# 中餐烹饪实习工作总结(合集3篇)

来源：网络 作者：静默星光 更新时间：2024-03-11

*中餐烹饪实习工作总结1x月xx号，我们环服系成功举办了首届美食节之烹饪大赛。经过全体团学成员的共同努力，以及辅导员与志愿者的帮助下，经历了前期准备，现场比赛，赛后总结。每个环节都还历历在目。这里有团学各负责人的辛苦努力，参赛选手的精心准备。...*

**中餐烹饪实习工作总结1**

x月xx号，我们环服系成功举办了首届美食节之烹饪大赛。经过全体团学成员的共同努力，以及辅导员与志愿者的帮助下，经历了前期准备，现场比赛，赛后总结。每个环节都还历历在目。这里有团学各负责人的辛苦努力，参赛选手的精心准备。我们的工作总算在不足中完成了。为了今后开展活动积累经验，在此就这次比赛进行总结。

>一、取得的成效

1、我们得到了赞助方积极的资助。这与负责赞助方面的同学的努力密不可分。

2、我们比赛所用的厨具进行了有效的资源整合。利用外系的厨具资源，有效降低了比赛的成本。

3、系部全体团学成员与志愿者在辅导员的指导下参与此次活动，这对烹饪大赛的影响力有着很大的提高。并且，让环服系营养配餐的理念得到广泛的传播。

4、系部团学各部门之间相互配合的能力得到了锻炼。让彼此加强了交流，为以后更好的合作打下基础。

5、活动邀请了各领导及各大系的老师参与教师组的大比拼，加强了老师之间的交流，增加了活动的趣味性，加大了此活动的宣传力度及影响力。

6、活动邀请了老师做为评委。老师做评委加强了比赛的公正性，可信性，正规性，提高校方对此次比赛的重视程度。

>二、需要改善的地方

1、没有一个相对完善的策划书。结果导致比赛计分与颁奖环节出现混乱。还有策划书上对比赛经费没有成功的预算。但是，我们都知道，写策划书不是一件简单的事情，我们不用完全的否定自己，我们正在进步。

2、各部门的协调配合没有统一的观点。主要负责此次比赛的部门通知其他部门他们的工作，此时，其他部门的身份是什么，是前来帮忙，还是这就是自身的责任，对于这个问题没有统筹好。

3、个别组存在分工不和协的情况，组员们互相不协调，缺乏沟通，各做各，使得分工衔接不上，同样的工作两个人同时做了。不仅得不到好效果，反而浪费了多一倍时间。

4、此次活动出现了天气等突发情况，对于突发状况的处理各部门协调得不够好，没有做好随机应变的准备，应急方案没有做好及时更新与细分。

5、物资准备的不够齐全，造成比赛时出现物资缺乏的现象。

以上是本活动的活动总结，希望经过这次比赛，我们能学到更多。在以后的比赛中可以借鉴以往的经验，不断取长补短。

**中餐烹饪实习工作总结2**

我是XX级烹饪专业(1)班学生，在去年10月份的考取中级中式烹调师的证书结束后，于20xx年X月X日进入XX市XX宾馆进行实习。

在长达8个月的实习期结束将至，写此实习报告，来讲述我在实习期间的工作、生活情况。

去年的X月X日，我先是去到XX的酒店进行实习，后由于种种原因，仅仅进行了4天的`实习便回到了XX。当时，个人认为这会将是我人生的一个败笔。自己心里也是有许多的不舒服。自己也是认为在丢学校的脸。但是自己觉得在一个自己不喜欢的地方工作，很难将自己的实力展现出来，于是便回到XX。此前工作的XX宾馆厨师长得知消息后，向我抛出了橄榄枝，表示欢迎我回到XX工作。于是，我便回到了XX宾馆工作。

回去XX之前，厨师长说要把我安排在重要岗位，这仅仅是一个全新的开始。我之前在XX的工作是一名切配厨师。回来后，厨师长把我安排进了冷菜间。在别人眼里，冷菜间或许是一个天堂吧。但是，我时刻告诫自己，来冷菜间不是来享受的，而是来学习的。一定要虚心的向冷菜间的其他比我们年长的师傅请教。这也是我们班主任老师在实习之前告诫我们的。来到了冷菜间，一个全新的陌生环境下，我时刻的在学习着。从一个最底层的学徒慢慢成长。

讲讲我在冷菜间最开始的故事。那时进入冷菜间，我可以说是两眼一抹黑，什么都不会。但是一切都是可以学习的，这也的确如此。比如说，这个菜该用什么盘子装，这个要怎么点缀，我可以说是都不会。耐心的学习。一点一滴的去学。带我的师傅呢，他其实再过一个月就要离开XX到其他地方工作了。所以，我自然也就成了他的“接班人”。

冷菜间，女生的比例可谓是多的。这或许就是一个特色了吧。当时去，也是不怎么熟悉，只知道她们是我们楼下那个班级的同学。但是彼此之间都是不认识的。每次认真的学习，把每一步的要领都记在心里，一些调料的配方，脑子记不住，我便写了一张小字条，随时携带。因为好记性不如烂笔头吧!这也是的确如此。时间过得十分的快，一个月的时间到了，那位师傅走了，我便接替了他的工作。在别人眼里，我就是一名未来班长的接班人。

有一次，餐饮部的经理X师傅，和我们的关系也是挺不错的。便和我说：XX，你知道吗?把你安排在冷菜间，我们是有考虑的。女生在冷菜间可能体现不出来，但是一个男生在冷菜间就能体现出来。不仅是菜肴的质量，还有各个方面的点点滴滴，必须要细致。可以说是，你既要有男人的那种狠劲，也要有女生那种细致劲。那时刻，其实我觉得身上背的不仅仅是一名实习生那么简单了，而是要成为一名真正的厨师，一名合格的厨师。这也就成了我为之奋斗的目标之一了!当然了，要成为一名真正的厨师，绝非简单之事，这是值得肯定的。就像我冷菜班组的班长，他担任班长职务有近两年了。他也是从最基本的学徒做起，一步一步做到这个地位的。不过，他也的确是有真实的本事。

自从那位师傅走了以后，身上的担子也的确重了，领导也是十分的看重我。在一次次的婚宴和会议面前，我们冷菜班组的全体同事共同奋斗，一起顺利的完成了诸多的成功。但是，现在说成功其实也是未免太早了。因为，这仅仅是成功这个过程中的一步。要想成功，还是那句话，绝非易事。

后来时间久了以后，同事们之间彼此也了解了。于是便经常一起出去聚餐，一起出去玩。这或许就是团结的一个方式罢了。

其实，我也承认，我做事有时也是挺自我的。也是很有想法的。比如，有时空闲的时候，会上网找找那些菜肴的围边、点缀之类的。然后加以修改，成为我们的东西。这就是我们自己的想法了。

**中餐烹饪实习工作总结3**

烹饪是膳食的艺术，讲得通俗一点就是做菜、烧菜家常菜谱，烹饪的学习心得体会范文。虽然在我们每天的生活中都在做菜、烧菜，但做什么菜，各有特色;怎么做，各有方法;做得怎样，各有味道。话说做菜，也是要讲学问的。在千年的中华传统文化里，说到做菜，不得不提及商朝的伊尹。据典故记载，伊尹初至殷时，为祈求神灵保佑，成汤曾特意为伊尹举行盛大祭典，欢迎伊尹的到来。祭祀完毕之后，成汤虔诚地向伊尹请教关于“治国平天下”的策略。

对此，伊尹并未冠冕堂皇，坐而论道，更未谈高深玄妙的大道理，而是“说汤以至味”，为使自己的言说更具感染力和说服力，伊尹选择了人世间最为平常，而自己又最为擅长的饮食烹饪来现身说法。于是就有了“负鼎俎，以滋味说汤，致于王道”的说法。民以食为天，通过品尝人间美味，伊尹以烹饪中精妙细微的奥秘，用形象生动的比喻，深入浅出地教给了成汤许多治国之道，为汤治国提供了宝贵的经略。事物都是有共通性的，烹饪与法学也不例外。

烹饪与法学都要求具有实践性。理性认识来源于实践，但又对实践活动进行指导。下厨做菜，用什么火候，放什么调料、何时放调料、放多少调料，何时出锅，都需要在多次实践中摸索总结出来。林淡秋在《马逢伯》中说道:“小菜还是平常的小菜……但一经过这位女厨师的神手烹饪，的确有一种不平常的滋味。”是的，小菜还是那样的小菜，但是经过多次下厨实践，熟能生巧，慢慢领会出做菜的奥妙，做出来的菜才美味可口。

作为一种知识，法学也需要在具体的司法实践中探索和总结出来。法学是司法具体实践的总结和升华。脱离实践的法学，就像是没有放油盐酱醋的菜，苦涩无味，会让人产生排斥，甚至是厌恶，

源于实践的法学，才更具有生命力。近年来，司法机关建立与法学院校双向交流机制，对于总结和提升司法实践的理论层次，加深和促进法学研究的具体应用，实现司法实践与法学理论研究的互动大有裨益。

烹饪(做菜)是家常便饭，法学也应该通俗易懂，成为老百姓的拿手“好菜”。在法学理论著述中，“阳春白雪”当然不可缺少，但“下里巴人”亦是不可或缺。因此，法学应该走出超尘脱俗的“象牙塔”，步入寻常百姓家，让法理在具体生活中运用自如。作为法律人，我们不是生活在纸质的法律之上，而是生活在现实社会里。法律本身是整个社会体系中的最重要的部分之一，法律与社会的良好运行息息相关。

因此，我们不能将法律从社会体系中剥离开来。法律人只有以社会的背景为考量，用社会常识、常理、常情，才能更深刻地理解法律，进而做出更为准确的判断。民国时期的法学家孙晓楼说:“只有了法律学问而缺少了社会常识，那是满腹不合时宜，不能适应时代的需要，即不能算作法律人才。”用老百姓的话，说老百姓的事，谈老百姓关注的问题，讲老百姓生活中的法理，应该是我们作为法律人的追求。烹饪的灵感、法学的理性都来自老百姓的生活中。好吃的菜和法学理论要用于百姓寻常生活之中，烹饪与法学都需要取之于民，用之于民。法学不能只是文人墨客的言说，更应该是寻常百姓口中的谈资。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！