

# 美食演讲稿 美食的三分钟演讲稿(精选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。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

## 美食演讲稿篇一

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！

## 美食演讲稿篇二

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，开大火烧开后改用小火慢炖三十分钟，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。所以向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，就一定让自己的梦想在大学校园里飞翔。

## 美食演讲稿篇四

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！

## 美食演讲稿篇五

河南，是生我养我的地方。一谈到河南，我就有许多话要说，特别是河南的美食。

一谈到河南的美食，我就想到了烩面。

烩面是河南特色美食，有着悠久的历史。它是一种传统风味小吃，以味道鲜美，经济实惠，享誉中原，遍及全国。洛阳的水席、开封的包子、郑州的烩面，是河南齐名的三大小吃。

每天中午、晚上，街上大大小小的面馆都会开张，店里面烩面味香飘四溢，令人忍不住吃上一碗。当烩面上来的时候，顾客接过面，拿起筷子，把面拌匀了，“呼呼啦啦”的吃起来，不一会儿，一碗烩面被吃得干干净净。

烩面的味道好不好，取决于它的汤、面和辅料，汤用上等嫩羊肉、羊骨一起煮五个小时以上，先用大火猛滚再用小火煲，骨头油都熬出来了，煲出来的汤白白亮亮，犹如牛乳一样，所以又有人叫白汤。

面则是用优质高筋白面粉，兑以温开水和成很软的面团，反复揉搓，使其筋韧，放置一段时间，再擀成四指宽，二十公分长的面片，外边抹上植物油，一片片码好，用塑料纸覆上备用，等要吃的时候，就把它拉成面条，这样吃起来才会有口感。

辅料以海带丝、豆腐丝、粉条、香菜等，上桌时再外带香菜、辣椒油、糖蒜等小菜。一碗香喷喷的烩面就是这样做出来的。

我爱吃河南的烩面，更爱河南那豪爽的味道。

## 美食演讲稿篇六

你们好！

我的家乡是四川一个普普通通的小镇，它虽然毫不起眼，但是却有着自己独特的韵味。

我最喜欢吃酸辣粉和麻辣烫了，将光滑、雪白的粉条倒进沸腾的开水中煮一会儿，待粉条煮熟了以后，就被倒进干净的瓷碗中，在上面撒上葱呀、蒜泥呀、胡椒粉等作料，再将鲜红的汤汁倒进半碗进去，就这样，一碗美味的酸辣粉就做好了。麻辣烫的做法更简单，将粉红的火腿呀什么的串在干净的竹签上，放进锅里锅边用夹子把竹签夹着，防止它整个儿都进了锅里，锅内鲜红的汤汁翻滚着，汤面上密密麻麻地漂浮着花椒、辣椒，以及一些我叫不出名的作料，过了一会儿，麻辣烫煮熟了，将它从锅里捞出来就可以吃了。

小孩子特别爱吃麻辣烫，不管是上学还是放学，他们都要买上一串在路上吃。大人们比起麻辣烫来，似乎更爱吃酸辣粉一些。难道不是吗？不论是下雨还是别的什么坏天气，小店里的人总是满满的。而且坐在桌旁埋头吃酸辣粉的总是大人们，在热气腾腾的锅旁等候的除了几位给孩子买麻辣烫的大人和几名中学生外，大多数是活泼的孩子。



遇到人满的时候，我总是把嘴一撇，站在一旁，责怪妈妈误了时间。这时，和蔼可亲的老板娘总会过来打圆场：“小姑娘，别生气了，是我的错，是因为我这店太小了！”那幽默风趣的话逗得我导火线涕为笑。

人少下来的时候，我和妈妈就坐在位子上，津津有味地吃着。酸辣粉的味道好极了，酸酸辣辣的，让人忍不住吃了还想吃。吃完粉后，我总会多要几串麻辣烫在回家的路上细细品尝，可最后的一串我绝对会风卷残云般地把它吃得干干净净。

啊！家乡的美食！

## 美食演讲稿篇七

大家好！

我想只要一谈到美食，每个人都会有自我独特的见解。有人将好吃的东西定义为美食，有人将好看的食物称作美食，在我心中对美食也有自我的一番见解。我认为能称得上美食的，一要让嘴巴吃着觉得舒服，二要让眼睛看着觉得舒服，三是既贴合环保理念又能保持原有风格特色。或许有人会觉得我的要求过高，其实，这样的美食在中国有很多，只是需要我们去用心去发掘。

至今记忆犹新的是前年看的一个纪录片。我记得其中有一道唤作“香薰肉藕片”的菜，那绝对达到了我的美食标准。

要说起这道美食，我们先得从它的主料藕说起。虽然我也是一个江南人，但还从未见过如此多的藕，成片成片的分布着。到了收获的季节，就会雇佣人来挖掘，也只有熟络技术的人才能挖出既长又完好无损的藕。当地人们说，只有没被破坏的藕，做出的“香薰肉藕片”才能保持原有的那份滋味。

不仅仅主料藕要完好，厨师的刀工也要一定的水平。待藕洗

干净后，先将藕切成一个个稍厚的圆片，再在圆片侧面破开一条缝，将原先准备好的肉末轻轻的塞到缝隙间，然后再用适度的力合拢。一个个弄好之后，再按照自我喜欢的形状排入餐盘，加入一些必备配料，然后放入蒸笼中。先用大火烘干水分，再用小火温热。据说用这种方式能够促进肉的美味渗透到藕片中，堪称美味。不仅仅有了淡淡的清香，还有清新的色泽，有机会真想去尝尝味儿。

谢谢大家！

## 美食演讲稿篇八

冻米糖是我们青阳当地的著名传统美食。

说它好吃，是因为它有甜、香、糯、脆的特点。餐前饿的时候，抓一把冻米糖放在手里，那诱人的香味飘散开来，绝对让你抵挡不住，掰一片放在嘴里，那种绵、糯、爽、脆的感觉让人欲罢不能，甜丝丝的直达心底。

每到腊月，人们就开始为做冻米糖作准备了。做冻米糖可不简单，要经过好几道复杂的工序。首先要用上好的糯米，先在冷水里浸上一两天，再用蒸笼蒸熟，然后摊开在簸箕里开始冻，直到冻得用手一搓就散成一粒一粒的时候，再拿到太阳下晒，晒干后放入炒砂一块炒，使之膨化待用。

把麦芽糖、白糖、饴糖放入锅内融化后，放入炒好的冻米、黑芝麻等一起搅拌，拌匀后，放入糖箱内压平，用刀切成一片片，即可完成。

冻米糖营养丰富，含有多种氨基酸、维生素c等。洁白如雪、清香爽口、入口消溶、甜蜜无比。冻米糖还可加上桂花、陈皮等天然香料，形成色、香、味俱全的糕点。

每年春节，我都要从外婆家带回一大瓶冻米糖慢慢吃。平时

放学回家，我都要拿出几片来犒劳一下自己。

冻米糖真是我百吃不厌的美食呀！

## 美食演讲稿篇九

你们好！

精美的橱窗内，那些有着鲜艳外表，爆表颜值的零食，越来越深受大家的喜爱。在街上，它们随处可见，如各类蛋糕、甜点、花式饮料等等。而那些传统美食却随着人们生活水平的进步而慢慢消失。

走进五(3)班，就让我重新带你体味一下传统美食的味道吧。我们特别邀请了慈溪非物质文化遗产代表性项目传承人“德和塘坊”的诸伯伯为大家现场制作慈溪传统美食——“老鼠糖球”。

同学们很有礼貌地和诸伯伯打招呼。并用兴奋的目光看着诸伯伯从桶里拿出一大块黄褐色的糖栓在木棍上。诸伯伯熟练地做着每一个动作，一挂，一拉，一挂，一拉……无限循环这个动作，我们发现，那糖的颜色变得越来越淡了。

诸伯伯从木棍上取下糖，顿时，从我面前飘来一股诱人的香味。只见伯伯在桌上慢慢把糖揉圆、压平，接着把馅包进去，最后的样子真像一个大饺子。这还没完呢！随后，诸伯伯又把它搓得长长的，此时，馅已经均匀地融合在里面。诸伯伯用两只手的大拇指掐住一个点，再一拧、一拉，“哇！”同学们欢叫道，原来是第一个“老鼠糖球”完成了。诸伯伯告诉我们：“老鼠糖球”学名为水糖球，因为水糖球成型后一头拖着一条长长的如老鼠一般的尾巴，所以又俗称为“老鼠糖球”。

这看似简单的制作过程其实并非这么简单。已经有31只“小

老鼠”诞生了啦，不过你看它们，有高有矮，有胖有瘦，尾巴有长有短，真是一个比一个“特别”啊！

终于可以品尝这只美味的“小老鼠”啦！它的味道甜儿不腻，比那些散装称斤的糖好吃多了。真令人流连忘返，赞不绝口。

大家品尝着家乡的传统美食，嘴里甜甜的，心里甜甜的，笑容也是甜甜的！