

美食的演讲稿五分钟 健康美食演讲稿(大全8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。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

美食的演讲稿五分钟篇一

早上好!

今天国旗下讲话的题目是“健康饮食，让我们更健康”。

5月20日是“中国学生营养日”!中国政府为了使学生营养宣传工作更加广泛、深入、持久地开展下去，促进学生营养宣传工作的制度化，所以，决定将每年的5月20日定为“中国学生营养日”。

我们都知道小学时期是生长发育的关键阶段，可是很多同学都有挑食、偏食、贪食、好吃的坏习惯。很多同学不懂得珍惜自己的健康，不懂得为自己的健康负责。从今天起，我希望各位同学能够开始注意自己的这些坏习惯。

1、我们要养成不挑食，不偏食的习惯。在日常生活中要吃各种粮食，水果，蔬菜，鱼肉，蛋，奶等。你一旦有偏食，挑食的习惯了，就容易引起营养失调，抗病能力低下，身体发育不良，影响我们的健康。比如多吃糖容易引起胃病，皮肤病;多吃肉容易导致动脉粥样硬化，冠心病;偏食盐容易使血压升高等等。合理营养对我们的健康成长及学习有着很重要的意义。按营养学要求，青少年一日的膳食应该有主食、副

食，有荤、有素，尽量做到多样化。合理的主食，应吃米饭及面粉制品(如面条、馒头、包子、饺子、馄饨等)。早餐除吃面粉类点心外，还要坚持饮牛奶或豆浆。

2、养成吃早餐的良好习惯特别要注意的是要吃好早餐。上午紧张的学习和活动，要求早餐必须含有充足的热量。有些学生早晨匆匆忙忙凑合着吃一点就赶去上学，上了两节课，肚子就空了(有的同学把中午带来的饭都吃光了，中午就没得吃了)。等到第三、四节课有的同学就出现精神不振、注意力不集中等现象，影响正常的学习。因此，早餐要特别予以重视，应占一天总热量的1/3，可增加一些营养丰富的鸡蛋、牛奶、花生、大豆等，以保证同学们能精力充沛地学习。青少年时期是智力投资和体质投资的黄金时代，只有不误“天时”，才能生长发育完好、体质健壮、思维敏捷、健康成长。

3、在吃饭时要细嚼慢咽。吃饭时千万不要太快，尤其是年龄小的孩子，更应该把食物嚼得细一些，因为多嚼有利于提高食物的消化率和保护肠胃。学校里，有些同学4、5分钟就结束进餐。这样的习惯是非常不好的!这样，长久时间下来，会非常容易引起胃病!

4、营养饮食还有一个重点是不吃不洁食品。

在每天上学、放学的时候，很多同学都会到学校外面的露天小摊贩那儿或商店买吃的。我们要知道，很多食品成分都十分复杂，经过日晒，光化，发热分解，会引起内部变化而变质。特别是到了夏天，食用露天销售的食品，同学们就更容易吃到一些变质腐坏的食品了。

同学们，关注食品安全，学习营养搭配，平衡膳食，应该和我们学习基础知识一样重要，让我们选择科学的生活方式，养成良好的饮食习惯，在健康、营养、快乐的生活下茁壮成长!

谢谢大家！

美食的演讲稿五分钟篇二

大家好！

在喜迎建国xx周年大庆之际，又迎来我们湘菜盛典——第四届中国湘菜美食文化节隆重启幕，这是我们湘菜行业的一大喜事！

受湘菜美食文化节组委会邀请，很荣幸又回到家乡参加今天的盛会，借此机会，我谨代表北京湘菜协会，北京所有的湘菜工作者，热烈祝贺第四届中国湘菜美食文化节隆重开幕！

感谢家乡的领导和各界朋友对北京湘菜产业发展的关注与支持！

北京的湘菜源于湖南，受益于湖南，湘菜的根在湖南，挑担茶叶上北京，唱响了主席故乡情。高端湘菜冲刺京城，拉近了湖南与北京的距离。湘菜是湘人的骄傲，是湖湘文化的重要载体。辣椒文化突出了湖南人的霸气，色，香，味，型，更体现了湘人的艺术，湘菜与其他菜系的和谐融合表现了湖南人的友善和包容。近年来，在北京湘菜越来越受人欢迎，与各大菜系的演艺也越来越精彩，湘菜粤做，粤菜湘吃，粤吃越湘。这几年在北京大，小湘菜酒楼已发展了近几千家，安排湖南人在京就业数万人之多，对拉动湖南农副产品生产与输出作出了巨大贡献。湘菜产业链型成了一条致富之路！

我们北京湘菜协会为了落实省委，省政府民富强省的宏伟目标，积极响应和支持历届中国湘菜美食文化节活动，并配合湘菜美食文化节开展了诸多活动，湘菜企业也通过湘菜美食文化节的影响大大提高了企业自身的经济效益和社会效益。湘菜美食文化节的成功举办，不仅是弘扬湘菜美食，传播湖湘文化，也是在宣传吃的艺术，打造艺术的吃，提升了湘菜

的规模，档次和品牌效应。推动了湘菜产业链的发展等。为实现“弯道超车”民富强省，推波逐浪，为湖南的经济建设作出特殊贡献！我们北京湘菜协会将引领北京的`湘菜企业一如既往的支持和参入第四界中国湘菜美食文化节。我们将动员大家积极参入消费券大派送活动，用实际活动来支持湘菜美食文化节的圆满成功举办，把握历史机遇，积极参入到中国湘菜美食文化节中，把美食文化节的资源优势转化为品牌优势，效益优势，产业优势，积极投入到民富强省的洪流之中。为推动湘菜事业的发展促进湖南的经济建设作出努力和贡献！

最后，祝我们伟大的祖国繁荣昌盛，祝大家身体健康，中秋节快乐，祝第四界中国美食文化节取得圆满成功！

美食的演讲稿五分钟篇三

紧张的高考结束了.随着大学通知书的到来，我们迈着轻松愉悦的步伐进入了大学的校门，带着无限的幻想和美好的憧憬走进大学，如同婴儿看世界一样，一切都是那么新鲜。虽然说大学生活很美好，但是我们也不能庸碌的过完大学四年，我们要对这四年进行简单的规划。

大学的生活方式和学习方式与高中存在很大的区别，我们稍稍不注意就会被它卷走，成为它的奴隶。而且作为大一新生很容易迷茫的不知所措，所以需要作出规划来约束自己。我是一个有耐心却总是犹豫不决、不敢向前闯的女孩，性格活泼却偏向内向，在外人看来，我比较内向，在朋友看来，我比较活泼。不管怎样，我希望在大学四年和同学好好相处，努力学习，让自己的大学生活无悔。所以大家畅谈大学的未来规划。

首先，我要加强专业知识的学习，我是美术学院学习绘画的学生，绘画专业以培养高水平绘画专业人才为目标，要求我们具有高度的文化责任感和艺术使命感，较高的艺术鉴赏水

平和强烈的创新意识，还要有宽博的文化理论基础素养和扎实的专业技能。而且学习绘画专业具有较广的就业前景，例如，在文化艺术领域、教育、设计、研究、出版、管理单位从事教学、创作、研究、出版、管理等方面的工作。所以，在四年的大学时光里，学习会成为我大学生活的主要部分。老师说过，虽然我们是学绘画的，但是对于中国古代文学基础知识是需要了解和学习的，比如老师给我们两幅图片，让我们分辨哪一幅图是讲举案齐眉，我们大多数人都选错了，因为我们不了解这个词真正的意思和故事，所以我们不只是为了提高自己的专业技能，还要学习基础知识。我也会充分挖掘学校图书馆中的“宝藏”，学习互联网中的丰富知识。此外，还需要提高自己的社交能力，与人为善。

其次，我需要努力学习英语、计算机等基本技能，对于英语，需要多背单词，多读文章，多听英语知识，对自己每天要做的事做出详细的计划，比如每天背十个单词，读一篇英语文章，我相信只要坚持下去，就一定会有效果的。除此之外，争取在毕业前通过英语四六级考试、计算机考试和普通话考试，拿到教师资格证。虽然这是比较困难的，但是只要努力，肯下功夫，我相信它不会对你太吝啬的。然后，我会积极参加活动，因为这不仅能培养自己，锻炼自己，还能提高自己的社交能力，扩大自己的朋友圈，增加自己的阅历。并且，多参加青年志愿服务等活动，能尽自己所能帮助那些需要帮助的人。

最后，我也要积极参加社会实践活动。实践是认识的唯一来源，理论源于实践，并接受实践的检验，为了能使自己学到的理论学以致用，为了在实践中培养吃苦耐劳的意志，要利用寒暑假积极参加社会实践活动，使自己在实践中感知社会，在磨炼中提升自己，积累丰富的经验，在高考过后的长假中，我和同学外出，让我对社会有了第一次的正面认识和了解，使我受益匪浅。

除了大学规划外，大学也是梦想飞扬的地方，崭新的生活将

从这里开始。

然而，我们当中的很多人却不以为然：认为中学时代的辛苦，终于可以在大学里面好好补偿了，大学是享受的天堂——“60分万岁，61分浪费”、“做一天和尚，撞一天钟”。是什么支撑我们走进大学的校园？是梦想。为了圆自己的大学梦，我们不辞辛苦，起早贪黑，毫无怨言。然而，难道这就是我们人生的终点站吗？难道我们就可以在这里虚度光阴吗？我们为何不再放飞一次梦想，去寻找更广阔的天空呢？让梦想化身为鸟，在天空中飞翔，即使天空没有留下鸟的痕迹，但他们真的经飞过，只为我们留下美好的回忆时刻，在天地之间闪耀着。不要以为飞翔只是纵身一跃的身影，不要以为飞翔只意味着简单的离开。其实飞翔是决定，是抗争，是凤凰涅槃，是对朗朗晴空的向往，是光荣与梦想绽放的那一瞬间。在那飞翔的一刻，你将会把短暂的向往，变为永恒的追求。有多少人一生都不曾飞过，一生都小心翼翼，循规蹈矩，一生都在面朝黄土，甚至都不曾仰望过天空。

现在让我们一起感受灵魂飞翔的美好时刻。让我们的灵魂在太空中，在人世间，尽情的轻舞飞扬。一切的一切，从大学校园中再一次放飞梦想开始吧！我相信，只有我们对自己的未来有了规划并且去完成它，就一定会让自己的梦想在大学校园里飞翔。

美食的演讲稿五分钟篇四

大家好！

我来谈谈自己家乡的美食吧。我是一名客家人，客家美食有很多，如酿豆腐、酿苦瓜、盐焗鸡等等。

客家地区最有名的美食是酿豆腐。每到春节、端午节、中秋节等重要节日时，酿豆腐是客家人必不可少的一道菜。相信很多人都吃过酿豆腐，但是，如果不是在客家地区，恐怕很

难能够吃上正宗的酿豆腐。人们在城市餐厅里点的酿豆腐往往是不正宗的。为什么这么说呢？因为商家为了节约成本，往往随便把肉馅塞进豆腐里。这样就吃不出香脆的味道。因为酿豆腐是非常讲究手艺的，而且消耗的时间也比较长。来说说酿豆腐的过程吧。

首先，要把一块方形的豆腐分成两小块。接着还要准备好肉馅。肉馅通常由五花肉、香菇、葱等组成。把这些材料放进一个盘子里不断搅和，最终才能形成像样的肉馅。豆腐、肉馅都准备好了，接着才是重头戏。用筷子把豆腐挖一个坑，然后把肉馅夹进豆腐坑里。这看起来简单，做起来还真不容易。用力过大会把豆腐坑弄穿，肉馅也就掉了。太过温柔的话，不仅很难把肉馅塞进去，而且又浪费时间。所以说，酿豆腐这道手艺是非常有讲究的。别看它麻烦，正宗的酿豆腐可好吃了。这绝对算得上是我家乡的特色美食。

当然，除了酿豆腐，酿苦瓜和盐焗鸡也很有名。比起酿豆腐，酿苦瓜相对来说会简单一些。通常在端午节的时候会吃酿苦瓜。至于盐焗鸡，在老家算不上逢年过节的必备佳肴，但正宗的盐焗鸡还是非常爽口的。

吃过这么多的美食，慢慢地，我发现：美食不仅仅是菜肴，同时也是一种文化。

谢谢大家！

美食的演讲稿五分钟篇五

习曾经引用过理学大师朱熹的一幅对联：“地位清高，日月每从肩上过；门庭开豁，江山常在掌中看。”上联说儒者肩负社会道义，两袖清风，可昭日月；下联说儒者读万卷、品万物、识时局，身在书斋，心系天下。谈古论今，从“修身、齐家、治国、平天下”的个人追求到“中国梦”的民族目标，流淌着历史长河的满腔热血，镌刻在黄土大地的不朽丰碑，更需

要我们延续中华力量。着眼我们承载的使命和责任，缩小到个人的修为和信仰，是恪守忠诚，是干净笃行，是勇于担当。

“忠诚”就是对党、国家、人民绝对忠诚、绝对纯洁、绝对可靠的政治本色和品质，思想上始终保持与党中央高度一致。对事业、亲朋和领导的忠诚，则是尽职、诚信和服从。井冈山精神的坚定信念、矢志不渝也讲了老一辈无产阶级革命家始终坚信中国共产党所从事的革命事业，代表和维护了广大劳苦大众的切身利益。

干净笃行就是清清白白做人、干干净净干事。思想上一尘不染，行动上才能一身正气。一个人能否廉洁自律，最大的诱惑是自己，最难战胜的敌人也是自己。怎样才能管住自己、战胜自己？作为年轻人应该树立正确的世界观、人生观、价值观，不断磨炼心性，常思律己之益、常思放纵之害。只要清正廉洁的“红绿灯”在脑海中闪烁不息，那我们就一定能够在今后的工作和生活中始终做到“心有所畏，言有所戒，行有所止”。

勇于担当，就是坚持原则、认真负责，面对大是大非敢于亮剑，面对矛盾敢于迎难而上，面对危机敢于挺身而出，面对失误敢于承担责任，面对歪风邪气敢于坚决斗争。

我参加工作虽然只有三年，在市委和招商局也借调过，相比之下，我深深体会到了环保人的责任与担当。我们奋斗在环保一线，接触的是化工产品、污染废物，走过的是高塔和山坡、排污口和水沟。当应急事故发生时，我们环保人不顾危险，冲在第一条线；当接到群众举报偷排时，我们与排污企业斗智斗勇，查隐藏的排污口；当任务接踵而至时，我们顾不上休息，加班加点，直赴污染现场。我们处在最危险的环境，有时候得不到大部分人的理解。我们的工作平凡，岗位普通，但我们仍在为环保事业默默贡献着自己的力量。正是我们所具有的激情让我们与众不同，正是环保事业的重要性使其意义无穷。我很荣幸成为环保事业中的一员，我愿时时刻刻点

燃激情，奉献青春，为环保事业从现在做起，从点滴做起，从平凡做起。

同志们，让我们共同努力，恪守忠诚、干净笃行、勇于担当，做新时代人民群众需要的环保人，以更加昂扬的斗志，务实的作风，在创新发展、提质增效、同心筑梦的时代大潮中，做出自己应有的贡献！

美食的演讲稿五分钟篇六

佛跳墙是福州人都知道闽菜，而占据闽菜头把交椅的佛跳墙就是我要向大家介绍的家乡美食。

关于“佛跳墙”这个名字还有一个小故事：清朝某寺院旁有一个聚春园酒家，一天大厨用山珍海味秘制的一道菜，做完时香传十里，禅僧闻得其香，竟不顾佛门戒律，放下木鱼，越墙前来觅食。故得其美名。

刚开始，我还不相信这个故事，可亲自品尝后才有所体会。有一次爷爷生日，我们到位于东街口的聚春园吃饭，爸爸特地点了佛跳墙，不一会儿，一个大坛子端了上来，服务员刚打开盖子，浓香四溢，久久没有散去。我不禁产生疑问：“这是用什么时候东西做的？”一问才知道，原来是用鱼翅、海参、鲍鱼、干贝、火腿、鸡鸭、羊等十几种食材做主料，加之花菇、冬笋、绍酒、桂皮、姜片、白萝卜为辅料，经过蒸、炸、泡等几种方法烹制，封贮于坛中，食前用谷糠皮文火煨热，启坛时香传十里。我的天哪！这么多种食材，这么多道程序，我可要好好品尝一下闽菜的头把交椅——佛跳墙。

我连忙用勺子舀了一碗，鱼翅xx滑嫩，海参有嚼头……吃完后口齿留香，回味无穷，难怪寺中和尚越墙觅食。也难怪佛跳墙扬名海内外，来福州的中外游客，无不以品尝“佛跳墙”为乐。

今天的家乡美食，都要归功于家乡的先人，如果没有他们闽菜能成为中国八大菜系之一吗？所以，爱家乡的美食，也要爱家乡，多了解家乡！

美食的演讲稿五分钟篇七

在我的心中，朋友就似一本厚重的书，富有内涵，让人百读不厌。有一种想细细品味的欣喜和冲动。朋友似一处优美的风景，一直让我留连、欣赏、赞叹。

真诚的友谊，是一首永恒的歌。

炎炎夏日，友谊便似一杯清新透凉的冰红茶，滋润着人们干渴的喉咙。

秋风瑟瑟，友谊就如随风而落的佳叶，构成了金秋时节的一道亮丽的风景线。寒冬腊月，友谊就是一朵朵迎雪而立的梅花，绽放开来，温暖着人们的心田。

鲁迅和瞿秋白，在30年代白色恐怖笼罩下，曾结下一段崇高而感人的友谊。两人深深交谈后，都深深被对方高尚的人格，渊博的学识所吸引，很快成了志同道合的朋友。当时，瞿秋白先后几次到鲁迅家过避难生活。在共同生活的日子里，他们一起评论文章，交流学问。

这个故事，体现了鲁迅和瞿秋白两人真挚的友谊。

让我们再来看看另一个故事。

是的，友谊是关心，是互助，是春风，是暖流，是一个人进步的动力。

友谊，是理想土壤中的小花，是宏伟乐章上的两个音符。没有友谊，生命之树就会在时间的涛声中枯萎；心灵之壤就会在

季节的变奏里荒芜。

古往今来，歌颂友谊的诗句有很多。李白的“桃花潭水深千尺，不及汪伦送我情”，苏轼的“但愿人长久，千里共婵娟”，王维的“劝君更尽一杯酒，西出阳关无故人”，王勃的“海内存知己，天涯若比邻”……千古年来，人们念着它们，受着它们的感染，演绎着一幕幕动人的篇章。

最后，让我们说：“认识你，真好！”

美食的演讲稿五分钟篇八

大家好！

在喜迎建国60周年大庆之际，又迎来我们湘菜盛典——第四届中国湘菜美食文化节隆重启幕，这是我们湘菜行业的一大喜事！

受湘菜美食文化节组委会邀请，很荣幸又回到家乡参加今天的盛会，借此机会，我谨代表北京湘菜协会，北京所有的湘菜工作者，热烈祝贺第四届中国湘菜美食文化节隆重开幕！

感谢家乡的领导和各界朋友对北京湘菜产业发展的关注与支持！

北京的湘菜源于湖南，受益于湖南，湘菜的根在湖南，挑担茶叶上北京，唱响了主席故乡情。高端湘菜冲刺京城，拉近了湖南与北京的距离。湘菜是湘人的骄傲，是湖湘文化的重要载体。辣椒文化突出了湖南人的霸气，色，香，味，型，更体现了湘人的艺术，湘菜与其他菜系的和谐融合表现了湖南人的友善和包容。近年来，在北京湘菜越来越受人欢迎，与各大菜系的演艺也越来越精彩，湘菜粤做，粤菜湘吃，粤吃越湘。这几年在北京大，小湘菜酒楼已发展了近几千家，安排湖南人在京就业数万人之多，对拉动湖南农副产品生产

与输出作出了巨大贡献。湘菜产业链型成了一条致富之路！

我们北京湘菜协会为了落实省委，省政府民富强省的宏伟目标，积极响应和支持历届中国湘菜美食文化节活动，并配合湘菜美食文化节开展了诸多活动，湘菜企业也通过湘菜美食文化节的影响大大提高了企业自身的经济效益和社会效益。湘菜美食文化节的成功举办，不仅是弘扬湘菜美食，传播湖湘文化，也是在宣传吃的艺术，打造艺术的吃，提升了湘菜的规模，档次和品牌效应。推动了湘菜产业链的发展等。为实现“弯道超车”民富强省，推波逐浪，为湖南的经济建设作出特殊贡献！我们北京湘菜协会将引领北京的湘菜企业一如既往的支持和参入第四届中国湘菜美食文化节。我们将动员大家积极参入消费券大派送活动，用实际活动来支持湘菜美食文化节的圆满成功举办，把握历史机遇，积极参入到中国湘菜美食文化节中，把美食文化节的资源优势转化为品牌优势，效益优势，产业优势，积极投入到民富强省的洪流之中。为推动湘菜事业的发展促进湖南的经济建设作出努力和贡献！

最后，祝我们伟大的祖国繁荣昌盛，祝大家身体健康，中秋节快乐，祝第四届中国美食文化节取得圆满成功！