个，云吞非把你烫的满嘴是泡。吃云吞也很有讲究，你既可以把皮和陷分开来吃；也可以扎破了皮再慢慢吃。喜欢吃辣的客人可以放些胡椒粉再吃。

国庆长假的一天，妈妈特意带我去黄师傅云吞店品尝那美味的云吞。开始吃云吞了。只见这云吞皮包肉厚，色泽诱人，各个长的鼓鼓的，让人看了真想一口猛吃一个。这时。我先拿起胡椒瓶往云吞汤里撒胡椒粉，再挑一个的，小心翼翼地用筷子扎破皮，顿时一阵香气袅袅地钻进我的鼻孔里，我忍不住流下了口水。我先咬了一口皮，真是嚼劲十足。接着一团红色的肉从云吞皮中顽皮地跑了出来。它似乎在调皮地看着我。这时，我再也抵挡不住肉馅的诱惑了，迫不及待地咬上一口，那嫩嫩的、滑滑的感觉油然而生，让我不忍心把那美味多汁的云吞咽下去，只想让云吞在口中慢慢回味。我一

连吃了七个，吃得我的肚皮涨得鼓鼓囊囊的。妈妈见我吃得这么香，说我是个贪吃鬼。哎，谁让云吞这么好吃呢！我宁愿是贪吃鬼，也要品尝这人间美食。回到家，云吞的香气还溢满在口中呢！

怎么样，听了我的介绍，大家一定流口水了吧！大家快来品尝这令人回味无穷的美食——云吞吧！

谢谢大家！

美食演讲稿篇四

敬爱的老师，亲爱的同学：

大家好！今天我要演讲的主题是祖国美食。

大家都知道，祖国物产丰富，祖国壮丽山河，祖国有众多民族，祖国有悠久的历史与文化。说起美食，其实也是一种文化。

煎饼果子，大家一定都知道吧，它来自于天津，煎饼果子也有多年的历史，据说！最初是一位山东人首创的。

在祖国的首都北京，有着这样的美食——北京烤鸭，它香气扑鼻，肥而不腻，令人垂涎三尺。刚出炉的鸭子冒着热气，外焦里嫩，再配上甜面酱，青瓜丝，萝卜丝，包上大饼，想象一下这个味道还真是令人回味无穷呢！

在我的家乡——广东，一道这样的美食让我难以忘怀——酿豆腐，它是用五花肉和豆腐做成的，但他与麻婆豆腐不同，因为酿豆腐是把肉娘进豆腐里的。

祖国的美食也是一种文化，她让我感到骄傲！感到自豪！

美食演讲稿篇五

我的家乡是柳州，那里有许多特色美食，例如云片糕、鸭脚螺蛳煲、螺蛳粉等等，但是最具有代表性的还是螺蛳粉。

螺蛳粉鲜香诱人，汤是橘褐色的，闻起来散发着一股螺蛳的香味。配料更是丰富，有青翠欲滴的时令蔬菜、金灿灿的腐竹、子弹似的花生、又细又长的木耳丝，最重要的就是嫩白细圆的米粉了。这粉既香又带有嚼劲，让人垂涎欲滴。

来到一家螺蛳粉店，向服务员要一碗原味螺蛳粉，再等待几分钟，你离美味就只差一步了。上桌的螺蛳粉色泽鲜艳，五颜六色的配料飘浮在表面，只要把筷子再往汤里伸一些，再一夹，白白嫩嫩的粉就从汤里“伸”出来了。是不是很让人直流口水，胃口大开呢？吃第一口的时候，你的第一感觉就是辣和烫，但是你还是会忍不住去吃第二口，当你吃完这碗色香味俱全的螺蛳粉时，你已大汗淋漓了。可就算再烫，再辣，你还是会想吃第二碗，对它赞不绝口。

有一些螺蛳粉店会因为太出名而人满为患，店门口大排长龙，座无隙地，可见螺蛳粉是非常好吃的，引来了全世界各国人民，都千里迢迢地来到柳州，品尝这色香味俱全的螺蛳粉。

许多人可能吃了螺蛳粉却不知螺蛳粉的来历吧？故事是这样的：很久以前，一个外地朋友来到柳州，当时他很饿，找了一个卖螺蛳的小摊就坐下了。随后，他就跟老板娘要了一碗螺蛳，老板娘见他很饿，就干脆把粉一起放进螺蛳锅里煮了，然后端给那位外地朋友吃了之后，觉得非常美味，赞不绝口。之后，许多人都效仿老板娘的做法，就这样一代传一代，螺蛳粉就是这么得来的。

螺蛳粉是我的家乡美食，它已经走出了国门，各国朋友都非常喜欢它。到了柳州不吃螺蛳粉就不算来过柳州，你们一定要品尝它哦！

美食演讲稿篇六

我的家乡在湖北省监利县容城镇，是一个离长江较近的地方。这里有许多水产品和农作物，所以，我的家乡常被称为“鱼米之乡”。

在我的家乡有许多美食，我最爱吃的是江虾、菱角、锅块。

我们这里的江虾可不像海虾一样大，它只有一到两厘米长，头上长着两根很长的胡子，这些虾子还没炒时是白色的，有些地方还是透明的，像水晶做的一样。但是你把它下锅一炒，它们立刻卷了起来，还慢慢地变成了粉红色，隔着老远就可闻到它的香味，馋得你口水直流三千尺。

在水产品中，不但有动物，还有植物，那是菱角。菱角外面有一层黑不啦叽的壳，样子就像老牛头上的一对角，角尖上长着刺，如果你拿的时候不小心，还会被刺伤。虽然它外面长得不好看，但只要你把它剖开，里面就会落出白生生的肉来。它可以蒸着吃，也可以当菜炒着吃。蒸的时候，用沙木蒸笼，蒸一个多小时后，开盖就是香味。我们那里，一到夏天，大街上都是卖菱角的，“卖菱角啦，沙木蒸笼蒸的菱角”的叫卖声，离很远都听得见。有时候家里图方便，会直接去了壳，放上辣椒用猛火炒，绿色的辣椒衬托着雪白的菱角肉，又好看又好吃。

我的家乡还有一种美食，那就是锅块。锅块只有冬天才有得吃。冬天里，在街头巷尾，你总能找到锅块摊。只要有人来，老板就会拿出一小块面团，里包了肉或菜，再摊成饼状，在饼上拍上芝麻，然后把它贴在用油桶改成的火炉的内壁上，火烧得很旺，不一会儿，锅块就膨胀起来，表面变成了金黄色，冒出一阵阵浓浓的香气，烤好了，你还可以在外面刷上辣酱或是甜酱，在大冬天里能吃上锅块，可是一种享受。

对我们家乡的美食，你感兴趣吗？如果你的家乡没有这些食

物，那就到我家乡来做客吧！我请你吃遍我们家乡的美食。

美食演讲稿篇七

在临湘，有许多的美食，其中我最喜欢的就数蛋卷了。

每次过年过节，我妈妈都会做蛋卷来招待客人，今天我就向大家介绍一下蛋卷的制作过程吧！

首先，把鸡蛋打碎，然后把蛋清和蛋黄入在碗里搅拌，把搅拌好的鸡蛋液倒进锅里蒸，当鸡蛋液被蒸成薄薄的蛋皮之后，蛋卷的皮就做好了。

下一步要做的就是蛋卷的馅了，首先把肉或者蔬菜切碎，然后把切碎的馅放进锅里蒸，蒸熟之后，蛋卷的馅就完成了。

最后一步，把蛋皮铺在盘子上，然后把馅铺在蛋皮上，要铺均匀，把蛋卷起来，最后，把蛋卷起来的圆柱形切成一块一块的，蛋卷就完成啦！

每次妈妈做蛋卷时，我都十分高兴，忍不住多吃几个蛋卷。

这就是家乡的美食——蛋卷。

美食演讲稿篇八

我的家乡在陕西，那里有好多特产和风景。陕西的菜虽然没进中国八大菜系，不过陕西的羊肉泡馍和岐山臊子面等，都很不错。接下来我就说说陕西的羊肉泡馍。

其实羊肉泡馍的吃法大家都知道，一定要把馍掰的很碎，据说这样才好吃羊肉泡馍的汤非常的醇香。到陕西不吃羊肉泡馍就等于白来了。一定要吃哦。这里还有镜糕，甜甜的好好吃的，而且颜色还很漂亮。

陕西还有很多美食，在这里不跟大家一一说了。欢迎来陕西做客。

谢谢大家！