

# 最新忻州美食演讲稿三分钟 地方美食演讲稿三分钟(精选5篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

## 忻州美食演讲稿三分钟篇一

去年，舅舅回来的时候，给我做了一盘“红石公园”。

那一天，我在外面写作业，舅舅却早早地就开始在厨房里忙活开了，我忍不住靠了过去。哦，舅舅正在做早饭，我便出去了。

过了一会儿，我写完作业了，又靠了过去。咦？舅舅正在切鸡翅？切个小口怎能弄开呢？只见舅舅掀开小口，小心翼翼地把一勺孜然塞了进去。哦，原来如此，我又蹦了出来。

玩了一会回来，我看见舅舅在切葱。还顺便指挥我：“去帮我倒一杯可乐。”我心想：舅舅真是，做饭就做饭，倒什么可乐！却又想：是老舅想喝吧。便给我俩各倒了一杯。老舅温好了锅，把那杯可乐倒了进去，随即放上了料好的鸡翅。我一惊：炒菜竟然用可乐！老舅昏了头，把可乐当油倒了？又听老舅指挥我：“替我把淘好的米焖上吧。”我便半信半疑地照做。

大约半小时后，舅舅叫我，我走过去一看，简直惊呆了：鲜艳的鸡翅正在那里神气活现地“滋滋”冒油，一阵阵诱人的香味散发出来，叫人垂涎欲滴！

我端起盘子，准备开吃，却又不舍得吃，直到肚子有气无力

地抗议了一声，我才舀起一勺被可乐酱染红的米饭，送到嘴里。

霎时，一股甜甜的香味和着米饭的清香，把舌尖迷得根本无法抗拒！美味被含在嘴里，一阵徘徊，才恋恋不舍地咽下去。

再咬一口鸡翅，肉的香浓给了我一种绝妙的体验，再加上爆炒后的可乐，那味道真是妙不可言！嚼一嚼，油脂流了一嘴，令人神思恍惚，仿佛置身于那香浓的世外桃源。

米的清香与肉的鲜嫩交织成了一道有着绝对诱惑的旋风！那香味使我像一只饿了十天半个月的小老鼠一样瞬间便把饭一扫而光，直到肚子溜圆还在意犹未尽地舔着盘子。

如今，距离这顿饭已经过去了三年，其间老舅也走了又回来，回来又走了好多次，饱饭也不知道吃过多少，可我还是觉得这一顿“暗黑晨料理——红石公园盖饭”是我吃过的最香的一顿饭。这一天，也是我最快乐的一天！

世上美味知多少，掰指算来——还是“红石公园”属最佳！

## 忻州美食演讲稿三分钟篇二

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！

### 忻州美食演讲稿三分钟篇三

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！

## 忻州美食演讲稿三分钟篇四

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。亚硝酸盐在人体中易跟蛋白质中的胺类物质结合，形成强致癌物亚硝胺。亚硝胺在天然食物中含量极少，最易引起胃癌、食道癌和肝癌，也会引发鼻咽癌和膀胱癌。

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。铅能造成注意力低下、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，她会加入饭豆儿，燕麦，桂圆，他还会粗粮、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。

## 忻州美食演讲稿三分钟篇五

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！