

# 美食演讲稿三分钟 谈谈美食演讲稿(实用9篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 美食演讲稿三分钟篇一

大家好！

随着生活水平的提高，人们对吃越来越讲究了。大家已经不再满足于吃饱，而是要吃好。于是对食物的色、香、味儿的追求提高了，食物也随之改称为美食了。

我却认为美食究竟美还是不美，不能只看色、香、味儿，而是更应该注重其安全性和营养价值，同时要兼顾其营养成分的全面性与均衡性。

有人常吃路边的烧烤，认为这就是一种美食。可我不喜欢这种所谓的美食，因为我担心不卫生。网上说烧烤中含有亚硝酸盐、樱树油等。

也有人把膨化食品作为美食，而我却从来不吃。因为我听说其中含有危害健康的物质。网上说膨化食品通常含铅量比较高。铅会造成注意力低下、记忆力差、多动，另外容易冲动、爱发脾气等等。

我向来对美食没有研究，我的饮食都是由我爱人来料理。她总是让我吃的东西不重样儿。每顿饭都做到有饭，有咸菜，有炖菜或汤。她做馒头时会同时用两种面，里面加上豆沙馅

儿，外面再加上一个大红枣儿。我觉得这就是美食，吃得放心。煮饭或熬粥时，她会加入燕麦，桂圆，她还会粗粮、细粮间隔着使用。这样一来，营养比较全面。我认为这也是一种美食。

总之，我觉得对美食的追求应该多注意安全性和营养价值，注意食用方法的科学合理，决不能甜了嘴，却伤了身。

谢谢大家！

## 美食演讲稿三分钟篇二

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！

### 美食演讲稿三分钟篇三

俗话说的好：“民以食为天。”咱们河南小吃是极为丰富的，有逍遥镇的胡辣汤、郑州烩面、开封灌汤包、灵宝肉夹馍、洛阳羊肉汤等。

说起“吃”，我可烦恼了，我可是一只小馋猫，也是一个“小吃货”，我喜欢的美食很多，比如：牛排、沙拉、可

乐鸡翅、汉堡……可我最喜欢的就是爸爸做的红烧肉哦。

爸爸做的红烧肉非常特别。在外边吃的红烧肉都非常油腻，而爸爸做的红烧肉，吃到嘴里入口即化还不油腻，好像吃了一口棉花糖似的，软软的，香香的，甜甜的。

每次爸爸做红烧肉的时候，我总是第一个抢着吃，全家都说我真是一只小馋猫。所有人吃到爸爸做的红烧肉都会竖起大拇指，赞不绝口。爸爸做的红烧肉可真是色香味俱全的美味佳肴呀。

暑假的一天，我突然想学做红烧肉了，就请爸爸帮忙。我和爸爸先去买五花肉，然后把肉和菜清洗干净，再开火倒入少量的橄榄油，放入一把冰糖，等到冰糖全部融化变成深褐色时，放入切好的五花肉迅速翻炒，让肉上都挂上红红的糖色，一块块肉立马变的晶莹剔透非常诱人，然后倒入适量开水，再放入葱、姜、蒜等调味料，开大火烧开后改小火慢炖三十分钟，香喷喷的红烧肉就做好了，然后放入盘子里撒上香菜滴上几滴香油就可以上桌了。

我把爸爸的手艺学会了，但是做的红烧肉跟爸爸的比可差的远呢，我做的油太多了，也太肥，难吃极了。

我爸爸做饭可是有秘诀的，不瞒你们说，我爸爸做的每道菜为什么都那么香呢，就是因为爸爸放了香油，这就是爸爸做菜的秘诀。

我爸爸会在闲暇时做各种各样的美食给我们吃，爸爸做的菜可都会用他的小秘诀哦。在我心里爸爸做的红烧肉是独一无二的，我超级喜欢爸爸做的红烧肉。

## 美食演讲稿三分钟篇四

提到我最喜欢的家乡小吃，那就非芋包莫属了。今天就让我

来为大家介绍介绍吧。

芋包的上半部像一个个的小褶似的，下半部是圆嘟嘟的形状，有些像一个圆柱。制作芋包的主要原料是菜芋和木薯粉。

将菜芋洗干净，放入锅中，加水没过芋子。煮熟后，剥去芋皮，拍烂。再放入适量的木薯粉，揉搓至软硬适度不粘手为止。因为做芋包的坯是用白色的木薯粉和菜芋搅拌而成的，所以芋包的表面是白色的。木薯粉和芋子的份量一定要刚好，不能太多，也不能太少，否则搅拌出来的坯不是太硬就是太粘，不仅不好包，而且口感也不好。

芋包的馅可以用瘦肉、香菇、豆干、红萝卜等食品搭配而成，它是根据自己的口味做的，不过不要放甜食。把准备好的馅一切碎后，一起放到锅中翻炒一番，调好味，就可以起锅了。把炒熟的馅装在一个稍大一些的盆子里，盆子中间要放一个倒扣的碗，以便把馅中的水分沥干，然后再放到一旁，等晾凉了再包。如果馅中的水分太多，馅太烫手了，包出来的质量就不好了。

芋包坯和馅都准备好了，就开始包芋包了。首先从芋包坯中捏出一小块来，揉捏成一个小碗似的面皮。一定要记住，要捏得很均匀，要是太厚了，吃的时候要嚼得久一点；要是太薄了，在蒸的时候，皮会裂开，馅也就漏出来了。然后，把馅舀一些到“小碗”中，在“小碗”的边缘捏出一个个的褶，然后左手掌心托住“碗底”，右手的食指和拇指一齐把这些小褶往中间聚集，捏成一个小圆锥似的头，一个圆嘟嘟的芋包就这样做成了。

最后一个步骤就是把芋包放入沸水中煮熟。差不多好了之后，就会有一股香喷喷的味道扑鼻而来，打开锅盖，只见一个个芋包胀鼓鼓的浮出水面，看了都让人。再用漏勺把它们捞到盆子里，淋上一些老酒、酱油、猪油，放些味精，葱花等调料即可食用了。那个味道吃起来软润香滑，让我们吃了还想

吃。

家乡的小吃虽然很多，但是我最喜欢的是独具特色的芋包。

## 美食演讲稿三分钟篇五

我的家乡——清江——坐落于温州乐清，它是一个美丽富饶的沿海小镇，我们家乡的美食像天上的星星，数不胜数。不过，要说最有名的，还是三鲜面。

据说，三鲜面原来只有三种配料：白虾，蛤蜊，牡蛎。后来根据客人对口味的要求，商家又在原来的三鲜面里加上其他一些辅料或一些特色海鲜，但是，三鲜面这个名字还是一直保留了下来。噢，对了，悄悄告诉你，只有我们清江的三鲜面才是正宗的！

我记得有一家三鲜面馆坐落在公园对面的小店附近。有些人，本是专程来买东西的，可经过面馆，每每闻到面馆里飘出的三鲜面特有的香气，总忍不住进去大吃一顿。还有些远方的客人，也专门赶过来吃咱们清江的三鲜面。去的多了，无论是谁都会发现，面馆不小的店面每次都是“人满为患”，两名店主忙的不亦乐乎，可见大家对三鲜面的喜爱。

三鲜面不仅受人喜爱，做法也比较奇特。

首先准备：姜1小块，鸡蛋1个，小黄鱼1条，蛏子，白虾，鳗干，蛤蜊，牡蛎，葱，小青菜以及其他必要的配料。第一步要做姜蛋。把姜洗净，去皮，切片，一半切末，一半留着备用；鸡蛋搅匀加入姜末，再搅匀，搁在一旁。锅里放少许油，小火，煎姜蛋，煎好了拿出来备用。第二步，在锅里放油，加姜片，烧6成热，放小黄鱼，接着是鳗干，煎的颜色有点黄了就放蛏子，姜蛋，老酒，糖。直接加水，再放入白虾和适量盐，水开了放面食，水再次开时加适量味精，放牡蛎，葱叶，小青菜就可以出锅了。一口下去，第一个感觉是烫，然

后就尝到了鲜，一口面进肚，就马上想再来一口，哪管什么“烫”！

呵呵，动心了吧？我们小镇永远欢迎你的到来！

## 美食演讲稿三分钟篇六

尊敬的各位领导、各位嘉宾、各位朋友、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x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xx湘菜协会□xx所有的湘菜工作者，热烈祝贺第x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！

xx的湘菜源于湖南，受益于湖南，湘菜的根在湖南，挑担茶叶上xx□唱响了主席故乡情。高端湘菜冲刺xx□拉近了湖南与xx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xx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xx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xx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与第x届中国湘菜美食文化节。我们将动员大家积极参与消费券大派送活动，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，积极参与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！

## 美食演讲稿三分钟篇七

美食者，食者心美嘴爽也！美食的要旨在于色响味型，在当今年代还要加上营养合理。所谓色香味型，就是看着养眼，嗅着诱人，吃着爽人，而且造型要帅！所谓营养合理，就是要搭配得当。我认为平实而不昂贵的，才能成为美食，健康也很重要。关键是要用心来去烹饪。

中国菜以色、香、味、形俱佳而闻名中外。长期以来，广大人民群众利用各种丰富的物产，创造出多种多样的具有地方风味特色的菜肴和与之相适应的各种烹调方法，从而形成了中国独有的饮食文化。地方菜中比较的有京菜、川菜、粤菜、沪菜等，都有自己的特色。如京菜擅长炸、溜、爆、烤，菜肴取其脆、嫩，口味重于香鲜；川菜以干烧、干炒、鱼香、宫爆最为突出，菜肴入味，口味重于酸、辣、麻、香等。这些地方菜肴的不同风味特色，构成了我国烹调技术丰富多采的景象。



山西的面食甲天下，下面我就给大家介绍一下山西的特色，刀削面。

刀削面是山西人民日常喜食的面食，因其风味独特，驰名中外。刀削面全凭刀削，因此得名。用刀削出的面叶，中厚边薄。棱锋分明，形似柳叶；入口外滑内筋，软而不粘，越嚼越香，深受喜食面食者欢迎。它同北京的打卤面、山东的伊府面、河南的鱼焙面、四川的担担面，同称为五大面食名品，享有盛誉。

刀削而对和面的技术要求较严，水、面的比例，要求准确，一般是一斤面三两水，打成面穗，再揉成面团，然后用湿布蒙住，饧半小时后再揉，直到揉匀、揉软、揉光。如果揉面功夫不到，削时容易粘刀、断条。刀削面之妙妙在刀功。刀，一般不使用菜刀，要从特制的弧形削刀。操作时左手托住揉好的面团，右手持刀，手腕要灵，出力要平，用力要匀，对着汤锅，嚓、嚓、嚓，一刀赶一刀，削出的面叶儿，一叶连一叶，恰似流星赶月，在空中划出一道弧形白线，面叶落入汤锅，汤滚面翻，又象银鱼戏水，煞是好看，高明的厨师，每分钟能削二百刀左右，每个面叶的长度，恰好都是六寸。吃面前，能够参观厨师削面，无异于欣赏一次艺术表演。

## 美食演讲稿三分钟篇八

提到重庆的美食，不得不说到火锅。无论走到哪里，都会飘来阵阵火锅的香味，闻香望去，每一家火锅店里都挤满了人。而经常吃火锅的人，怎么也不会腻它。

这个周末，我提议去吃火锅，爸爸妈妈同意了。刚进一家火锅店，那迷人的香味就飘到了我的鼻子里。本来就肚子饿的我，已经迫不及待地想吃了。可惜老板告诉我们，已经没有座位了。这里的生意这么红火呀？我们马上又换了一家，这家只有一张桌子没有坐人。我们立刻坐下，却被服务员叫了起来：“嘿！干什么呢？这儿已经被别人预订啦！一会儿就要来

呢!”我们只好又去了另一家，但是一样是满人。这下我可丧气了。爸妈又带着我去一个比较偏僻的地方吃火锅，没想到，人一样多!不过这家火锅开得够大的，我们总算坐下来了。

妈妈边点餐边说：“你知道火锅怎么来的吗?”“妈妈，我不知道。”“告诉你吧，很早以前，沿江的渔民长久呆在船上，难免风吹雨淋的，得了风湿病，于是他们就把去寒气的花椒、辣椒……，以及各种菜带到船上，用一个锅煮来吃，这样吃不但能让人身体暖和，还能消除风湿的疼痛，后来一传十，十传百，越来越多的人到了冬天，就喜欢吃火锅来驱寒，火锅就是这样来的。”哦，原来如此。

吃完火锅，我总结出火锅的三大特点：一麻、二辣、三烫。我们一家开开心心地走出了火锅店。重庆的火锅以它独特的魅力吸引着许多顾客，真是让人吃了还想再吃一次!

## 美食演讲稿三分钟篇九

我的家乡淮安有许多的小吃，我最喜欢吃的就是淮安的茶馓，美味极了。

淮安茶馓是江苏省知名传统点心，历史悠久，驰名中外。1983年获江苏省优质食品奖，1991年获商业部饮食业优质品金鼎奖，1997年被认定为首届中华名小吃。如今，在许多饭店和早点铺或菜市场上，馓子也以已成为常见食品，随时可以买到。

本品采用优质原料，经过独特加工工艺精制而成，茶馓是用红糖、蜂蜜、花椒、红葱皮等原料熬成的水和适量的鸡蛋、清油和面，然后反复揉压，搓成粗条，捻成面团，搓成或抻成由粗细匀称、盘连有序的圆条构成环状物放入油锅炸至棕黄色即成。其色泽嫩黄，造型秀丽，松酥香脆、独具风味。

听说战国时期，寒食节禁火时食用的“寒具”即为馓子，那

时候，为纪念春秋时期晋国名臣义士介子推，寒食节(清明节前一二日)要禁火三天，于是人们便提前炸好一些环状面食，作为寒食节期间的快餐，既是为寒食节所具，就被叫做“寒具”。

淮安的撒子真是名扬全国，让人垂涎欲滴，如果你也是一个“吃货”，赶紧来我们的家乡吧！