

# 2023年工作总结厨师(大全7篇)

总结是对某种工作实施结果的总鉴定和总结论，是对以往工作实践的一种理性认识。相信许多人会觉得总结很难写？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

## 工作总结厨师篇一

您好，我叫xxx□有四年在酒店当大厨的经验，看到贵酒店正在招聘厨师的信息，我写了这封求职信，希望可以到贵酒店担任一名酒店大厨。

当一名厨师，我觉得很大程度上是受到我爸爸的影响，再加上我的学习成绩不是很优秀，所以我就决定报读了一家职业技术学校读了3年厨师这个专业。毕业后的四年，我从一名厨师助理开始，然后慢慢地积累，学习，然后当上了一名厨师，有自己几款拿手好菜。由于结婚的原因，我选择了回到自己出生的这个城市，继续当一名厨师。

在酒店了，除了酒店的服务，酒店的食物也是酒店至关重要的东西。而食物的质量是有厨师所决定的，所以一名好的厨师可以为酒店创造良好的业绩。而对于我，我扪心自问也是一名过关的厨师，对于刀法，酒菜的做法是比较精通的，而菜的味道也在之前的那家酒店证明是可以的，所以我可以在之前的酒店呆上四年甚至更久的时间。所以希望经理相信我的能力，给我一次面试的机会，做几款拿手小菜给经理品尝，测试一下我的水准。

最后，感谢经理抽时间阅读了我的求职信，希望有机会到贵酒店工作，为贵酒店的客户服务，为酒店的食物水准的提供而努力。

此致

敬礼！

求职者□xxx

20xx年xx月xx日

## 工作总结厨师篇二

尊敬的领导：

你好！

最后，再次感谢你阅读我的这份自荐书，热切期盼你的早日答复。

忠心的祝愿你身体健康，万事如意！

忠心的祝愿贵单位兴旺发达，事业蒸蒸日上！

通，协调能力，有良好的团队协作精神。

求职具备的要素

1. 自信

常言说的好，自信是成功的一半。

2. 尊重考官，留下好感

工作能力及特长：

1. 熟练运用各种办公软件。

2. 熟练完成计算机组装，硬件安全维护。

3. 搭建中，小型网络并对其进行管理与维护。

4. 诚实，稳重，敬业，能吃苦，具有较强的团队协作精神。

## 工作总结厨师篇三

### 一、教学情况概述

本期教高中一年级美术，班级多，班级管理以及学生的状况也均有不同，这就要求老师的教学要计划周密，因人而异，采取令学生易学、好学的途径去激发他们的求知欲，达到教学效果的事半功倍!按照《美术新课程标准》的要求，本学期新课开始之前即已制定了周密详尽的教学计划。在教学过程中，自始至终能按照计划进行教学，至期考前，本学期的美术教学任务已圆满完成。一学期来，我们认真备课、上课、听课、评课，及时批改作业、讲评作业，做好课后辅导工作，广泛涉猎各种知识，形成比较完整的知识结构，严格要求学生，尊重学生，发扬教学民主，使学生学有所得，不断提高，从而不断提高自己的教学水平和思想觉悟。我们就是从边学边教的路程中走过来了，并且善于总结出经验教训，向先进个人和教学经验丰富的老师学习，互补有无，取长补短，以达美术教学的至臻完善，并顺利完成教育教学任务。

### 二、成绩和经验

2、高教学质量，关键是上好课我认真地分析高中美术教材的编写特色及体系，懂得了高中美术必须要求掌握的学习内容，了解学生原有的知识技能的质量，他们的兴趣、需要、方法、习惯，学习新知识可能会有哪些困难，然后就有的放矢地结合学生的生活实际进行素描、色彩、工艺的练习。每次备课时，我都细心地备教材、专心地备学生。把学生分成若干个小组，课堂上穿插于生动活泼的游戏活动，增强了学生的美术学习热情和兴趣，使我的美术课成为学生的受欢迎课。

3、做好课后辅导工作，培养了美术带头人，加强了课后辅导工作，培养了一批美术带头人。通过他们的示范作用，带动其他学生学习美术的兴趣，提高学生的课堂热情。由于学生的基础差、起步慢，且没有接触过此类专业的训练，故训练必须从零开始。我在课中着重抓基础训练，并根据各自的性格特点和掌握基础的层次不同而采用多种训练方法，尽能使他们感觉到在快乐的玩耍中掌握技术和技能，即乐教乐学。并巧用启发思维，让他们能体会到举一反三，做到有所领悟和创新，掌握一定的训练规律。总之，训练过程严格按照循序渐近的训练原则，做到精讲多练，处处体现教师的指导和学生的主体作用，同时在课中对他们进行思想规律的教育，培养他们的意志品质，锻炼他们的性格特征，做到抓素质训练，促进全面发展，突出一技之长。

4、积极参与听课、评课，虚心向同行学习教学方法，博采众长，提高教学水平。在教学过程中有时还会碰到这样或那样的问题而不知如何处理。因而我们虚心向老教师学习，从中获得大量珍贵的课堂第一手材料，从中收益非浅。我们应付和处理课堂各式各样问题的能力大大增强。

### 三、存在的问题和教训

金无足赤，人无完人，在教学工作中难免有缺陷，例如，课堂语言平缓，语言不够生动，平时示范较少。追忆往昔，展望未来，本期工作顺利圆满完成，不足之处也是在所难免的，重要的是发扬优点，改正缺点，“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”在下一学期的工作中戒骄戒躁，各项工作都能以更大的起色去博得家长挑剔目光的赞许、同仁敬佩目光的羡慕，领导钦佩目光的认同！

## 二、四、五(

### 一、教学计划贯彻情况

教学中认真遵照教学大纲要求，认真贯彻党的教育方针，坚持思想教育和技能教育，大力推广素质教育，按时按质地完成了本期的教育教学工作，工作上兢兢业业，对学生以身作则，言传身教。

## 二、教学工作

在教育教学中，我认真遵照《美术课程标准》的要求，遵循美术教育原则，根据学校的实际情况以及学生的年龄特征制定出切实可行的教学计划。认真上好每一节课，把自己所学的知识尽心的传授给学生，使学生学到了一定的基础知识，掌握了美术的基本技能和技巧，同时也学会了判断美和创造美，提高了学生的审美能力。在教学中，我注重激发学生学习美术的兴趣。我认为兴趣是学习美术的基本动力，我充分发挥美术教学的特有魅力，使课程内容形式和教学方式都能激发学生的学习兴趣，并使这种转化成持久的情感态度。同时将美术课程内容与学生的生活经验紧密联系在一起，强调了知识和技能在帮助学美化生活方面的作用，使学生在实际生活中领悟美术的独特魅力。

为使学生形成基本的美术素养。在美术教学中，我还注重面向全体学生，以学生发展为本，培养学生的人文精神和审美能力，为促进学生健全人格的形成，促进他们全面发展奠定良好的基础。因此，我选择了有利于学生发展的美术知识和机能，结合过程和方法，组成课程的基本内容。同时，要课程内容的层次性适应不同素质的学生，使他们在美术学习过程中，逐步体会到美术学习的特征，形成基本的美术素养和学习能力，为终身学习奠定基础。

## 三、经验和教训

1. 教师要认真贯彻本课程标准的精神，处理好思想品德教育、审美教育、能力培养和双基训练的关系。在传授双基、培养能力过程中，加强思想品德教育。要充分发挥美术教学情感

陶冶的功能，努力培养学生健康的审美情趣，提高学生审美能力。

2. 要贯彻启发式原则，采取多种教学形式，充分调动学生的学习积极性，使他们生动、活泼地学习，大胆地进行艺术表现和创造。

3. 教师应加强示范，并充分利用展示图片、美术作品及影片、录像片等教学手段和现代教育技术进行直观教学。

4. 要关心美术教学的改革和发展，积极进行教学改革实验，努力提高教学质量。

5. 学业考核以平时成绩为主，考核可采取多种方式。

6. 对学生美术学习的评价要尽可能做到态度习惯养成和知识能力发展并重，并鼓励大胆创新和个性发挥，即着眼于实际成绩，更注重未来发展。

7. 美术教学要尽量注意学科间的联系。如在讲到点、线、面等概念时，可联系数学中的相关概念来解释。

#### 四、自身素质

课堂之余，我认真参加了学校组织的各种政治业务学习外，还从教育教学刊物的理论上提高自己，完善自己，并虚心向其他教师学习，取人之长，补己之短，从而使自己能更好的进行教育教学工作，能更快地适应现代化教学模式。

## 工作总结厨师篇四

### 烹饪专业实践总结

烹饪是一门实践性很强的工艺，非一朝一夕所能掌握，

在2014年6月11日星期三我通过到烹饪专业的实践，用心体会，并且按图索骥，认真仿制，获得烹饪技艺的真谛。通过不断学习我受益匪浅。更深层次的了解到烹饪专业目前存在的几个问题，以及体会到了烹饪专业基本做法与成效。

一、烹饪专业目前存在的几个问题总结如下：

### 1、传统的“三段式”课程模式与现代职业教育严重背离

长期以来,我国传统职业教育课程通常被称为“三段式课程”。这种是根据我国普教的课程模式演变而来的课程结构存在许多问题，因此目前的职业教育课程框架难以摆脱自身的责任。“从理论到实践”是目前我省烹饪专业职业教育课程框架的主要支柱之一，这种逻辑不仅存在于职业教育课程的整个结构中，而且存在于每一堂课的实施过程中。

### 2、专业教学内容落后于现代餐饮的发展需求

从烹饪教材看，良莠不齐，教材大多注重系统性而忽视实用性，且中职、高职甚至本科教材区别不大，只在深度上有所差别，无法体现中等职业教育特点。而课程内容的组织形式往往对教学形式起决定作用。课程教材其学科本位、文本为主的引导方式也就决定了大多数教师的教学思维定式。

### 4、落后的评价体系不能满足餐饮企业技术工人实际岗位要求

求又不能反映现代烹饪技术工人的实际岗位要求。

二、烹饪的基本做法与成效：

烹饪专业作为学校的重要专业之一，现已完成了全部的工作任务，在系统分析、研究国内外职业教育专业课程改革最新成果和发展趋势的基础上,我们组织有关专家和教师进行深入的调研,广泛听取了行业和餐饮企业技术专家的意见和建议,

依据“以核心技能培养为专业课程改革主旨、以核心课程开发为专业教材建设主体、以教学项目设计为专业教学改革重点”的中等职业教育专业课程改革新思路，遵循“行业领域——工作岗位领域——课程领域”基本程序，初步形成了烹饪专业“公共课程+核心课程+教学项目”专业课程的新模式。

整个研究开发过程分为六个步骤：

### 1. 做好人才需求和专业教学改革调研基础性工作。

从专业学校及骨干教师共同对行业企业的人才结构现状、专业发展趋势、人才需求状况，职业岗位群等进行调研。分为“行业企业”、“毕业生调查”、“在校生”、“专业教师”以及“学校招生和就业推荐部门关于烹饪专业学生招生和就业情况”五个部分，并细致做好了统计与分析，为下一阶段工作实施做好铺垫工作。

### 2. 梳理并撰写省中职烹饪专业课程改革调研报告。

通过各种研究方法和手段，逐步梳理材料，撰写完成调研报告，对于烹饪专业办学环境、企业对毕业生的需求与评价、课程、师资、生源等进行了详尽的数据调查分析，并对烹饪专业的培养目标与规格、课程体系的设置、教学内容的整合与调整、教学方法、实训条件配置、评价体系、师资队伍建设等改革发展方向进行论证和阐述。3. 召开烹饪专业工作任务分析和课程分析会议。

研究小组知名餐饮企业的12名行政总厨、厨师长等活跃在一线的“行业专家”，在课程专家的组织引领下，围绕烹饪专业的岗位群特征，按照“职业群”——“职业”——“岗位”——“任务”——“任务行为”——“职业能力”程序，把烹饪专业中对职业任务逐层分解，对烹饪专业进行“核心技能”分析，界定出主要工作任务和能力培养，以及核心课程



和选修课程的分类与设置。最大优势解决了烹饪专业的技能学习的逻辑线路，为进一步确立课程和教材编写奠定了基础。

4. 制定与完善烹饪专业课程标准。在工作任务分析的基础上，制定出与核心技能相对应的五门烹饪专业核心课程标准，

《基础厨房》《食品营养与烹饪原料》《配送与加工》《烹饪炉台实战技艺》《菜品开发与设计》等项目化的核心课程，依据岗位、任务、产品流程，注重理实一体、注重实战型的课程体系与内容，得到行业专家与课程专家们的鉴定认可。

5. 开展烹饪专业教学项目设计征集与评比活动。

教学项目设计的开发也是课程改革过程的一项重要工作，为新教材的建设和教学资源的积累做好铺垫。四十多位烹饪专业教师积极参赛此项活动，60多个教学项目体现了规范性、科学性和时代性，对推动和推广课程改革的实施提供了保障。

6. 做好烹饪专业教师课改专项培训任务。

教师的专项培训紧跟而上，通过qq群和博客群以及每年的省烹饪教研大组年会上，教研组专门开辟《中职烹饪专业课程改革方案解读》专栏，召开研讨会，为基地学校之间、基地学校和非基地学校间建立改革信息的交流平台。

## 烹饪

### 专业实践总结

### 烹饪是一门实践性

深层次的了解到烹饪专业目前存在的几个问题，以及体会到了烹饪专业基本做法与成效。

### 一、烹饪专业目前

存在的几个问题总结如下： 1、传统的“三段式”

课程模式与现代职业教育严重背离

长期以来,我国传

后于现代餐饮的发展需求

教学,导致毕业学生走上岗位学而无法致用。3、学科型教材  
制约

课堂教学形式

从烹饪教材看,良

不能满足餐饮企业技术工人实际岗位要求

目前学校各个职业

操作能力的专业技能等级鉴定要

求又不能反映现代烹饪技术工人的实际岗位要求。

二、烹饪的基本做

饪专业“公共课程+核心课程+教学项目”专业课程的新模式。

整个研究开发过程

分为六个步骤:

1. 做好人才需求和

专业教学改革调研基础性工作。

从专业学校及骨干

工作实施做好铺垫工作。2. 梳理并撰写省中

职烹饪专业课程改革调研报告。

通过各种研究方法

建设等改革发展方向进行论证和阐述。3. 召开烹饪专业工作任务分析和课程分析会议。

研究小组知名餐饮

决定了烹饪专业的技能学习的逻辑线路，为进一步确立课程和教材编写奠定了基础。

4. 制定与完善烹饪

专业课程标准。

学项目设计征集与评比活动。

教学项目设计的开

动和推广课程改革的实施提供了保障。6. 做好烹饪专业教

师课改专项培训任务。

职高

烹饪专业实习报告

我是10级烹饪专

业（1）班学生，在去年10月份的考取中级中式烹调师的证书结束后，于20xx年11月7日 进入xx市东方宾馆进行实习。

在长达8个月的实

习期结束将至，写此实习报告，来讲述我在实习期间的工作、生活情况。

去年的11月2日，我先是去到宁波的酒店进行实习，后由于种种原因，仅仅进行了4天的实习便回到了丽水。

在丢学校的脸。但是自己觉得在一个自己不喜欢的地方工作，很难将自己的实力展现出来，于是便回到丽水。此前工作的东方宾馆厨师长得知消息后，向我抛出了橄榄枝，表示欢迎我回到东方工作。于是，我便回到了东方宾馆工作。

回去东方之前，厨

全新的陌生环境下，我时刻的在学习着。从一个最底层的学徒慢慢成长。

讲讲我在冷菜间最

地方工作了。所以，我自然也就成了他的“接班人”。

替了他的工作。在别人眼里，我就是一名未来班长的接班人。

了，而是要成为一名真正的厨师，一名合格的厨师。这也就成了我为之奋斗的目标之一了！

当然了，要成为一名真正的厨师，绝非简单之事，这是值得肯定的。就像我冷菜班组的班长，他担任班长职务有近两年了。他也是从最基本的学徒做起，一步一步做到这个地位的。不过，他也有的是有真实的本事。

自从那位师傅走了

未免太早了。因为，这仅仅是成功这个过程中的一步。要想

成功，还是那句话，绝非易事。

毕

业

实

习

报

姓 名：杜宗飞学 号：2011090118 专 业：烹

目录

目录...2前言...3一、实习目的及任

求.....4

二、实习单位及岗

位简

介...4

2.1实习单位简

赵建明 实 介.....4 2.2实习岗位简介

（概

况）.三、实习内容（过程）.....5 3.1举行计算科学

与技术专业岗位上岗培训。..5 3.2适应烹饪工艺

4.2虚心请教，不断学习。.....7

4.3摆着心态，快乐工作 .....7

5.2实习中积累经验 .....8

5.3专业知识掌握的不够全

面。8 5.4专业实践阅历远不够丰富。8 本文共计5000字，是一篇各专业通用的毕业实习报告范文，属于作者原创，绝非简单复制粘贴。欢迎同学们下载，助你毕业一臂之力。

## 烹饪实习报告大全

### 专业烹饪毕业实习报告

我们07级、烹饪与管理专业的五名学生有幸进入君悦大酒店，进行我们为几个月的专业实习。我和同行四名同学顺利通过了酒店人事部门的面试，经过严格的体检，被分配到了不同的岗位，我被分配到西餐厅工作，带着一份兴奋而紧张的心情我们走进了顺华君悦大酒店，开始了我们的实习。实习的4个多月里，我感受颇多，受益非浅。

俗话说;只学不实践，那么所学的就等于零。实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。

在餐厅里,师傅把我当小弟[徒弟],他们总说小弟好好干,未来我们的位子就属于你们年轻人的加油!我的工作厨师,每天10点钟-下午2点再从下午的4点-晚上8:00分上班,虽然时

间长了点但,热情而年轻的我并没有丝毫的感到过累,我觉得这是一种激励,明白了人生,感悟了生活,接簇了社会,了解了未来.在餐厅里虽然我是以切、煮菜为主,但我不时还要做一些工作以外的事情,有时要做一些清洁的工作,在学校里也许有老师分配说今天做些什么,明天做些什么,但在这里,不一定有人会让你告诉你这些,你必须自觉的去做,而且要尽自己的努力做到最好,一件工作的效率就会得到别人不同的评价。在学校,只有学习的氛围,毕竟学校是学习的场所,每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。而这里是工作的场所,每个人都会为了获得更多的报酬而努力,无论是学习还是工作,都存在着竞争,在竞争中就要不断学习别人先进的地方,也要不断学习别人怎样做人,以提高自己的能力!记得老师曾经说过学校是一个小社会,但我总觉得校园里总少不了那份纯真,那份真诚。而走进企业,接触各种各样的客户、同事、上司等等,关系复杂,但我得去面对我从未面对过的一切。记得在我校举行的招聘会上所反映出来的其中一个问题是,学生的实际操作能力与在校理论学习有一定的差距。

这次实践中,这一点我感受很深。在学校,理论的学习很多,而且是多方面的,几乎是面面俱到;而在实际工作中,可能会遇到书本上没学到的,又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是很简单的问题,只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨,实际操作这么简单,但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢?这是社会与学校脱轨了吗?也许老师是正确的,虽然学园生活不像踏入社会,但是总算是社会的一个部分,这是不可否认的事实。但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教导,有些问题有了课堂上地认真消化,有平时作业作补充,我比一部人具有更高的起点,有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题,作为一名新世纪的学生,应该懂得与社会上各方面的人交往,处理社会上所发生的各方面的事情,这就意味着学生要注意到社会实践,社会实践必不可少。毕竟,1年之后,我已经不再是一名学生,是社会中的一分子,要与社会交流,为社会做贡献。烹饪实习报告大全烹饪实习报告大全。只懂得纸上

谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格的、对社会有用的人才.很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在校读书;而已在社会的人都宁愿回校读书。我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，我们应该在今天努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。

## 烹饪实习报告大全

### 烹饪专业毕业实习报告模板

我思想健康,自觉遵守《学生守则》和《学生日常行为规范》，具有较强的集体荣誉感，热爱劳动，先后担任过班级的体育委员和宣传委员，能以一名团员和班干部的标准要求自己，团结同学，配合老师工作，任职期间获得了老师和同学的一致好评。

学习上，我有较强的自学能力，勤于钻研，肯思考，合理安排好学习时间，理解能力强，思维敏捷，对问题有独到的见解。学习中摸索出一套符合自己的学习方法，脚踏实地，循序渐进，精益求精，学习效率高。在职高两年学习生活中取得了较大进步，并做到了各科的均衡发展。在完成课业学习任务的同时，我积极参加了夏令营和竞赛活动，拓宽了自己的课外知识面。在政治上，我有坚定正确的立场，热爱祖国，热爱党，认真学习并拥护党的各项方针政策，积极要求进步，思想觉悟高，爱憎分明，踊跃参加各项社会公益活动，用微薄的力量，表达自己的爱心，做一个文明市民。

生活上，我拥有严谨认真的作风，为人朴实真诚，勤俭节约，生活独立性较强。热爱集体，尊敬师长，团结同学，对班级交给的任务都能认真及时完成。

#from 烹饪实习报告大全来自 end#



烹饪是一门实践性很强的工艺，非一朝一夕所能掌握，但只要我开卷细读，用心体会，并且按图索骥，认真仿制，就一定能获得烹饪技艺的真谛。通过不断学习我体会到了。具备了水台、砧板、打荷、上杂、候锅、明档等基本功，只要运用不同的原料、不同的烹调方法、不同的造型及口味，相互变换制作，即可创新出色、香、味、形、质、器俱佳的各款菜点来。

我将更严格地要求自己，改正缺点，发扬优点。相信在不久的将来，我将成为社会主义合格的厨师。

### 烹饪专业实习报告参考

在长达8个月的实习期结束将至，写此实习报告，来讲述我在实习期间的工作、生活情况。

天的实习便回到了丽水。当时，个人认为这会将是我人生的一个败笔。自己心里也是有许多的不舒服。自己也是认为在丢学校的脸。但是自己觉得在一个自己不喜欢的地方工作，很难将自己的实力展现出来，于是便回到丽水。此前工作的东方宾馆厨师长得知消息后，向我抛出了橄榄枝，表示欢迎我回到东方工作。烹饪实习报告大全文章烹饪实习报告大全出自，此链接！。于是，我便回到了东方宾馆工作。

回去东方之前，厨师长说要把我安排在重要岗位，这仅仅是一个全新的开始。我之前在东方的工作是一名切配厨师。回来后，厨师长把我安排进了冷菜间。在别人眼里，冷菜间或许是一个天堂吧。但是，我时刻告诫自己，来冷菜间不是来享受的，而是来学习的。一定要虚心的向冷菜间的其他比我们年长的师傅请教。这也是我们班主任老师在实习之前告诫我们的。来到了冷菜间，一个全新的陌生环境下，我时刻的在学习着。从一个最底层的学徒慢慢成长。讲讲我在冷菜间最开始的故事。那时进入冷菜间，我可以说是两眼一抹黑，什么都不会。但是一切都是可以学习的，这的确如此。比

如说，这个菜该用什么盘子装，这个要怎么点缀，我可以说是都不会。耐心的学习。一点一滴的去学。带我的师傅呢，他其实再过一个月就要离开东方到其他地方工作了。所以，我自然也就成了他的接班人。

冷菜间，女生的比例可谓是多。这或许就是一个特色了吧。当时去，也是不怎么熟悉，只知道她们是我们楼下那个班级的同学。但是彼此之间都是不认识的。每次认真的学习，把每一步的要领都记在心里，一些调料的配方，脑子记不住，我便写了一张小字条，随时携带。因为好记性不如烂笔头吧！这也是的确如此。时间过得十分的快，一个月的时间到了，那位师傅走了，我便接替了他的工作。在别人眼里，我就是一名未来班长的接班人。

有一次，餐饮部的经理李师傅，和我们的关系也是挺不错的。烹饪实习报告大全实习报告 实习总结。便和我说：汤杭，你知道吗？把你安排在冷菜间，我们是有考虑的。女生在冷菜间可能体现不出来，但是一个男生在冷菜间就能体现出来。不仅是菜肴的质量，还有各个方面的点点滴滴，必须要细致。可以说是，你既要有男人的那种狠劲，也要有女生那种细致劲。那一刻，其实我觉得身上背的不仅仅是一名实习生那么简单了，而是要成为一名真正的厨师，一名合格的厨师。这也就成了我为之奋斗的目标之一了！

当然了，要成为一名真正的厨师，绝非简单之事，这是值得肯定的。就像我冷菜班组的班长，他担任班长职务有近两年了。他也是从最基本的学徒做起，一步一步做到这个地位的。不过，他也有的是有真实的本事。

自从那位师傅走了以后，身上的担子也的确重了，领导也是十分的看重我。在一次次的婚宴和会议面前，我们冷菜班组的全体同事共同奋斗，一起顺利的完成了诸多的成功。但是，现在说成功其实也是未免太早了。因为，这仅仅是成功这个过程中的一步。要想成功，还是那句话，绝非易事。

## 工作总结厨师篇五

我们很多人在做食物的时候都是希望我们能有效的保证我们食物中的营养，同时也要在保证我们的营养的同时，有效的保证我们食物的美观。下面，小编为大家分享实用的20个烹饪技巧，希望能帮助到大家！

- 1、煮骨头汤时加一小匙醋，可使骨头中的磷、钙溶解于汤中，并可保存汤中的维生素。
- 2、煮蛋时水里加点醋可防蛋壳裂开，事先加点盐也可
- 3、煮海带时加几滴醋易烂；放几棵波菜也行
- 10、烧豆腐时，加少许豆腐乳或汁，味道芳香
- 16、炒茄子时，在锅里放点醋，炒出的茄子颜色不会变黑
- 17、炒豆芽时，先加点黄油，然后再放盐，能去掉豆腥味
- 20、炒糖醋鱼、糖醋菜帮等，应先放糖，后放盐，否则食盐的“脱水”作用会促进菜肴中蛋白质凝固而“吃”不进糖分，造成外甜里淡。

## 工作总结厨师篇六

你好！

首先非常感谢你在百忙之中翻阅此信，给我指点和一次迈向成功的机会。我愿意加入贵单位并努力为其事业的发展而尽绵薄之力。怀着自信，向你毛遂自荐。我叫李建国，我已有11年的厨龄，在领导和同事朋友的帮助及个人的努力下，我具备了扎实的烹饪技巧。精烹川，湘，鄂三种菜系。厨政

管理经验三年。同时我还充分的利用休息时间来学习，不但的充实自己，也培养了自己多方面的技能。

“我自信，因为我有实力。”怀着自信，我向你推荐自己。如果有幸被你选中，我将虚心尽职，勤奋工作，不断发挥自己的主动性和创造性，竭尽全力为贵单位的辉煌发展尽绵薄之力。同时，我也相信自身较高的综合能力，良好的团队协作精神和强烈的责任心能使我胜任本职工作。

最后，再次感谢你阅读我的这份自荐书，热切期盼你的早日答复。忠心的祝愿你身体健康，万事如意！忠心的祝愿贵单位兴旺发达，事业蒸蒸日上！

此致

敬礼！

XXX

20xx年xx月xx日

## 工作总结厨师篇七

营养与人体健康 营养学的发展

教案

新讲授：§1 第一章 绪论

### 一、营养与营养学

1、营养：是肌体摄取、消化、吸收和利用食物中营养素，以维持生长发育、组织更新和良好的健康状况的过程。

2、营养学：是研究人体营养规律及其改善措施的科学。

二、营养与人体健康

新讲授：§2人体需要的营养素

§2-1食物的消化与吸收

一、基本概念

1、消化

2、吸收

二、食物的消化与吸收

1、消化道的结构

2、食物消化过程（三大热能营养素的消化过程所需的酶、场所）

3、食物的吸收 课外作业 补充

教案

课题名称（教材章节）§2-2蛋白质

新讲授：§2-2蛋白质

教案

课题名称（教材章节）§2-2蛋白质

新讲授：§2-2蛋白质

(二)

三、蛋白质对人体的生理功能

四、蛋白质营养不良对人体健康的影响

六、食物蛋白质营养价值的改善 课外作业 补充

教案

课题名称（教材章节） § 2-3 脂 类

新讲授： § 2-3 脂 类

(一)

一、脂类的分类 (一)脂肪

1、脂肪酸：饱和脂肪酸、不饱和脂肪酸

二、脂类的消化与吸收 课外作业 无

课外作业

教案

课题名称（教材章节） § 2-3 脂 类

教案

新讲授： § 2-3 脂 类

(二)

四、脂类营养不良对人体健康的影响

## 五、脂类的食物来源与供给量 课外作业

课题名称（教材章节） § 2-

教 案

新讲授： § 2-

4、5碳水化合物、热能

一、碳水化物的分类（一）单糖（二）双糖（二）多糖

二、碳水化物的消化吸收

三、碳水化合物对人体的生理功能

四、碳水化合物营养不良对人体健康的影响

五、碳水化物的食物来源与供给量

六、热 能 课外作业 补充

课题名称（教材章节） § 2-6 维生素

教 案

（一）

一、概述：（一）维生素的命名与分类（二）维生素与人体健康的关系

课题名称（教材章节） § 2-6 维生素

（二）教学目的和要求 了解并掌握：维 生 素 b

1□b

2□b

1□b

2□b

新讲授： § 2-6 维生素

(二)

六、七、维生素 b

八、九、十、十

一、维生素 b

教案

课题名称（教材章节） § 2-7 无机盐

教案

(一)

一、概述

阅读参考书目：彭景 《烹饪营养学》 中国纺织出版社  
2008.6

课后体会

课题名称（教材章节） § 2-7 无机盐



# 教案

(二)

# 教案

课题名称（教材章节） § 2-8 水 § 2-9 各种营养素之间的关系

教学目的和要求 了解并掌握：水在人体内的分布；生理功能；

人体水的平衡；肌体水代谢不平衡的不良后果；

各种营养素之间的关系

新讲授： § 2-8 水

一、水在人体内的分布

二、生理功能

三、人体水的平衡

四、肌体水代谢不平衡的不良后果 § 2-9 各种营养素之间的关系

一、产热营养素之间的关系

二、维生素与产热营养素之间的关系

三、氨基酸之间的相互关系

四、维生素之间的关系

五、无机盐与微量元素间的关系

六、膳食纤维与其他营养素之间的关系 课外作业

阅读参考书目：彭景 《烹饪营养学》 中国纺织出版社  
2008.6

课后体会

教 案

课题名称（教材章节） §3烹饪原料的营养价值

新讲授： §3烹饪原料的营养价值

（一）

§3-1 概 述

一、评价原料营养价值的意义

二、原料营养价值的评定

包括几种营养素营养价值的评定

§3-2 畜类原料的营养价值

§3-3 禽类原料的营养价值

§3-4 水产类原料的营养价值 课外作业

教 案

课题名称（教材章节） §3-

新讲授： § 3-5蛋类原料的营养价值

1、蛋类的结构

2、蛋类的营养价值

3、蛋制品及其营养价值 § 3-6乳类原料的营养价值

1、乳类的营养价值

2、乳制品及其营养价值 课外作业 补充

阅读参考书目：彭景 《烹饪营养学》 中国纺织出版社  
2008.6

课后体会

教案

课题名称（教材章节） § 3-

新讲授： § 3-7谷类原料的营养价值

一、谷类的结构

二、谷类的营养价值

三、加工对谷类营养价值的影响 § 3-8 豆类及豆制品的营养价值

一、大豆的营养价值

二、其他豆类的营养价值

三、大豆中的抗营养因子

#### 四、豆制品的营养价值 课外作业

阅读参考书目：彭景 《烹饪营养学》 中国纺织出版社  
2008.6

课后体会

新讲授： § 3-9 蔬菜、水果的营养价值

一、蔬菜的营养价值

三、蔬菜和水果中的抗营养因子 课外作业

教案

教案

课题名称（教材章节） § 3-

教学重点：食用油脂的营养价值、各种酒的成分；

酱油和酱、醋、糖、味精的营养价值

新讲授： § 3-

一、油的种类

二、中性脂肪

三、磷脂

四、脂溶性维生素含量 § 3-11酒类的营养价值

1、酒的种类

## 2、各种酒的成分 § 3-12调味品的营养价值

### 1、酱油和酱的营养价值

### 2、醋的营养价值

### 3、糖的营养价值

### 4、味精的营养价值 课外作业

## 教 案

## 新讲授： § 4 烹饪加工对原料营养价值的影响

### § 4-1 营养素在烹饪过程中理化性质的改变

#### 一、蛋白质的变化物理性质

##### 1、物理性质：吸水性、持水性、溶胀现象、粘结性、起泡性

##### 2、化学性质：蛋白质的变性、水解、对氨基酸的影响

#### 二、脂类的变化

#### 三、碳水化合物的变化

#### 四、维生素的变化

#### 五、无机盐与微量元素的变化 课外作业

## 教 案

## 新讲授： § 4-2烹饪过程中原料营养价值的改变

#### 一、烹饪原料的选择和搭配对食物营养价值的影响

二、营养素损失的途径

三、烹饪方法对营养素的影响

四、减少营养素破坏与损失的途径 课外作业 补充

教案

教学难点：对易损失营养素的补充；烹饪方法的选择

新讲授：§5 合理烹饪

§5-1 烹饪原料选择与搭配的原则

一、平衡膳食

二、对易损失营养素的补充

一、感觉共性

二、视觉生理与食物的色

三、味觉生理及其呈味物质

四、嗅觉生理及其呈香物质

五、触觉生理与美感 §5-4 进餐环境与食物的营养价值

一、餐厅环境的卫生状况

二、餐厅的色彩与光照

三、餐厅的音乐

四、餐厅的装饰与布置 课外作业 补充

## 教案

教学目的和要求 了解并掌握：食物选择的生理因素和心理因素；

膳食营养素供给量标准的制定；

### § 6-1 人体食物选择的影响因素

#### 一、食物选择的生理因素

1、中枢神经系统的调节

2、外周神经和激素的调节

3、营养素的调节

#### 二、食物选择的心理因素 § 6-2 营养政策与法规

##### 一、膳食营养素供给量标准的制定

1、营养素生理需要量

2、膳食营养素需要量

##### 二、营养政策与法规 课外作业 补充

## 教案

课题名称（教材章节） § 6-

3、4 膳食结构与人体健康、平衡膳食

新讲授： § 6-3 膳食结构与人体健康

一、膳食类型

二、人类膳食结构的历史演变过程

三、当今世界上主要膳食结构的类型

四、我国目前的膳食结构 § 6-4平衡膳食

一、平衡膳食的基本要求

二、《中国居民膳食指南》 课外作业

阅读参考书目：彭景 《烹饪营养学》 中国纺织出版社  
2008.6

课后体会

教案

课题名称（教材章节） § 6-5 科学配餐与食谱编制（实训）

教学目的和要求 了解并掌握：科学配餐与食谱编制的原则；

科学配餐与食谱编制的方法和步骤；

新讲授： § 6-5 科学配餐与食谱编制

一、科学配餐与食谱编制的原则

二、科学配餐与食谱编制的方法和步骤

1、计算法

2、食品交换份法



### 3、计算机食谱编制法

三、食谱编制：为 一体重50kg□20岁的女子编制一日食谱 课外作业 食谱编制（实训）

阅读参考书目：彭景 《烹饪营养学》 中国纺织出版社  
2008.6

课后体会

教案

课题名称（教材章节） §6-6 特殊人群与平衡膳食

一、孕妇的营养需求与膳食

1、孕妇的生理特征

2、孕妇的营养需求及膳食措施

二、乳母的营养需要与膳食

1、乳母的生理特征

2、乳母的营养需求及膳食措施

三、为 一体重70公斤，怀孕6个月的孕妇编制一日食谱

四、儿童、青少年的营养需要与膳食

1、儿童、青少年的生理特征

2、儿童、青少年的营养需要与膳食

五、老年人 的营养需要与膳食

1、老年人的生理特征

2、老年人的营养需要与膳食 课外作业

教 案

一、营养、膳食与肥胖

二、营养、膳食与动脉粥样硬化

三、营养膳食与糖尿病

1、糖尿病病理

2、糖尿病患者膳食

四、营养膳食与肿瘤

五、消化系统疾病病人的膳食调整 § 7 烹饪工作者的营养工作方法

一、营养知识的普及

二、开展营养调查，调整膳食结构

三、协助社会营养监测 课外作业

阅读参考书目：彭景 《烹饪营养学》 中国纺织出版社  
2008.6

课后体会

教 案

膳食调查：

要求：真实记录自己一周的膳食情况，进行营养分析，并与自己的标准营养素供给量相比较，给出结论和改善措施 课外作业 调查报告（膳食调查，并计算分析，提出改进措施）

阅读参考书目：彭景 《烹饪营养学》 中国纺织出版社  
2008.6

课后体会

教案

膳食调查：

要求：真实记录自己一周的膳食情况，进行营养分析，并与自己的标准营养素供给量相比较，给出结论和改善措施 课外作业 调查报告（膳食调查，并计算分析，提出改进措施）

阅读参考书目：彭景 《烹饪营养学》 中国纺织出版社  
2008.6

课后体会

课题名称（教材章节）指导复习

教案

教学目的和要求

教学重点：

教学难点：

教学方法与手段