

# 最新食谱演讲稿 青春演讲稿爱岗敬业演讲稿(精选6篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。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。

## 食谱演讲稿篇一

各位领导、各位评委、各位同志：晚上好！我演讲的题目是：让青春在奉献中燃烧。我，作为一名在共和国太阳照耀下，成长起来的普通干部，1998年，在为南漳的教育事业奋斗了8个春秋之后，我幸运地来到了县委办公室，这个特殊的工作岗位。不经风雨，长不成大树；不受磨炼，难以炼成钢铁，在办公室这个大熔炉里，使我深深地认识到，青春只有在奉献中才能燃烧。办公室工作是辛苦的。不要说白天有成堆的文字材料；也不要说深夜还在赶印文件和领导讲话；更不要说在放假期间，别人已经休息了，而我们还要工作。大家可曾记得，有多少次，在加了一夜班以后，第二天一早我们又接受了新的任务；大家又可曾记得，有多少次我们在睡梦中被急促的电话铃声叫醒，值班的同志说，又要加班了。辛苦是一种磨炼，辛苦中，我们体验到了人生的真趣；辛苦中，我们锻炼了自己的能力；辛苦中，我们充实了奉献的人生。办公室工作是默默无闻的。当某项工作顺利完成时，人们何曾想到，办公室的同志在其中付出了什么；当某个会议胜利召开，人们又何曾想到，小到领导座椅的摆放，都需要办公室的同志一一做好；当人们拿到精美的文件和领导讲话稿时，人们又何曾想到，这花费了同志们多少个日夜！办公室的工作就像一只蜡烛，当人们看到耀眼的烛光时，而总是忘记了燃烧自己躯体的蜡烛。正是在这种奉献中，我们的工作才得以完成，我们的事业才得以进步。办公室工作是光荣的。光

荣的根源在于，我们时时处处都在为人民服务。我们做每一件事情，都直接或间接地，在为南漳60万人民服务，就连我们接每一个热线电话，我们的每一个呼吸，每一个语气，都联系普通百姓的心。因为我们深深地知道，我们代表着县委的形象，代表着办公室的形象，我们为此而感到无限的光荣。正是寄于这种光荣，我们百倍地努力，忘我地工作；正是寄于这种光荣，我们的同志带病坚持工作；正是寄于这种光荣，我们的同志把名利抛在脑后。办公室工作需要牺牲精神。深夜回家，当我们的同志看见没人照顾的孩子还躺在沙发上熟睡的时候；当为了一篇文稿，我们陪伴着星星和月亮，用呢咕丁燃烧自己思维的时候；当我们值班，由于忙而不能吃饭被饥饿煎烤的时候，我们不能不想很多很多。工作本来也是一种生活，如果一种工作让人失去太多，那么，拥有这种工作的'人就需要一种精神来支撑，这种精神就是：牺牲自己，全心为人。正是寄于这种精神，办公室培育了一批又一批好干部，正是寄于这种精神，办公室的工作才无往而不胜。办公室工作需要学习精神。办公室工作是一座山，我们便是那登山的人，而登山的工具就是学习；办公室工作是一条船，我们就是那划船的人，而学习就是那划船的桨。只有学习才能解决工作中的一切难题，正是在办公室这种学习的磨砺中，我们学会了电脑，掌握了法律、金融、管理、世贸等知识；正是这种学习，我们学会了做事的原则和方法；正是这种学习，我们的精神更加富有，对未来将更加自信。办公室工作需要理解精神。深夜，当我们根据通知的时间要求，必须把电话打到领导家里的时候，我们需要理解；当我们付出百倍的努力把文稿完成，又需要根据新的思想、新的观念重写时，我们需要理解；当我们因为工作被人误解时，我们更需要理解。理解就像一剂可口的调料，可使原本无味的生活变得生动起来；理解就像一缕缕春风，可使疲倦满脸的同事变得轻松起来；理解就像一位高级美容师，可使略显苍老的同志变得年轻起来。多一些理解，多一点幽默，多一丝微笑吧！这样，我们的工作，将更加高效；我们的生活，将更加精彩。春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干。让我们向所有在办公室辛苦工作的同志致敬吧！谢谢大家。

## 食谱演讲稿篇二

我并不美丽，但我充满自信。因为自信，我变得更加开朗；因为自信，我变得更加乐观。自信是生活中必不可少的一部分！

做任何事情都要充满自信！

既得在一天下午，学校举行了童谣比赛。看着比赛的同学一个个都表演得十分好，我就不免紧张了起来。生怕自己背错台词、做错动作。于是，我一遍遍地让自己平静下来，可无济于事！突然，我转念又想：背错台词算什么，做错动作又算什么呢？自信一点，不用紧张，只当一个人在练习。过了一会儿，轮到我们班了，我们班的同学走到指定地点，开始了比赛，我不一会儿就进入了状态。随着一阵热烈的掌声，我们班的比赛结束了，我们都松了一口气，等着比赛结果出来。几天以后，比赛结果出来了，我们班得了三等奖。听到这儿，我心想：看来，做任何事都必须要有充满自信啊！

在漫天雪花中，数梅花最自信；在茫茫天穹中，数老鹰最自信；在平原君门下，数毛遂最自信；在众多科学家中，数爱迪生最自信……从古到今，从远到近，所有事物都充满自信，微微一笑，铸就不屈的灵魂，为生活点亮明灯。

自信+能力=成功，所以，成功离不开自信，想要成功，就要有超过二分之一的自信，丢下自信的人，很难获得成功，让我们“拾起自信”，踏上成功之路吧！

让我们在自信中学会努力，学会坚强，学会向前，迎接成功！

## 食谱演讲稿篇三

夏季宝宝厌食的原因及注意事项您了解吗？下面我们一起来学习一下吧。

夏季来临，气候变得十分炎热，而小宝贝新陈代谢旺盛，很容易出汗，消化功能减低，因此会出现一系列食欲减退、消化不良等症状，这时就需要妈咪在饮食上进行适当的调配和调补，帮助宝贝顺利度过酷暑。

1. 气温过高时，宝贝特别容易出汗，尤其是在高湿度、低风速时，宝贝淌汗再多也不能有效地使体内的蓄热散发出来，这时便会觉得胸闷、头晕、恶心、食欲减退。

2. 在高温季节，宝贝的排汗量是正常气温时的3倍。大量汗液排出，使体内丧失了大量水、盐及维生素，引起水盐代谢平衡失调。同时，胃酸所需要的氯离子也减少，使胃液酸度降低，消化力随之减退。另外，口渴后如果大量饮水也会冲淡胃液，影响宝贝的`消化功能。

3. 暑天高温使机体失去大量水分，血液浓缩；而身体散热又要向因气温升高而高度扩张的毛细血管输送更多的血液，使体内血液集中于体表。这样，消化道会得不到较多的血液而贫血，使消化液分泌减少，从而影响了消化功能。

4. 大热天还会使宝贝胃肠道内消化酶活力明显减低，导致消化功能减退。

夏季炎热，湿气渐盛，应多给宝贝吃一些清热利湿的食物。

苦瓜：有消暑解毒的功效；

西瓜：可以消暑利湿；

乌梅：有解毒、除烦、止泻、镇咳等作用；

番茄：营养丰富，有清热、解毒、止渴的功能；

黄瓜：可以清热、利水、消暑；

绿豆：能够清热解毒。

婴幼儿每日从奶及其他食物中可获得800毫升的水，但在夏季需摄入1100-1500毫升的水才能满足身体的需要。因此，妈咪应多给宝宝喝温白开水，可以起到解暑和缓解便秘的双重作用。

有的妈咪喜欢给宝宝在夏天吃饮料和冷饮，认为这些是解暑佳品。但冷饮吃得过多会冲淡胃液，并刺激胃肠道，使蠕动亢进，缩短食物在消化道内的停留时间，从而影响营养的吸收。而且，多数饮料含糖分较高，会使宝贝食欲更低下。所以，妈咪一定要控制宝贝吃饮料和冷饮，6个月以下的婴儿应绝对禁食冷饮。

由于宝贝的食欲较差，妈咪给婴幼儿添加辅食时要尽量多换品种，如猪肝番茄营养米粉、鱼肉蔬菜营养米粉、鸡肉蔬菜米粉等可以调换着吃。较大儿童可以多吃些鱼、虾、豆制品、新鲜蔬菜。食物要含脂肪较低，口味宜清淡。如果在凉拌菜中加些醋或蒜泥，既可调味，又可杀菌，还能起到增加食欲的作用。

## 食谱演讲稿篇四

科学研究表明，在所有主食中，玉米的营养价值和保健作用是最高的。下面介绍几道玉米美食，不仅营养充足而且可以增加宝宝食欲，让小宝贝吃饭更香哦！

德国营养保健协会的一项研究表明，在所有主食中，玉米的营养价值和保健作用是最高的。可预防心脏病和癌症，在这项持续1年的研究中，专家们对玉米、稻米、小麦等多种主食，进行了营养价值和保健作用的各项指标对比。结果发现，玉米中的维生素含量非常高，为稻米、小麦的5—10倍。

同时，玉米中含有大量的`营养保健物质也让专家们感到惊喜。除了含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、胡萝卜素外，玉米中还含有核黄素、维生素等营养物质。这些物质对预防心脏病、癌症等疾病有很大的好处。 研究还显示，特种玉米的营养价值要高于普通玉米。比如，甜玉米的蛋白质、植物油及维生素含量就比普通玉米高1—2倍；“生命元素”硒的含量则高8—10倍；其所含有的17种氨基酸中，有13种高于普通玉米。

此外，鲜玉米的水分、活性物、维生素等各种营养成分也比老熟玉米高很多，因为在贮存过程中，玉米的营养物质含量会快速下降。含有7种“抗衰老”负责这项研究的德国著名营养学家拉赫曼教授指出，在当今被证实的最有效的50多种营养保健物质中，玉米含有7种——钙、谷胱甘肽、维生素、镁、硒、维生素e和脂肪酸。

经测定，每100克玉米能提供近300毫克的钙，几乎与乳制品中所含的钙差不多。丰富的钙可起到降血压的功效。如果每天摄入1克钙，6周后血压能降低9%。此外，玉米中所含的胡萝卜素，被人体吸收后能转化为维生素a[]它具有防癌作用；植物纤维素能加速致癌物质和其他毒物的排出；天然维生素e则有促进细胞分裂、延缓衰老、降低血清胆固醇、防止皮肤病变的功能，还能减轻动脉硬化和脑功能衰退。研究人员指出，玉米含有的黄体素、玉米黄质可以对抗眼睛老化。此外，多吃玉米还能抑制抗癌药物对人体的副作用，刺激大脑细胞，增强人的脑力和记忆力。

营养分析：玉米含蛋白质、脂肪、淀粉、钙、磷、铁、维生素b1[]b2[]b6[]烟酸、泛酸、胡萝卜素、槲皮素等成分。玉米油富含多个不饱和键脂肪酸的油脂，是一种胆固醇吸收的抑制剂，对降低血浆胆固醇和预防冠心病有一定作用。

玉米疗法：玉米味甘，性平。能调中健胃，利尿。用于脾胃不健，食欲不振，饮食减少；水湿停滞，小便不利或水肿；高血脂症、冠心病。

材料： 罐头玉米160克，鸡蛋2个， 罐头蘑菇40克， 淀粉5克， 牛奶100克， 净冬菇、料酒各25克， 鲜豌豆粒20克， 精盐4克， 葱、姜各1克。

制作方法：

- 1、鲜豌豆放入热碱水中泡一下， 捞入凉水中泡凉；
- 2、炒锅烧热， 加油用葱、姜、料酒煸锅；
- 3、倒入豌豆、蘑菇、冬笋， 稍烩后， 加水， 倒入玉米、鸡蛋、牛奶和盐， 开锅后加入淀粉勾芡即可。

材料： 嫩玉米粒50—100克， 鲜贝切小丁25克， 火腿肉丁25克， 熟鸡肉丁25克， 淀粉适量， 鸡汤视人数而定。

制作方法： 将嫩玉米蒸煮熟烂， 再放入鸡汤中与鲜贝丁、火腿肉丁和鸡丁共煮5分钟， 勾淀粉， 调味后即可食用。

材料： 玉米、猪肋排、葱、姜

制作方法：

1. 将排骨剁成块状， 长短随意。
2. 玉米去皮、去丝， 切成小段。
3. 葱切段， 姜切片。
4. 砂锅内放水， 将排骨放入锅内（若想排骨汤鲜些， 可在水中滴两滴醋）， 葱、姜（无需太多一两片即可）一起放入锅中， 滴入少许白酒， 点火， 待砂锅内水开有血沫浮上来后将血沫去掉， 再放入玉米， 一同煲制。
5. 煲熟后去掉葱及姜片， 加入少许盐调味即可。

材料：玉米面、面粉、白糖

制作方法：

- 1、将等量的玉米面、面粉和匀，加入适量白糖，用水调成糊状。
- 2、然后分几次放入镬内压成薄饼状，用文火慢慢地两面翻烤，待两面都煎烤至金黄色时即可食用。这种煎饼比用纯面粉做的更好吃，既酥脆又有玉米的甘香味。

制作方法：

1. 将玉米粒放入锅内加少量盐大火煮开。
2. 生菜清洗干净，撕成小片。
3. 把樱桃西红柿从中间分开，奶酪切丝。
4. 将玉米粒、樱桃西红柿、生菜叶和奶酪加橄榄油、黑胡椒拌匀即可。

## 食谱演讲稿篇五

尊敬的各位老师、同学们：

大家好！我叫梅硕。

今天我演讲的题目是《勤俭节约，争做理财小达人》。

古人云：历览前贤国与家，成由勤俭败由奢。是的，一个没有“勤俭节约”精神的国家是难以繁荣昌盛的；一个没有勤俭节约精神的社会是难以长治久安的；一个没有勤俭节约精神的民族是难以自立自强的。



妈妈知道后，语重心长地告诉我说：“孩子，爸爸妈妈很高兴你能很好的做到勤俭节约，你真是一个好孩子，但是，你马上就要升入五年级了，已经是一个小大人了，你应该明白，什么都不买，什么钱都不花并不是真正的勤俭节约，我们不能为了节约而节约，生活中，该花钱的地方一定要花，该买的东西一定要买，只是要有合理的计划，不攀比，不炫富，学会理财而已！”然后又给我推荐了一本叫《探索财富》的杂志，这本杂志讲到一些名人、名企以及一些我们同龄人理财和赚钱的方法和奇思妙想。我对此很感兴趣，也十分佩服他们的聪明才智。这学期我从数学课本中学习了有关储蓄纳税的知识，明白了原来把钱存到银行是有利息的，我还知道教育储蓄免征储蓄存款利息所得税。所以今年我决定我的金钱我做主，我要让它们有它理的安排。我拿出了500元留做日常零花，把剩余的全部让妈妈帮我立了一个户头，存进了银行，我要让我的钱生钱。除此之外，在爸爸的帮助下，我还买了一些股票进行投资。当然，我们进行投资时要小心谨慎，要尽量选择大型的跨国股票基金，因为爸爸告诉我说，他们的股票基金世界各地的人都会去买，所以相对来说风险是比较低的。同学们，你看我处理得怎样？是不是很合理？相信在我的精心打理下，我的小金库里的资金一定会变得很有意义。

但是，在日常生活当中，有些同学仍有铺张浪费的坏习惯，而且没有理财的观念，每天总是稀里糊涂地乱花钱，一点计划都没有，今天买一块橡皮，明天买一个心仪的玩具，不管需不需要，心动了就会买。每次当钱花完时，他们总会想：没关系，钱用完了，妈妈还会给我，用不着担心。而且买东西时他们专挑高档、名牌的相互攀比、炫耀，然而没用一两次便又扔掉了。如此的大方，如此的铺张浪费，将来会怎样呢？这种现象是值得我们大家深思的。

勤俭节约是我们中华民族的传统美德，我们青少年更需要在生活中勤俭节约。为了家业的兴旺，国家强盛，我们必须培养勤劳、俭朴的高尚情操。只有这样，我们才能拥有明天，

我们的民族才能兴旺发达。

一花独放不是春，万紫千红景色美。同学们，我真诚的希望大家都能跟我一样，做一个勤俭节约，懂得理财的小达人！

谢谢大家！

## 食谱演讲稿篇六

大家晚上好！

大学生活是多姿多彩的，但也需要我们去把握和深入体会。有人说：“平凡的大学生有着相同的平凡，而不平凡的大学却有着各自的辉煌。”但，你可以选择平凡，但却不可以选择平庸；可以的话，相信谁都想不平凡。那么，怎样才能使自己的大学生活充实有意义，怎样做主自己的大学生活呢？我随便谈谈个人的几点观点。

首先是要确立目标和计划，放远目光。古人有“志当存高远”，毛泽东也有“风物长宜放眼量”。没有目标便没有前进的努力方向，也毫无动力可言。计划目标，又可分为近期和远期。如近期我要看完多少本书，这一个月我要学懂什么知识，假期有什么实践打算等等。远期的如：争取毕业前拿到自考文凭，人际关系网应该多大，实践能力应有达到怎样的程度等等。而且，目标的实现又是一个个小怒表实现的连贯过程。如一天记5个单词，到考前便可记到很多。但，这需要坚持和毅力。

第一，是要放远眼光，是指不被暂时的情绪和心情所拖所沉溺，要成就大事业，就必须大事抓紧，小事放松。如，不要被上网玩游戏等所带来的满足感所一直沉溺，孰不知，暂时满足的背后的更大的空虚。相信大家都有这种体会。

第二是树立就业危机感。我们总是在怪自己自己控力不强，

没有上进的动力。孰不知是自己的意识上没有清醒。有人会说：“爱情是学习的动力”或“家境贫穷的学习的动力”等等。其实，从直接意义上来说，就业危机感才是也应该是我们上进的动力。我自己常想自己毕业以后究竟能干什么？又多从报纸杂志上看到目前就业形势的异常严峻，所以心里很是后怕。有人说目前找工作：要么有关系，要么有文凭，要么有才能(技能)。而我们呢？文凭，只是大专；关系，相信在坐的.大部都没有什么关系。所以，我们唯一的出路便是要有有什么才能。而这，就要问问自己：你学到了什么，你掌握了什么？现在的问题不是我们不知道学什么，而是我们不想学。

第三，是要学知识与发展能力并举。以前是重知识而轻能力，但现在不同了，恰相反，由于社会上影响，文凭要求的适当下降，所以现在的很多大学生纷纷跑出外面找兼职。如果他们是在不影响学习的前提下去的，那没话说，反而应该提倡。但他们有些不是，为了一份端菜的服务生工作，不惜请假旷课，晚自习也不上。我身边就有这样的现象。现在，出现了这样一种错位思潮，就是，在职的机关企业工作人员，纷纷利用业余时间”充电“，而在校的大学生们却纷纷跑到社会兼职。我觉的应该纠正这种思潮，归位。

此外，还有，就是，要多看看书和报纸杂志。了解最新社会动态，知晓国家大事，掌握第一时间的时政经济新闻……是的，这不仅对我们以后找工作容易有帮助，而且对我们本身的工作也有帮助。广告是一们综合边缘性学科，我们做为未来的广告人，就应该博学，什么都应该了解一下，并且要有重点地突出模些领域学科！

好了，我今天的演讲也到此为止了。最后，只上一句话：“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”是的，送给我自己，也与大家共勉！