# 厨师实习生总结

来源：网络 作者：梦回江南 更新时间：2024-05-02

*厨师,是以烹饪为职业,以烹制菜点为主要工作内容的人。今天为大家精心准备了厨师实习生总结，希望对大家有所帮助!　　厨师实习生总结　　在酒店实习的这一段日子，我学习到了很多以前从未了解过的领域和知识。一开始我并没有打算从事厨师这份事业，但是再一...*

厨师,是以烹饪为职业,以烹制菜点为主要工作内容的人。今天为大家精心准备了厨师实习生总结，希望对大家有所帮助![\_TAG\_h2]　　厨师实习生总结

　　在酒店实习的这一段日子，我学习到了很多以前从未了解过的领域和知识。一开始我并没有打算从事厨师这份事业，但是再一次偶尔的家庭聚餐当中，我发现自己对于做食物还是很感兴趣的，所以我就决定往这个方面发展发展。这次进入酒店跟着一些经验很丰富的老师学习之后，我发现自己彻底的爱上了这一份事业，这是一份很有成就感的事情，让我特别的骄傲和充满自信。

　　在饮食的制作上，我是非常在意创新的。这也是在酒店里学习到了最大的一点。我所跟随的几位师傅都是这个城市很有名的几位大师，他们在工作上是非常认真的，当我们系好了围裙，带好了厨师帽，那么我们也就正式的开始一番创作之旅了。其中有几位大师非常喜欢创新，在菜品、饮品方面都会想尽各种办法去创新，不管是从味觉上还是视觉上，都会比之前有所突破。

　　以前没有接触厨师这个行业的时候，我对吃是很随便的，偶尔一个蛋炒饭、一个小炒就可以让我生活下去。现在不一样了，我觉得人在这一生当中，除了要好好的生活，有一个远大的理想，在吃上面也是需要花费一些功夫的。我们每个人每天都会接触吃的，食品对于我们来说是非常可贵的，所以有时候我们不能太过随便，尽管不能去很高档的场所吃饭，但是自己也是可以善待自己的。在这里，我学会了如何把一个蛋做到精致，这就像是学习一样，为什么不能去细细的琢磨呢？只要我们愿意花时间去探索，又有什么难的事情呢？

　　在酒店跟着学习、帮忙的日子里，我认识到了一门手艺的重要性，虽然说我们在学校学习的理论知识偏多，在实践上略有薄弱，但是其实只要珍惜了平时的一些时间，好好的利用上去，就不会有太大的问题。实践是可以通过行动积累的，理论知识也是需要我们通过努力积少成多的。

　　所以在经历了这一次实习之后，我想我会继续在接下来的学习里正确的认识自己，往今后的目标出发。我每天都坚持自己的初心，走向自己心中的目的地。在这一路上，我会把在这里实习所学习到的一切带到今后，希望也能够在未来的日子里更加顺利的进步，去取得一个更加让人欣慰的成绩。

**厨师实习生总结**

　　厨师专业是一项技术活，菜做得好工资拿得就高，待遇才好，菜做得不好随时都有下岗的可能，所以技术活说简单点就是靠手艺吃饭。以前都是拜师学艺，那样认识的人就广，工作比较好找，而从烹饪学校出来的学生，他们的工作一般都是学校安排，那样工资就不怎么高，而且自己不再外面工作个两年认识一些人，那么工作也不好找。刚来到酒店报到，厨师长就想看看我的手艺，还有看我会些什么菜，然后可行就可以上到菜单上了。

　　在大酒店工作，每个师傅的工作分的相当明确，每个人都有上十个菜，这些都是老大分配给你的，以后就专门做这些菜，除非你旁边师傅休息，你才能动手做他的菜。我就做了几道湘菜给厨师长和大堂经理品尝，然后选了几道菜，我就过关了，选好炉子，这就是我这段时间实践工作的地方了。大酒店里的>规章制度很严格，要按时上下班，炉子师傅要保证菜的品质和上菜的速度，配菜的师傅要保证冰箱菜品的质量，而学徒的师傅就要保证佐料加齐，各种盘子都有。第一天实习我就炒了几个家常菜，因为我的菜还没有上菜谱，还有家里的原材料没有备齐，第二天上班，我就开始加工我自己的菜，有些东西要加工成半成品，这样就不会影响上菜的速度，不然临时加工很麻烦，生意好的话还忙不过来。

　　所以一般的菜都是提前加工好了的。加工完了以后，就和那些师傅聊聊天，有什么不懂的也就向他们请教一下，到了11点就有人来吃饭了，有我的菜就做，没有就看旁边师傅做菜，在一旁学习一下，晚上就是5点开始，8点就结束了，我们就开始做卫生，8点半就下班了，值班的要留下来值班，直到所有客人都确定不加菜了就可以下班了。经过几天的工作实习，我对厨师专业有了更深层次的了解。对一名厨师的日常工作也有了足够的了解，对自己的技术和人员关系还有一些不足，这些在以后的实习工作中我会努力弥补，尽量做到最好。在实习的几天时间里，我也知道了团结工作的重要性，在工作上我们是一个团体，只有互相帮助，一起努力才能做到更好。还有就是和其他师傅打好关系，就什么事叫那些大师傅、小师傅帮忙，别人也会乐意帮忙。

**厨师实习生总结**

　>　一、实习的主要内容。

　　我经过在商业学校的两年学习充分认识到实践的重要性，与家人商议决定外出到哈尔滨驻广州办事处(广州xx酒店)实习，学习东北菜加强理论知识与实践经验，我在后厨，是一个打荷的，大致是切小料、摆盘、雕刻、保证菜品的美观与卫生。

　>　二、实习中的工作表现。

　　上班时积极工作，尽量让菜品美观，没有菜时到砧板练练刀工，上灶台练练翻勺，保持乐观向上的心态。我们下午两点时会下班休息三个小时，那时我会到书店，翻阅一下书籍，增长一下见闻。与同事相处关系还算融洽，(毕竟别人什么想法我也不知道，呵呵)结交了几个好兄弟，组建了一个和谐社团，不是\*性质的哦，每月发完工资的某天会一起吃饭，增进一下感情，放松心情，这样也更有利于工作。我们厨师长对我要求也不是很严格，一些事情也是对我以一种朋友之间的口吻谈话，他是我在xx酒店尊敬的人之一。单位的赵经理，对我也不错，整天笑呵呵的，不过他可能因为一些事请，认为我的脾气有一些暴躁，我自己也这么认为，我也尽量在改掉这个坏毛病。总的来说，我自己感觉我的表现应该是中等偏上吧!呵呵!

　>　三、实习中的体会、>收获，实习工作的认知、感想。

　　(1)经过在xx酒店短短一年的实习，我认识到了自己烹饪技艺，性格，工作经验的等等不足之处，并且在工作中逐步改进，相当于对我进行了一次深加工，回锅重新翻炒了一遍，使我变得更加成熟。我也深刻的体会到了父母工作的艰辛，也更加思念和热爱>我的家乡。我在广州也认识了各种工种的各种人，热心助人的，埋头苦干的，口硬心软的，尖酸刻薄的，爱吹牛的等等，我与他们发生过争执，也有令我真情流露的，现在回想起来，往事一幕幕好似过眼云烟，大部分只是人生的过客，只有一小部分会令我埋藏在内心深处，永不忘怀!

　　(2)因为xx酒店经营的是东北菜，我本身也是东北人，这也就更加加深了我对东北菜的理解。东北菜是指在东北，包括黑龙江、吉林、辽宁、内蒙古东部的烹饪菜系，东北菜的特点是价廉量大，用料广泛，火候足，滋味浓郁，以炖菜为主。我认为xx酒店应该把主食再加上一些粗粮，由于加工简单，粗粮中保存了许多细粮中没有的营养。比如，含碳水化合物比细粮要低，含膳食纤维较多，并且富含b族维生素，吃粗粮也成为了现在人的一种时尚。热菜应该在加上几个更加有东北特色的菜，如狗肉火锅，杀猪菜，关东煮，烤玉米。因为狗肉冬吃驱寒，夏吃避暑，滋补强身，延年益寿。杀猪菜，关东煮等，也是很久远，经过历史与大众考验的经久不衰的东北菜。

>　　四，存在问题。

　　我在对待学习和工作的问题上还是不够积极，不能更好的投入到学习与工作中去。性格有一些易燥，不能以平常心面对一些问题。我会继续在外闯荡，并且加深我各方面的素质。我的第一个五年计划是，做到某家三酒店的主灶，并且有二十万可流动资金，为我下一个五年计划做奠基。

　　最后感谢xx市商业学校各位老师，就业办老师的帮助，感谢xx酒店能给我们提供这样难得的实习机会，在此祝愿xx酒店能够越办越好，学校越办越好。以上就是我此次一年社会实践的一些感受和想法，请领导审阅。

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！