

浙江工商大學



食品与生物工程学院

食工 1401

实习 通讯 稿

目录

实习通讯稿	1
耐斯检测技术有限公司实习通讯稿.....	1
嘉兴耐斯检测技术服务公司实习感悟.....	3
通讯稿.....	4
杭州华测检测实习感悟.....	6
实习感悟.....	7
玉兰饼的制作工艺.....	8
实习通讯稿.....	11
实习通讯.....	12
实习通讯稿.....	15
实习通讯稿.....	17
实习通讯稿.....	18
实习通讯稿——何乐.....	19
实习通讯稿——罗晔涛.....	20
实习通讯稿——周洁.....	20
嘉兴耐斯检测有限公司实习通讯稿.....	21
实习通讯稿.....	22
实习通讯稿.....	25
实习通讯稿.....	26
忆江南食品有限公司实习通讯稿.....	27
忆江南食品有限公司实习通讯稿.....	28
实习通讯稿.....	29
实习通讯稿.....	30
苏格兰炸蛋研发小结.....	30
实习通讯稿.....	32

实习通讯稿.....	33
实习心得.....	34
通讯稿.....	37
实习通讯稿.....	38

实习通讯稿

食工 1401 叶敏倩

时光荏苒，转眼我的大学生活已经接近尾声。但是对于自己是否能适应这个复杂的社会需要，平时在课本上学习的理论知识能否跟实际工作很好的结合，心中始终有疑虑在，怀着忐忑不安的心情我来到了义乌思味特食品有限公司开始了我的实习。

在一个多月的实习期间，我主要是在车间基层展开工作，让我体会到了基础工作的不易以及食品工厂中，大部分的机械性工作都交给机械，工厂中工人不算多，但是技术工人会有很多。说明在现在，在工作过程中，相关的知识会很受欢迎。

耐斯检测技术有限公司实习通讯稿

食工 1401 1410080103 胡慧珍

光阴似箭，转眼间我们的大学生活即将进入尾声。但是对于自己能否适应这个复杂多变的社会需要，我们始终存在疑虑。怀着激动又不安的心情来到嘉兴耐斯检测技术服务有限公司，我开始了为期二十五天的实习。通过这次实习，我收获了很多，一方面学习到了许多以前没学过的专业知识与知识的应用，另一方面还提高了自己动手的能力。本次实习，是对我能力的进一步锻炼，也是一种考验。从中获得的诸多收获，也是很可贵的，是十分有好处的。

经过这段时间的实习，我主要有以下几点感想：

第一，要有坚持不懈的精神。作为在校生，我们不管到哪家公司，一开始都不会立刻给工作我们做，一般都是先让我们熟悉公司的工作环境，时间短的要几天，时间长的要几周，或更长的时间，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便会产生离开的念头，在这个时候我们必须要坚持，不能轻易放弃。

第二，要勤劳，任劳任怨。我们到公司去实习，由于我们不是正式职员，所以公司多数是把我们当学生看待。公司在这个期间一般不会给我们什么重要的工作去做，可又不想让我们闲着，因此，他们会交给我们一些比较简单的工作。与此同时，我们就应自己主动找一些事情来做，从小事做起。

第三，要虚心学习，不耻下问。在工作过程中，我们肯定会碰到很多的问题，有很多是我们所不懂的，不懂的东西我们就要虚心向同事请教，当别人教我们知识的时候，我们也要虚心地理解。同时，我们也不要怕犯错。每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，重要的是知错能改。

第四，要确立明确的目标，并端正自己的态度。平时，我们不管做什么事，都要明确自己的目标，就像我们到公司工作以后，要明白自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度，态度对了，即使自己以前没学过的知识也能够在工作中逐渐的掌握。因此，要树立正确的目标，在实现目标的过程中必须要多看别人怎样做，多听别人怎样说，多想自己就应怎样做，然后自己亲自动手去多做。只有这样我们才能把事情做好。

经过本次的实习，我还发现自己以前学习中所出现的一些薄弱环节，并为今后的学习指明了方向，同时也会为将来的工作打下一个良好的基础。这次的实习为我带来了一个很好的锻炼机会，使我能及早了解一些相关知识以便以后运用到以后的业务中去。实习生活让我体验到了许多大学生活之外的新奇，体验到了上班族的生活，也学到了很多象牙塔中学不来的知识。感谢学校和耐斯检测公司给我这次实习机会，我将满怀热情继续后面的学习生活，多学，多看，多问，将理论知识和生活实际相结合，为以后的工作铺砖添瓦，打下坚实的基础。

嘉兴耐斯检测技术服务公司实习感悟

食工 1401 1410080105 覃伟玲

毕业季,一个载满收获又挥洒着悲伤的季节。通过这次一个月毕业实习生涯,收获了经验,体悟了人生,感慨颇多。

1、打好基础是关键

许多实习生表示,离开了大学的围城生活,初入社会的感觉让他们有些措手不及。“理论说起来谁都会,但真正到了实际操作的时候,做起来并非想象中那么简单。”无论哪个方向的学生均表示,进入实习岗位才发现自己在食品科学与工程专业技能方面还有诸多不足之处,后悔当初没有认真打好基础。以前就算是不懂就问,问完就忘,老师同学们还是会很热心的帮助你,但到了实习岗位竞争太过激烈,有时候,你可能只是一个人在战斗。所以打好食品科学与工程专业基础知识是关键。

2、实习中积累经验

这次实习中,最重要的是积累了实际工作的经验,实习经验是对于四年专业学习的系统回顾和升华。其实,在社会这个大家庭里,学校学到的那点理论知识,只是社会需要的一部分,作为大学生,要想在最短的时间内收获,那么就要不断地虚心向前辈学习。学校与职场、学习与工作、学生与员工之间存在着巨大的差异。所以在这些角色的转化过程中,我们的观点、行为方式、心里等方面都要做适当的调整。

3、专业知识掌握的不够全面

尽管在学校认真学习了专业知识,但是当前所掌握的知识面不够广,尚不能轻松胜任食品科学与工程专业岗位工作,因此,尽管在不久的将来走上工作岗位,但我应该将所从事的工作看作是新的学习的开始,只是在实践中学习,才会掌握专业知识和技能。

4、专业实践阅历远不够丰富。

由于专业实习时间较少,因此很难将所学知识运用与实践中去,通过实践所获取的阅历更是很短缺。所以,今后我们在工作岗位上,一定要抓住机会,多向

从事食品科学与工程专业岗位的前辈学习，同时要转换学习方法和态度，改变以往过于依赖老师的被动吸收学习方式，应主动积极向他人学习和请教，同时加强自学能力和驾驭解决难题的本领。

总之，我会好好体会这次在嘉兴耐斯检测实习给我带来的成果，我相信这对我今后的工作中是极其有帮助的。人生的路还很漫长，事业路上的坎坷谁都不能预测，但是我们却要牢记优胜劣汰这条亘古不变的原则，在这个处处充满挑战的社会我们只能让自己不断加强。确定好自己的人生目标，扎扎实实的工作，把自己融入社会，让自己适应社会的发展需求。这次毕业实习的时间虽然不是很长，但我得到了很好的实践机会，同时更为自己以后的工作和学习作了很好的铺垫。

通讯稿

食工 1401 1410080106 黄依敏

经过在耐斯检测公司实习的一个月时间里，我主要有以下几点感想：

第一，要有坚持不懈的精神

作为在校生，我们不管到哪家公司，一开始都不会立刻给我们工作做，一般都是先让我们熟悉公司的工作环境，时间短的要几天，时间长的要几周，或更长的时间，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便会产生离开的念头，在这个时候我们一定要坚持，不能轻易放弃。

第二，要勤劳，任劳任怨

我们到公司去实习，由于我们不是正式职员，所以公司多数是把我们当学生看待。公司在这个期间一般不会给我们什么重要的工作去做，可又不想让我们闲着，因此，他们会交给我们一些比较简单的工作。与此同时，我们应该自己主动找一些事情来做，从小事做起，刚开始也只有这样。

第三，要虚心学习，不耻下问

在工作过程中，我们肯定会碰到很多的问题，有很多是我们所不懂的，不懂

的东西我们就要虚心向同事请教，当别人教我们知识的时候，我们也应该虚心地接受。同时，我们也不要怕犯错。每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，重要的是知错能改。

第四，要确立明确的目标，并端正自己的态度

平时，我们不管做什么事，都要明确自己的目标，就像我们到公司工作以后，要知道自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度，态度对了，即使自己以前没学过的知识也可以在工作中逐渐的掌握。因此，要树立正确的目标，在实现目标的过程中一定要多看别人怎样做，多听别人怎样说，多想自己应该怎样做，然后自己亲自动手去多做。只有这样我们才能把事情做好。

通过本次的实习，我还发现自己以前学习中所出现的一些薄弱环节，并为今后的学习指明了方向，同时也会为将来的工作打下一个良好的基础。但这次的实习为我们提供了一个很好的锻炼机会，使我们及早了解一些相关知识以便以后运用到以后的业务中去。

总体来说，这次实习不仅仅是锻炼了我在实验操作方面的一些技能，同时，经过这次实习，我还从中学到了很多课本上所没有提及的知识，还有就是在就业心态上我也有很大的改变，以前我总想找一份适合自己爱好，并且专业对口的工作。可现在我们都知找工作很难，要专业对口更难，很多东西我们初到社会才接触、才学习。所以我现在要建立起先就业再择业的就业观。应尽快学会在社会上独立，敢于参加与社会竞争，敢于承受社会压力，使自己能够在社会上快速成长。总的来说，作为一个快要毕业的大学生，无论是在今后的工作或是生活中，实习都将成为我人生中一笔重要的资本。

杭州华测检测实习感悟

食工 1401 方璐怡

杭州华测检测的实习生活即将告一段落，回看实习生活的点点滴滴，我可以负责任地说，两个月多月的毕业实习我很认真，积极主动同时也有很大收获。

不同于学院老师组织的小团队实习，杭州华测检测技术有限公司是我通过学姐推荐进而面试入职的，没有同班甚至于同学院的同学一起，也更加地考验了自己进入新工作环境的适应能力和沟通能力。这也就要求作为实习生的我需要具备较强的独立性和学习能力。11月份的面试主要是部门领导和 HR 问我一些常规问题，了解我的个人基本情况，比如专业、在校情况等等。

随后 12 月份开始正式入职，成为食品实验室的一名实习生。我被分在了理化组，跟着前辈们辅助完成一些理化试验。在食品实验室理化组实习的两个月时间里，一开始，我对很多实验还是属于一知半解的，也许在学校的日常理论及实验课上有学到过一些相关的知识，但没有动手接触的话还是会畏手畏脚的。跟着一起做了很多次实验后，就自然而然会对使用过的仪器和试验方法熟悉起来，比如之前也知道在食品伙伴网上有很多食品的新资讯，但是资料信息的利用率几乎为零；而在华测检测实习的日子里，最先学会的就是整理各项标准：国标 GB、企标、轻工标准等等。现在如果问我需要某标准，我可能就会立马登到伙伴网上搜索下载了。同时，现在我对食品中一些常见物质的测量方法也比较熟悉，比如测水分含量一般多使用 GB5009.3 的直接干燥法和减压干燥法；测定灰分常用 GB5009.4 的称重法；测定蛋白质常用 GB5009.5 的凯氏定氮法、酸水解法、碱水解法等等诸如此类。同时，我也充分理解了，做实验测参数指标应该学会看懂标准上写的方法，比如不同的样品需要不同的前处理方法，不同样品测同一物质采用的仪器或者分支方法不同。另外，我还学会了报告的书写及数据的处理。学和练其实是相辅相成的，在学会方法以后，多加练习总会熟能生巧，提高书写的速度和正确率。在杭州华测的实习生活中，让我印象最深的就是经历了实验室的第二次扩项评审，了解了第三方检测的资质认证过程和接单检测过程。实验人员加班加点只为了能将真实准确的实验数据尽快给出，实验结果不好就一遍又一遍重

新检测。对结果负责，这大概就是食品检测行业始终坚持着的。

民以食为天，食以安为先。在这段实习的时间，我受益匪浅。我深刻认识到了食品行业，卫生安全的重要性和技术的关键性！就像老师说的一样，卫生检验是食品的“眼睛”，它关系着广大消费群众的生命安全；我懂得了作为食品行业，各个环节的规范性的重要，实验室检验报告的呈报，都是那么的规范与严格。

总结来说，我在实习中的收获主要有以下三个方面：

(1)通过第三方检测食品实验室动手实验，学到了实践知识，提高了动手能力，同时进一步加深了对食品安全控制的理解，理论和实践知识都有所提高，圆满的完成了毕业实习的任务与要求。

(2)提高了实际工作能力和职业沟通团队合作能力，为就业和将来的工作取得了一些宝贵的实践经验。

(3)了解了食品检测行业的现状，为今后个人职业发展规划奠定了基础，指引了未来职业发展方向。

实习感悟

食工 1401 陈慕蓉 1410080119

本人与食工其他 7 位伙伴一起在苏州忆江南食品有限公司度过了为期一个多月（28 个工作日）的实习生活。实习中有欢笑也有泪水，感悟颇多，收获丰盈。

在实习期间，我们的工作主要分为车间辅助生产和新品协助研发两块。工作时间为 8:00—17:00，中间有半个小时左右的吃饭和午休时间。车间辅助生产较为枯燥但非常考验人。主要内容为包各式各样的点心如春卷、苏式大馄饨、小馄饨等，一天下来我们完成的数量通常只能达到阿姨们的三分之一，但我们认真的工作态度依然得到了车间主任和厂长的表扬。新品协助研发部分的工作在研发室中进行，主要由技术总监练师傅带着我们几个实习生做。我和晓倩轮到做的

内容是调整销往西北地区的馄饨的馅料配比，虽然比较没有技术含量，但是从中我学到了一些基本的厨房常识以及一些产品针对销售要进行调整的情况。

在为期一个多月的实习生活中，除了工作日的实习工作，周末我们会组织一起去市区玩。我们一起坐了苏州的地铁，观赏了沿路的欧式建筑，体验过苏州市中心的豪华，吃过苏州最有名的“同德兴”苏面，添加过在苏州员工宿舍的淘宝地址。

日常我们总是怕热、喊累，也体验过因为电费欠费而停电的酷热的夏季夜晚，但我们团结、快乐，非常珍惜这次实习的经历。对于我们来说，在这一段实习生活中，任何细节都弥足珍贵，也都令人难忘。而在这份珍贵的经历中，感谢忆江南食品有限公司的所有上司和员工，也感谢周雁和陈杰老师对我们的关心与关爱，让我们在 2017 年的暑假有了一份难忘美好的回忆。

玉兰饼的制作工艺

食工 1401 马奔腾

在一个月忆江南实习过程中，我印象最深的产品就是玉兰饼。玉兰饼的口味，面皮，制作工序和工艺都让我印象是十分深刻。

玉兰饼是江南地区的传统名小吃，它是用糯米和肉馅做成的。玉兰饼创始于清道光十二年（公元 1850 年）由无锡孙记糕团店创制的，因正值玉兰花开时节而得名。

在忆江南，我们跟随练师傅一起探讨玉兰饼如何处理可以使得口感更好，风味更佳。不论是从制作材料，还是制作步骤，制作工艺，生产工艺，更方面我都有了充分的参与，对这款产品有了一系列的认识。

玉兰饼的材料主要分为面皮和馅料两部分。面皮上主要使用的是一系列淀粉、部分胶体、以及一些调味料。在我们设计制作的这款玉兰饼中，淀粉主要有糯米粉、湿打粳米粉、粘米粉、ASCP、JS-116、HS-18、变形玉米淀粉七种。使用的胶

体有黄原胶、瓜尔胶。调味料上，我们使用了鲜味精、磷酸盐、食盐。在油的使用上，我们采用了速冻油、猪油和软奶油。

玉兰饼得面皮制作我接触的比较，首先需要将材料按照规定的剂量配好，面粉糖先混合，最后在边上加上胶体，调味料与调味料混合，首相需要面粉糖加水充分混匀，然后再加入调味料，搅拌至面筋初步形成后，再加入油和冰水，这一点在食品工艺学的教材上也提到过，面粉需要先与水混合，再与油混合，顺序反了的话油就会阻断面筋形成。

在实践中，我们也充分感受到了食品这门学科是与生活经验息息相关的。有



一次，忘记添加葡萄糖，我们面粉揉起来后总会有表皮上的破损，炸出来后呈色也不够深，师傅推断出来是少加了一种材料，然后推理出是葡萄糖，这

次实验的失败让我们充分认识到了葡萄糖的保水性作用以及其发生美拉德反应的呈色和赋香作用，这些实践中得出的知识比课本更让人印象深刻。

过了一段时间，我和张嘉成同学幸运的得到一个使用新设备的机会，我们负责将玉兰饼炸成七成熟的产品。在刚开始炸的时候，我们都很胆怯，怕被油溅到烫伤，因为油温上铛油 190 度以上，下铛也有 170 度以上，所以做的特别慢，又

笨手笨脚，经常有饼被煎炸过度。

后面，随着做的越来越多，我们已经感贴着油面将饼放入有中，越来越得心应手，在翻面时，也尝试了各种工具，最后选用效率最高的两把刮产，基本上一分钟可以将 40 个饼都翻一个面，效率比一开始高了将近一倍。

在冷冻保存后，练师傅组织我们对玉兰饼进行过试吃，对玉兰饼的色泽、形态、味道、滋味满意度进行填写，积极收集我们对玉兰饼的评价，以及我们对玉兰饼的价格定位。

我认为产品色泽形态十分吸引人，但是在皮的厚薄上需要进行调整，皮过厚，吃起来会比较黏牙，我认为玉兰饼需要给人一种一口下去可以吃到肉汁的快感，能让人的食用体验更好。同时，玉兰饼中作为馅料之一的猪皮冻可以适当增多，这样汤汁的口味会更加美好。





(图文煎炸好后的玉兰饼)

实习通讯稿

食工 1401 陈彬

时光荏苒，转眼我的大学生活已接近了尾声。但是对于自己能否适应这个复杂多变的社会需要，平时在课本上学习的理论知识能否跟实际工作很好的结合，心里始终存在疑虑。一月份，我来到了浙江工商大学后勤服务中心开始了为期一个月的实习。

作为初入实习点的实习生，我们要做的第一件事就是融入这个新环境。作为食品专业的学生，对西点的制作虽然有一定的了解，但实际操作起来却并不简单。刚开始的时候只能跟着师傅一步步做下来，虽然做的不好，但也是一个不错的开始。经过了几天的生疏，我已经逐渐的学会了做一些简单的西点。从简单的面包，到慕斯蛋糕，都是一个很大的进步。在每个星期闲的时候我们就要开始着重搞卫

生，西点房虽小但设备却很多，有些拥挤。每天用的工具都要不停地洗来洗去，手不知道从什么时候变得很是粗糙。虽然很忙很累，但是不可否认的是这个月的实习我真的学会了很多，无论是在理论方面还是实际操作方面。

实习是每一个大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了从课本中无法学到的知识，打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，实习是理论结合实践的最好尝试。很多看似简单的东西在亲自去实践时才会发现是很复杂的，需要你一步一个脚印认真的去做，而当你克服种种困难取得成功时，那种心情是非常愉悦的。

同时在此次实习中我也看到了自己的不足，比如在实践经验上的缺乏，在为人处事上的幼稚，在看待问题上的肤浅等等。但是我相信在经过这次实习后，我在这些方面都会有一定地提高，同时也为我今后踏入社会工作储备了很多良好的知识与经验。

踏上社会，与形形色色的人打交道。由于存在着利益关系，又工作繁忙，很多时候同事不会象同学一样对你嘘寒问暖，因此刚出校门的很多时候无法适应。在离毕业走人仅剩的几个月，更加应该珍惜与同学之间的相处。

实习通讯

食工 1401 尹思元 1410080207

实习，是大学生从学校迈向社会的第一步！暑假有幸和同学一同到苏州忆江南食品有限公司经历了一次难忘的实习。6.19日，我们开始了实习的第一天！

苏州忆江南食品有限公司是一家做冷冻生熟品的公司，主要生产烧麦、春卷和红糖糍粑，更有苏式大汤圆等较为传统的经典美食，不过由于去的时候是夏季，有些产品处于销售淡季并未投入生产！好了言归正传开始工作！在忆江南的一个月，我们的工作主要分为两个部分，一部分是生产线上的制作，另一部分是跟随练师傅，也就是工厂研发部门的主要负责人，一同调试新产品的配方。由于我们到来的第一天就分好了组，后续一切也都是按组进行的。一个月下来，我们的手工艺都有了长足的进步！大概这就是熟能生巧吧！



另外，我们跟着练师傅制作了“玉兰饼”、“苏格兰炸蛋”、“油墩子”、“粢饭团”等等一系列小吃，从配方的构成到面粉等原材料的特性，温度和水油的性质，甚至还有一些生活中常常被遗忘的常识，练师傅都会细致地给我们讲解，我们也从中学到很多。还有令我印象深刻的，便是每周一次和张总的谈话。张总也是我们周老师的学生，算是我们的师兄，因此每周一次的“课程”也是相当用心，和我们谈了创新的意义，讲了面食的发展历史，张总并不是单纯的说教，而是以分享的形式，通过他的经历让我们更清楚地认识到食品这一行业的内涵！

当时，也许是因为在生产线上吧，竟然觉得这一个月倒也过得飞快，因为一开始的时候我们都因工作的艰辛和为难有过埋怨，但后来大家嘴里说着想回家，却都坚持了下来，这大概是是我们上的第一课，完事只要肯坚持，总会有结果！7月21日这一天，我们结束了这为期28天的，痛并快乐着的暑期实习！



上有天堂，下有苏杭。我们从杭州来到苏州，也曾忙里偷闲趁着一周仅有一天的休息日去美丽的苏州城游玩一番。有现代化的商业区，也有古韵古香的山塘街；有热气腾腾的火锅，也有美味经典的苏州细面，这不小的苏州城里也遍布了我们的足迹。我眷念这景，也更眷念相伴一月的人们！

有成熟的可爱女人云霄，甜美大方的微微，豪爽且单纯的慕蓉，体贴暖心的晓倩，倔强又坚强的佳莹，还有哲学睿智的马总和腼腆坦率的嘉诚，能遇到这几个可爱的人也是我的幸运，我们八人共同创造了一段美好的回忆，大概也是人生一份珍贵的宝藏吧！



实习通讯稿

食工 1401 姚明雪

学号：1410080208

今年寒假，在学院周雁等老师的联系和帮助下，我和同班的三名同学一同前往嘉兴市耐斯检测进行为期一个月的实习工作，时间为 2018 年 1 月 2 日~2018 年 2 月 1 日。非常感谢学院老师派车送我们前往实习地点，并在实习结束时又亲自开车接我们回去。

1 月 2 日早晨，我收拾好行李，到生活区东门和老师会面，由于带着铺盖、被子，行李又大又重，老师和同学们热心帮忙，让人心里一暖。一路畅通无阻，我们仅用时 1 个半小时便到达了嘉兴耐斯检测中心，先到公司与经理打招呼，做了简单自我介绍，之后便由公司后勤工作人员带领，前往租住的公寓放行李。

公寓离工作地点距离不远，步行 20min 左右便可到达。公寓条件虽简陋，但是设施一应俱全，和同学、老师们合力把行李都搬上楼，没有收拾，便直接下楼返回公司。在公司用罢午餐，下午一点准时开始实习工作。

前半个月，我被分配到了一楼的样品室。样品室，顾名思义，就是储藏样品的房间。样品室常年恒温，湿度适中，里面储存了上千种样品。我的工作内容便是每天将送检、抽检来的大批样品进行归类放置，同时将检毕过期的样品清理掉，看似简单的体力活，实则很考验细心和耐力。每一种样品放置的时候都要登记好存放位置，方便检测人员查找，同时不同的样品储存条件不同，有的常温放置，有的要冷藏，还有的要冷冻，需仔细判断。除此以外，我还负责制样、备样工作。待检测样品往往需要打碎成细小颗粒，才能检测。每次制样完毕，需要清洗搅拌机、砧板、工作台，然后擦净水分，再进行下一种样品的制作。

后半个月，我被调至二楼重金属消化实验室，对于这里的一切我之前都一无所知，所以有些手足无措。不过，这里的工作人员都很 nice，有问必答。花了一整天时间，带着我熟悉了重金属消化的整个流程，从称量样品、加酸、加热到重金属消解仪的使用、定容，全都亲身示范，不懂的地方，尽情提问，都一一为我解答。由于重金属消化流程较长，因此一般分为两天进行，往往头天上午称样，下午加酸、加热、冷却后进行消解，第二天早上过来定容。下午继续称样……

一开始我觉得工作内容枯燥乏味、繁琐无趣，不过和工作人员熟悉了之后，工作之余也会聊天，听阅历丰富的职场人士讲自己的经历倒也收获颇丰。自己在为期一个月的实习中，也不断进步，责任心、耐心、体力都显著增强。

感谢周老师、陈老师的支持和关心，实习结束那天来接我们返校的时候，看到老师们感觉从未有过的亲切可人。一个月的实习工作很短暂，但是却让假期充实了不少，感谢一起实习的小伙伴们，每天上下班四个人同行，一点都不孤单，感谢一切！

实习通讯稿

食工 1401 周彬

时间过得真快，转眼间，毕业实习就这样结束了。现在回想，第一天报道时候的情形仍历历在目，心情是激动又略带新奇的。不曾想，实习的帷幕始开，尾声便在不知不觉中来到了自己身旁。

作为一名食品科学与工程专业的大四学生，依照学院要求，我们的毕业实习时间不算长，因此，能够学到的专业技术十分有限，主要是了解为主，但是这四周下来，我仍旧觉得感触良多。

这次我的实习单位全称是杭州唯新食品有点公司，我进入的部门是品质部，主要包括质检和品控，因为是实习生，被分配的工作相对是比较简单的，在品质部朱老师的支持下，我体验了部门内多个岗位的工作，包括质检员和质检文员等。虽然一开始，也曾无知的抱怨过，觉得学习的内容太多，但是接下来的实习生活，让我深刻地明白，每一个岗位都不是形同虚设，在其位谋其职，每一个人没有两把刷子是无论如何都无法生存下去的，每个岗位都有其特点。在工作中，我也曾因为专业知识应用于实践的不充分而犯错，但在老师的悉心指导和教导下，我努力改正了错误，并做到在往后的工作中细心再细心。

短短 4 周的实习经历，真的让我获益颇深！在和同事们的接触中，也明白了为人处世的道理，比如如何处理好人际关系，让我感受到了许多大学生活之外的独特氛围，也学到了很多象牙塔中学不来的知识，感觉非常有意义，我会把这次学到的知识好好地整理归纳，将实际与理论相结合，为以后进入社会参加工作奠定基础。

实习通讯稿

食工 1401

胡扬洁

1410080213

实习是对平时理论知识的一种检验和实践,是从学校学习到社会工作的一个过渡桥梁,他的存在至关重要,能让人更加清晰地看到未来从事这一领域的要求以及发展,或许更坚定你的信念,或许会让你止步于此。

我在这次的实习中,从前台接收检样制定检测项目到实验室落实检测,整个过程都有参与其中,大致了解了作为一家第三方检测公司的运作流程。公司的每一个环节都简单明了,不会造成误解,能从系统上精确看到样品的详细信息,合理安排人员和时间去完成检测,每一个实验员看到的从紧急到普通,以不同颜色标明,非常明确地就能安排检测的顺序。这就是对我而言,预先计划带来的好处,每一件事都会有先后处理的头绪,当你明确地理清这里面的顺序时就会很容易地处理好,在今后的每一样学习或者工作中都非常关键。

另外,通过本次实习,我对专业知识的运用也有了一定的进步。也许在学校中学习理论知识的时候我们背的很熟练,能按标准答案完整表述,但这不代表着我们能够在实际操作中也这样好的去掌握。我们往往是在面对实际问题的时候才表现出那种手足无措的感觉,满脑子的知识也无处使用,这就要求我们更多的社会实践,只有拥有丰富的实践经验,拥有更多的面对突发状况和意料之外的结果的时候的应对措施,才能够更好的完善自我,才能够查漏补缺去更新自己的知识库。

实习对于理论知识的指导作用非常的显著,所以,我们需要也必须在学习的同时进行更多的实践。

实习通讯稿

食工 1401 何乐

我于 2017 年的暑假在杭州娃哈哈集团有限公司的研究院的益生菌实验室完成了实习。我在实验室的主要任务是培养筛选细菌和开发新产品，25 个工作日学到的东西很多，也让我对未来的工作有了初步的构想，让我清楚地认知到我喜欢我现在所学习和研究的东西，相信自己毕业之后也会继续在这个行业发展。

微生物实验不是我接触得最多的，但进入实验室巩固加强了我的这方面知识和技能。比较明显的是，在学校里我们所学的实验都是阶段性的步骤，而没有完整的应用。在益生菌实验室我需要独立地设计实验，安排时间来培养细菌。就比如从一些成品的菌液中分离出目标菌株，首先要看清说明书上菌的种类和浓度来判断稀释浓度和培养基配方。从配置培养基，把培养基放到高压灭菌锅中灭菌，倒平，稀释，到最后的涂布把平板倒置放入 37℃ 培养箱内，这个过程是连续的，这让我对微生物实验有了更加完整的认识。在培养得出结果后要进行革兰氏染色和镜检，来确认细菌的种类，值得一提的是指导我的人员告诉我，革兰氏染色的结果在实际工作过程中其实并不重要，因为多数情况下革兰氏染色的结果会有比较大的误差，即使再熟练也有出错的，所以染色镜检的目的是观察细菌的形态和孢子并拍照记录留档。在基本确定了种类后会将固体培养基中的菌落接种到液体培养基中，待液体培养基浑浊后再用甘油把菌株保存到冰箱。这整个是一个连贯过程，让我看到了自己平时考虑问题的漏洞。

另外一项令我感兴趣的任務就是新产品的开发，这对于一个食工的学生来说可以算得上是一个终极目标，这个过程是有趣的同时也是枯燥的。首先是原料的选择余地问题，整体而言在食品行业逐渐发达的今天，能达到相同目的的原料的种类是很多的，但筛选是个很复杂的过程，就比如甜味剂，可以选择砂糖，麦芽糖醇，山梨醇，但是想要达到产品的要求就需要经过试验的对比，哪一种更不容易吸潮，哪一种的味道和其他原料配合起来更好，以及用多少才能达到想要的效果，这都是需要做无数次试验才能理清头绪的事情。新产品的开发是很考验人耐心和逻辑能力的工作，尝试过一次后收获也非常大。

实习通讯稿

食工 1401 罗晔涛

在为期一个月的毕业实习里，我学到了很多的东西，不只是有关检测的知识，而是一个岗位需要我们具备的东西。前面我说过，食品检测部门的人超级多，工作也是很累的，所以我觉得这里面就有很多做人做事的道理。在一个人员多的部门里工作，首先你得搞好人际工作，虽然只是一个月，但也没人愿意在不愉快中工作一个月。带我的朱老师人还是挺好的，但是他总是比较忙，常常就找不到人，如果我有不懂的问题，或者做错了什么，部门里的其他导师都是很热心的指点。部门里的组长是个热心的大姐姐，她经常指点我们这些新来的实习生，经常在休息的时候和我们聊天，她还让我把教材借给她用。部门里工作节奏都是很快的，动不动就是几十几百个样品一起做，很少有坐下休息的时间。所以每个周五是我很期待的一天，因为这天一周的任务完成了，剩下的就是给朱老师处理数据和写报告，是比较简单的工作。

接下来我想说说我工作的具体内容。第一步就是在样品保存室里找样品，然后按要求称量好，朱老师会让我一次找一百个左右，大概称好得一天，毕竟天平只有几个，大家都要用。接下来一两天就是进行各种前处理，具体过程在实习日记我都进行了详细的记录。前处理不仅步骤多，而且样品很多，刚开始我很慌乱，最后熟悉了整个过程就好了。在一个月的实习中，我和舍友们一起上下班，一起分享吐槽工作中的趣事，一起顺利的完成了实习。

实习通讯稿

食工 1401 1410080223 周洁

时光荏苒，转眼间我的大学生活即将进入尾声。在进入社会之前，我在上海康亨园蜂业有限公司进行了实习。

作为食品类公司，一共有四个部门，分别为：行政部、质检部、采购部、生

产部。我在其中的质检部作为一名品控人员。一般的检验分别化实验室每批次产品检验和第三方检验。每一批的原料入库前需要实验测取数据，来对比国标，看有没有达标。作为蜂蜜这种食品，只要原料把控过关，一般来说成品出库检验也不会出问题。第三方检验是权威机构给的检验报告，主要是用于 FSSC 审核和出口。而我只需要填写审批单即可。

我每天八点半到公司，然后整理好一天的文件。如若该天没有入库出口的原料或成品，我会去学习其他的工作，比如原辅料的采购的流程，以及 HACCP 计划的制定等，来保证自己实习的每一天都没有在虚度光阴，而是真真切切的学到了东西。

28 天的时间很长，也很短。学到的东西不算多，但也不少，至少能给我进入社会打下一定的基础。单位领导对我的赏识，也成为了我前进的动力。离开前，领导强烈说服我留在公司的时候，我觉得那是对我 28 天努力的肯定。

人生还很长，每一天都要像现在一样，那么努力啊。

嘉兴耐斯检测有限公司实习通讯稿

食工 1401 郭浩杰

2017 年 6 月 20 日至 7 月 21 日是我初入社会的一个月,老师的关怀、室友的帮助、师傅的指导让我成长了许多。实习的第一天，我们同行的 6 个人就被分配到了不同的岗位，开始着手不同的工作，而我则被安排到理化的实验室，跟着师傅学习液相色谱检测的方法，在实习期间，师傅教会了我许多学校里未曾涉及的方式方法，其中有用 SPE 方法检测氯霉素、氟甲喹残留量的测定、阿力甜的测定等。

此外，通过这一个月实习我还懂得了工作中的待人处事之道，生活中的自力更生。企业不同于学校，他有更严苛的规章制度，得控则强，失控则弱，无控则乱，在企业中，不允许偷懒偷闲，每个人都有自己的任务，都有必须要完成的事情。

嘉兴耐斯检测有限公司实习通讯稿

食工 1401 郭浩杰

经过一个月的实习，体会如下：

诚实做事，不懂就问，在师傅讲方法原理时，虚心受教，如果记不住可以记录笔记，不要嫌麻烦，在做事之前都要清清楚楚的罗列一遍，小小的失误可能导致实验的失败。

热情澎湃，在公司上班不能垂头丧气死气沉沉的，需要干劲十足充满活力，这样才会获得领导的认同，获得同事的认同，在实习期间应尽可能地帮助师傅完成实验。

合理安排时间也是十分重要的，企业上班效率是首要的，只有效率高了才能走在前面，不被催报告，永远提前交报告也会受到领导的青睐。

起码的自信还是要有的，做事就认认真真做，不要心虚手抖，不能觉得自己能力不足而刻意回避，往往公司也不会刻意对实习生安排很难的工作，毕竟这是一个循序渐进的过程。

实习通讯稿

食工 1401 赵梦佳 1410080225

实习通讯 1:

2017 年暑假我在嘉兴耐斯检测服务有限公司实习了一个月，这一个月，是快速而又充实的一个月，谈工作经验，这一个月是远远不够的，但是这一个月，也帮助我从学校这座象牙塔向社会迈出了一小步，第三方检测公司一开始对我而言是完全陌生的，但是耐斯让我对这个体系有了认知，公司里的同事也非常乐于助人，对待实习生们亲切热情，这也让我意识到，原来职场远没有我们想象的那么可怕，特别要感谢带我师傅，真的非常非常耐心，让我从一开始对陌生环境的小心翼翼变得渐渐适应并享受上班的过程。

实习，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所

学到的理论知识有用武之地，只学不实践，那么所学的就等于零。理论就应与时间相结合。另一方面，实践能够为以后找工作打基础，通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境不同，接触的人与事不同，从中学到的东西自然就不一样。要学会从实践中学习，从学习中实践。而且中国的紧急飞速发展，在拥有越来越多的机会的同是，也有了更多的挑战。对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校所学到的知识，还要不断在生活中，实践中学其他知识，不断从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

在这次实习中还锻炼了我其他方面的潜力，提高了我的综合素质。首先，它锻炼了我做项目的潜力，提高了独立思考问题、自己动手操作的潜力，在工作的过程中，复习了以前学习过的知识，并掌握了一些应用知识的技巧等。其次，实训中的项目作业也使我更加有团队精神。

从那里，我学会了下面几点找工作的心态：

一、继续学习，不断提升理论涵养。

在信息时代，学习是不断地汲取新信息，获得事业进步的动力。作为一名青年学子更就应把学习作为持续工作用心性的重要途径。走上工作岗位后，我会用心响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论、业务知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升潜力，以广博的社会知识拓展视野。

二、努力实践，自觉进行主角转化。

只有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值，也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。同样，一个人的价值也是透过实践活动来实现的，也只有透过实践才能锻炼人的品质，彰显人的意志。务必在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种主角的转换。

三、提高工作用心性和主动性

实习，是开端也是结束。在此刻自己面前的是一片任自己驰骋的沃土，也分明感受到了沉甸甸的职责。在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入实践，不断提升自我，努力创造业绩，继续创造更多的价值。

实习通讯 2:

短短一个月的工作过程是我受益很大。不仅仅让我开阔了眼界，最主要的是懂得了如何更好的为人处事。

第一要真诚：你能够伪装自己的面孔，但绝不能够忽略真诚的力量。记得第一天来那里时，踏进大门后，之间几个陌生的人用莫名而疑惑的眼神看着我，我微笑和他们打招呼，尴尬的局面理科得到了缓解，大家都很友善的微笑欢迎我的到来。同事们都非常亲切，很多问题他们都会耐心的指导你，人与人之间的真诚是相互的，而真诚也让工作氛围变得愉悦。

第二是激情与耐心：激情与耐心，就像火与冰，看是两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火花。

第三是主动出击：当你能够选取的时候，把主动权握在自己手中，在实习期间，我会主动地协同同事工作，主动地做些力所能及的事，并会积极地寻找适宜的时间跟他们交流，谈生活学习以及未来的工作，通过这些我就同事们走的很近，在实习中，他们会教我怎样做事见什么样的人说什么样的话，使我觉得获得了很多收获而且和他们相处的很愉快。

第四是感受到学校和社会的距离：在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。在那里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自己的潜力。记得老师以前说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，学生还终归持续着学生的身份，而走进企业，接触各个的客户，同事，上司等等，关系复杂。得去应对从未应对过的一切。在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的只是一点都用不上的状况。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式是的就能完成一线任务，有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学的这么吃力呢这是社会与学校脱轨了吗。虽然大学生生活不像踏入社会，但总算是社会的一部分，这是不可否认的事实。作为一个新世纪的大学生，就应懂得与社会上各方面的人交往，处理社会所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实

践必不可少。毕竟，四年大学念完后，我已经不再是一名大学生，是社会中的一份子了。要与社会交流。为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格，对社会有用的人才，多接触社会是很有必要的。

在短暂的实习过程中，我深深地感觉到自己所学的知识肤浅和在实践运用中知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作无从下手，茫然不知所措，这让我感到十分的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到时间，才发现自己明白的是多么少，这时才真正领悟到学无止境的含义。

实习是每个大学生务必拥有的一段经历，它使我在实践中了解社会，让我学到了很多课堂上根本就学不到的知识，也开阔了视野，增长了见识，为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。

实习通讯稿

食工 1401 莫谢鹏

在浙江方圆检测集团股份有限公司为期一个月的实习生活很快就落下了帷幕。第一次离开校园，踏上社会，接触到形形色色的人，过起朝九晚五、期待周末的生活，这样的经历着实很特别。

虽然时间很短，但收获很多。我被分配在了负责整体实习工作的老师所在的工作组，感受到了和实验室完全不同的一段工作体验。在综合组，我主要完成了标书目录的核对，公司内部原始记录、操作规程和作业指导书的整理，原样品的拍照留样，产品标签检验等多项相关工作。

虽然我是食工的学生，但我却仍选择了方圆检测这样关于食品安全方面的公司。因为我认为食品产品的研发离不开安全，只有先深入了解检测方面的知识才能更好的做出让消费者放心的产品。

只有通过真真切切的实践，才能学到课堂上学不到的东西。实习经历告诉我们应该要广泛认真地学习各种理论知识，书到用时方恨少。在工作中许多实践性的操作，都需要宽泛的理论知识支撑。所以，上课期间我们应该抓住这大好时

光，广泛地学习各种理论知识，更重要的是汲取一些理念性的文化。此外，踏入社会之前，应努力锻炼自身的基本能力。实习期间，不要放弃任何一次提高专业技能的机会，除了了解公司概况情况以外，还要牢记一些专业信息。只有变成自己的东西才能在工作中运用好并且迅速反应。才能向他人展现自己专业的一面，这也是我们实习生需要具备的最基本的专业素质。当然了，团队合作的重要性更不必多说，在工作中，我们不是一个个体，而是一个团队中的一份子，只有与同事间相互配合，相互信任，真诚交流，才能令工作开展得更加顺利。

实习通讯稿

食工 1401 钱博雅

我的实习地点是祐康食品，刚进入这家公司是，总监就一本正经地告诉我市场部是全公司最核心的部门。所以从一开始我便满怀期待走进这家企业。

整个市场部的日常氛围都很欢快，每个人的性格大不相同，每个人的分工也大不相同，相同点是对我都很照顾。这里还有一位本校新闻学专业的学姐，请我喝过奶茶。在这里我学到了很多，实习期间都比较轻松，做了海报 10 多张，微信推送数篇，对接研发部门和质检部门，公司新品上市会时负责总结领导讲话，被学姐夸奖为全能人才。最最开心的就是进行新品试吃的时候，试吃了很多汤圆、小笼包和冰淇淋。对于我来说，这次实习经历锻炼了我的能力，了解了一个食品公司的各个部门基本分工，也为我将来的职业规划奠定了基础。

忆江南食品有限公司实习通讯稿

食工 1401 葛云霄 1410080306

2017年6月，我来到了苏州忆江南食品有限公司进行一个月的实习，在这样短的时间内很难将所学的知识很好的应用于实际，但通过这段时间的工作和学习，我充分了解了食品这个行业。通过这段时间的实习，我也更加了解了这个社会，迈出了踏入社会的第一步。这段时间的实习，我还有很多的感悟。

(一)我证明了自己价值，在校期间比较系统的掌握了解罐头、饮料、焙烤、乳品、果蔬制品的类别及其各自的特性，加工原理的基础知识、基本概念、基本理论和基本操作技能，在产品开发方面打下坚实的基础。通过本课程的学习，使我了解食品加工基本原理、基本知识和一般工艺，并能将所学理论知识运用于生产实践，能够发现和解决食品生产中常见的技术问题，能从事本行业的教学、科研、生产的管理，从而为后续专业课程和将来的工作打下坚实的基础。

(二)从公司经济发展的角度看，我发现现在的很多中小企业发展还是存在很多困难。经济危机刚刚过去，中小企业尽管得到中央政府政策大力支持，但是很多政策并不能落到实处，中小企业面临融资难的问题，同时还要受制与当地政府的管制，严重制约了中小企业的发展，同时也制约着整个经济的复苏。

(三)从企业管理的角度看，中小企业还存在很多管理问题，最突出地表现组织结构松散。有些公司根本就没有组织结构，大事小事全凭老板一句话。虽然在突发事件上很有决策效率，但更多地会成为公司发展的瓶颈。同时公司信息管理系统不完善，严重制约公司发展效率。

(四)从食品行业发展角度看，食品行业是一个至关重要的行业，关系人们的生活水平乃至生命健康。食品行业发展还是面临很多挑战，尤其表现在食品安全方面。食品安全是整个食品行业的关键，当然也是食品公司非常看重的。如果食品安全做不好，就会重蹈三鹿的覆辙，公司也会遗臭万年。

实习已经结束，我也该开始新的生活了。在不多的大学生活里，我还需要做好很多事情，比如英语的继续学习，比如专业课的深入学习，比如对行业的继续关注等。未来不管在那里，实习期间的积累，必定是我人生的一笔财富。

忆江南食品有限公司实习通讯稿

食工 1401 葛云霄 1410080306

在这次实习中，我最大的收获，那就是能实践操作!能很好的运用课堂上的理论知识与实践相结合。并能从实践中加深对理论知识的认知。我们这次被分配到成型部，我们的工作就是包春卷、馄饨、烧麦等主流糕点。

虽然我的工作很简单，但在整条生产线却是至关重要的!虽然每天包糕点显的很轻松似的,但其实这也是我们生产线上最辛苦的岗位。试想一下,每天低头、手不停歇的包七个小时的糕点，那你会是什么样的感觉呢?虽然每次下班都腰酸背疼的,但我还是能很好的坚持下来,因为我知道,这是对我的考验,对我进入社会前的一种磨练,我要克服它!身体上的疲劳不算什么?只要心里充满希望,再大的困难都会显得很渺小!而且我增强了自己工作的责任感,负责装车进冷库的师傅要常常给我们调整成品形态,这样就造成了人力的浪费,也会影响我们提前完成产量的目标!所以处在这个岗位上我们是很有压力的。但经过主管和班长的悉心培训教导,我们所做出来的产品都是很标准的。非常感谢忆江南食品能提供这样的一个舞台给我们,让我们“遇到问题—分析问题---解决问题”!

在这次实习过程中,我学到的当然不止是技能实践上的,那还有做人处事方面!每一次的实习都是一个成长。我明白了在做任何事都要用心去做,遇到困难不要慌张,要沉着冷静的对待!比如,在我们的生产过程中,会遇到原料调制的不好(葡萄糖加的少),面皮粘性降低,成品成色差,从而影响我们的产量,这时候,有的同学就开始慌张了,就开始抱怨了,但你们试想一下,慌张,抱怨有用吗?为何不帮忙一起找出问题所在呢?然后一起解决问题呢?

当然我也不是固定的呆在那里包糕点,车间为了让我们更加的了解一个产品是怎样做出来的,为了加深我们的实践操作,他会时不时的调换岗位,这样一来,每个人都有能接触整条流水线的每一道工序。并能熟练掌握每一道工序。我很高兴有这样的车间来领导我们。让我这次实习生活更加的充实!

实习通讯稿

食工 1401 班 雒凯岩

2017 年 7 月，我来到山东省乐安府集团实习。通过大学三年的学习，我掌握了食品的基础理论，在实习的过程中，很多知识得到应用，对食品行业有了更深的理解。实习虽然只有短短的五周，但在这个过程中我学会了很多在学校中学不到的知识和技术，实践能力得到很大提升，个人得到了很好的锻炼。

首先是专业技能方面的提高。通过四十天的实习，我深刻体会到具有良好的业务能力是工作的基础。在工作岗位上，掌握基本的专业知识和技能是一种重要的基础能力，因此，在大学阶段掌握好牢固的专业知识，提高自己的专业技能就显得尤其重要了。在实习阶段，我的岗位是化验室的工作，主要利用到了微生物检测、食品理化检测方面的内容，不得不说浙江工商大学食品学院给了我很好的学习条件，实验操作水平基本能达到要求，所以在实习工作中得到了单位领导的表扬；除了做好本职工作，我在实习过程中尽力涉及多方面工作，在生产车间中满满的机器，食品工艺学中的内容仿佛活起来一般，这次实习让我意识到专业学习的重要性，扎实的专业知识不仅能成为跟人聊天时候的谈资，更能够让人从中受益良多，丰富自己的内心。我明白了，接下来的学习生活中更要不断的完善自身。

其次是在循环重复的工作中，不仅应保持工作的质量及效率，还应具备创新精神，保持对工作的热情。在实习中，我的工作基本可以概括为：滴定、接种，每天循环往复，有时候会跟实验室其他的小姐姐聊天，她们告诉我要在日复一日的生活中找到自己的乐趣，其实实验室的工作看起来循环，实际上却是充满变数的，酸碱度的波动、培养皿上细菌的形态和数量。虽是实习，却也该找到能够让自己坚持下去的动力。

此外，在实习中进一步接近社会，接近企业，更加明白效益是公司、企业追求的目标，更是公司、企业立足于社会、与他人竞争的本钱。就我自己的工作而言，操作基本是在实验室里常做的，但是在工厂里做实验其实是跟学校不一样的，企业里会更多的考虑经济方面的因素，在能够基本完成工作的情况下，浪费

是不允许存在的，这点跟实验室很不同。

感谢浙江工商大学食品学院给了我一个学习知识、扎实实验操作的机会，也感谢山东乐安府集团给了我一个理论用于实践的机会。

实习通讯稿

食工 1401 班 陈杭

2018 年 1 月 8 日至 2018 年 2 月 11 日，我作为一名检测员在浙江方圆检测集团实习。我所在的部门主要负责环境检测如水质、大气、土壤等，还有部分产品检测如体育用品、日用陶瓷等。在实习期间我学习了各种指标的检测方法，并进行实验操作，包括水质中的氨氮检测、总氮的测定、氟化物的测定等等，并学习处理数据并且按规范写原始记录，出检测报告，这大大丰富了我的实验操作能力，并且培养了我的耐心和恒心。除此之外，实习期间还穿插着很多的整理工作包括仪器档案的整理，人员培训记录存档，试剂库整理和试剂的出入库登记。这些整理工作让我更加了解这个部门，也让我学习了如何有条理地归置文档。在专家评审期间我负责总氮的盲样检测，并成功通过了考核。这一个月的实习经验对与我来说是非常宝贵的，因为我学习的专业是食品工程，对于检测这一块的经验是相对欠缺的，而且在实习期间我也有幸跟着培训老师更加深入地了解和学习了质谱仪色谱仪等大型仪器的工作原理和操作，这对我来说也是很宝贵的学习经历。在实习过程中，我认真完成工作，对待工作态度认真严谨，遇到问题积极且及时请教前辈，主动积极帮助同事，圆满地结束了实习。

苏格兰炸蛋研发小结

苏格兰炸蛋介绍

苏格兰炸蛋（英语：Scotch Egg）是将水煮蛋混合猪肉、或牛肉之类的绞肉，再抹上面包粉弄成丸子形状后油炸的英式料理。

于 1738 年英国的食品商店福南梅森开发了苏格兰蛋并于店内販售，而牛津

大学出版社发行的食品百科《The Oxford Companion to Food》书中推测苏格兰蛋有可能是参考了莫卧儿料理里一种名为“Kofta”的肉丸所变化而来。

苏格兰蛋在英国其它地区有演变成不同的制作方式，如兰开夏一带的曼彻斯特蛋（Manchester Egg）料理方法是以腌蛋混合绞肉和黑血肠来油炸，其它像伍斯特蛋（Worcester Egg）则是采用以辣酱油来腌制鸡蛋、之后混合香肠肉和白血肠来调理。

在美国多数的英式酒吧里都会提供苏格兰蛋让顾客点选，当地则多搭配田园酱、辣酱或芥末酱食用。而在马里兰州或德克萨斯州一些年度文艺复兴节庆里也会有于会场出现苏格兰蛋的机会。于荷兰则有同样将鸡蛋包裹在面粉里油炸、类似苏格兰蛋名为“Eierbal”的食品。

苏格兰炸蛋研发思路

苏格兰炸蛋本质上是肉包蛋，因此绞肉的前期处理和里面包容物（不一定是蛋）的处理非常重要。

绞肉原料选择 60%五花肉和 40%瘦肉，口感上肥而不腻，而且具有一定的黏性，可以贴合在蛋上而不松散开来。为了使肉料更加可口，还要加入香料比如迷迭香粉调味，加入玉米粒和脱水西芹使其具有蔬菜的清香。

肉中包容物不仅可以选传统的水煮鸡蛋，还可以发散开来，选择鹌鹑蛋、咸蛋黄、鱼丸等等，当然哪种好吃就要全部做一遍然后亲自品尝才知道了。由于本身体积太过巨大，鸡蛋做的炸蛋体型会很大，会因为吃不完而造成浪费，成本也过高。所以我们把目光转向了体型相对较小的鹌鹑蛋，鹌鹑蛋有着相当成熟的生产体系，可以很方便买到大批量剥好壳的蛋，有利于工业生产。当然咸蛋黄、鱼丸、芝士也都非常棒。

产品生产出来之后定位的消费人群和流通渠道也是研发过程中需要考虑的。苏格兰炸蛋因为颜色金黄，外型新奇，所以可以做成酒店餐桌上的菜肴。在生产车间炸成七分熟然后快速急冻，运到酒店之后再加工成全熟给顾客品尝。

此外苏格兰炸蛋也非常适合做成早餐，通过各地的早餐车和早餐店流通到顾客手中，因其体积比较小，用锡箔纸包成一个球，无论运输还是食用都非常方便。

研发中的问题及问题解决

研发是一个试错的过程，即使是从事研发工作多年的老师傅也会犯错，比如第一天调肉料时我们加入了过量迷迭香粉，导致肉料过腻，口感不佳，后来减少了香料的加入量，加入了玉米和西芹中和肉料的腻味

为了使肉料和蛋紧密贴合，我们也做了很多工作。在酒店里，为了展示炸蛋的内部结构，它可能会被切成两个半球端上餐桌，这要求肉料与蛋白紧紧贴合，不然炸蛋会散架。因此我们在肉料与蛋白之间加了一层鸡蛋清来增加黏性。

因为油炸的关系，一开始的成品炸蛋外表颜色呈灰黑色，这是肉被油炸后的颜色，很影响美观，为了使外表金黄，我们在炸蛋外面又裹了一层淀粉，效果很棒。

实习通讯稿

食工 1401 胡乃丹 1410080323

2017 年暑期，我来到了苏州忆江南食品有限公司实习。作为一名食工专业的应届毕业生，我在这个食品工厂里获益匪浅。

实习中，我的主要任务是参与车间内生产流水线的工作，跟着研发师傅参与研发新产品的工作，以及一些车间内质量检查的工作等。流水线的工作不能说是不辛苦的，但在辛苦的同时，我也确实体会到了很多校园中无法获得的体验。熟悉了一个食品工厂内生产的基本流程，以及各个车间之间紧密的协作，使知识不再仅限于课本。在研发室的工作，我也体会到设计一个新产品的配方需要更多灵活的调控，需要把曾经学过的知识更娴熟地运用起来。当然，第一次在公司内的工作也使我为将来的就业做了更多的心理准备。

夏天的天气虽然炎热，居住在工业园区的生活也稍显枯燥，但结束后，想起这段早起晚休的日子，我还是能有一种充实的感觉，短短一个月的时间内，积累了非常丰富的工作经验。

实习通讯稿

食工 1401 陈涛

时光荏苒，转眼我的大学生活已接近了尾声。但是对于自己能否适应这个复杂多变的社会需要，平时在课本上学习的理论知识能否跟实际工作很好的结合，心里始终存在疑虑在，怀着忐忑不安的心情我来到了雅培-艾博子公司，国际生产调试部开始了我的实习。

国际生产调试部的主要职责是监测分析全区工业经济运行态势，协调解决突出问题；知道公司开展合作与交流，拓展国内外市场；负责重点工业企业、重点工业品生产要素的协调申报；指导工业企业技术进步、科技工作；宣传发动、编制规划、组织实施技改引进、消化吸收、新产品开发和新技术应用项目；牵头组织产、学、研联合开发，“五新”项目推介工作，参与组织项目评估论证、竣工验收、成果鉴定和评审工作；加强技改工程招标管理和实施等。

在这三十天里，我学到了许多在课堂上学不到得东西，也懂得了很多从生活中无法获得的知识 and 经验。此次在工厂车间实习，我学到的更多的就应是自己的专业知识，实习上得到的感触及生产经验。在实验室中，培养了自己收集资料的潜力及提高分析问题的潜力，使我更好地学习、掌握食品工程专业知识。在实习中也感到了生活的充实和学习的快乐，以及获得知识的满足。透过实习，不仅仅让我获得了食品加工的基础知识，了解乳粉生产一般操作过程、生产方式和工艺过程，熟悉了主要机械加工方法及其所用主要设备的工作原理和典型结构、安全操作技术，而且加强了理论联系实际的锻炼，提高了实践潜力，培养了向工人及现场技术人员学习的工程素质。实践是真理的检验标准，透过两星期的工厂实习，我了解到很多工作常识，也得到意志上锻炼，有辛酸也有快乐，这是我大学生活中的又一笔宝贵的财富，对我以后的学习和工作将有很大的影响。很快我们就要步入社会，就业单位不会像老师那样点点滴滴细致入微地把要做的工作告诉我们，更多的是需要我们自己去观察、学习。不具备这项潜力就难以胜任未来的挑战。随着科学的迅猛发展，新技术的广泛应用，会有很多领域是我们未曾接触过的，只有敢于去尝试才能有所突破，有所创新。

实习的日子不长，但它为我踏入社会上上了很重要的一课，是我人生当中非常重要的一次经历，我会把这次经历中学到的当成人生的财富，并且好好的运用这笔财富，创造人生更大的财富。

实习心得

食工 1401 赵以诺 1410080333

通过在嘿！包子食品有限公司近两个月的实践，我受益匪浅。在实践过程中我可以感受到公司始终把消费者的健康排在第一位，在我的意识中我觉得一个好的品牌首先有好的质量和信誉，其次就是有足够大的知名度，在短短的近两个月左右的时间里，我学到了很多从前从未涉足的食物，如果不是公司给了我一次深刻的体现机会，可能现在只是一个只会读书本的书生

通过这段时间的学习，从无知到认知，到深入了解，渐渐的我喜欢上了这个专业，让我深刻的体会到学习的过程是最美的，在整个实践过程中，我每天有很多的新的体会新的想法，想说的很多，我总结下来主要有以下几点

(1)坚持 开始实践的时候会觉得很累，尤其是身上长痱子的时候心里有过放弃的念头但最后在家人，同学和朋友的鼓舞下，我成功的坚持了下来，从此我明白了放弃只会让自己后悔。

(2)多听多看多想多做少说 到公司实践后，要知道能否胜任这份工作关键是你自己对待工作的态度，态度对了，即使自己以前没学过的知识也可以在工作中逐渐掌握的，态度不好就算自己有知识基础也不会把工作做好，在实践的过程中，多看别人怎么做，多听别人怎样说，多想自己应该怎样做，然后自己动手多做。

(3)调整好心态 少埋怨 有人会觉得公司这里不好那里不好，比如居住环境差，工作环境不好等，经常埋怨这样只会影响自己的工作情绪，不但做不好工作，还增加了自己工作的压力，所以，我们应该少埋怨调整好自己的工作心态，对存在的问题应该想办法去解决而不是埋怨，这样才能保持工作的激情。

(4)要虚心学习 在工作的过程中，我们会碰到很多问题，有的是我们懂得的，

也有很多是我们不懂的，不懂的东西我们要虚心向同事或领导请教，当别人教我们知识的时候，我们也应该虚心接受，不要认为自己懂得一点鸡毛蒜皮就飘飘然。

(5)**尽量少犯错误** 每个人都有犯错误的时候，工作中第一次做错了不要紧，班长会纠正并原谅你，但下次你还在同一个问题上犯错，就有些说不过去了，所以我们在工作的时候一定要谨慎细心尽量少犯错误。

经过这次实践，我从中学到了很多在学校和课本没有的东西，在就业心态上我也有很大的改变，以前我总想找一份合适自己爱好，专业对口的工作，可现在我知道找工作很难，要专业对口更难，很多东西我们初到社会才接触，才学习，所以我现在不能再像以前那样等待更好机会的到来，要建立起先就业再择业的就业观，应尽快丢掉对学校的依赖心理，学会在社会上独立，敢于参加与社会竞争，敢于承受社会压力，适应社会，使自己能够在社会上快速成长。

实习通讯稿

食工 1401 1410080402 张鸿雁

时光荏苒，转眼间我们的大学生活即将进入尾声。但是对于自己能否适应这个复杂多变的社会需要，我们始终存在疑虑，怀着激动又不安的心情来到六安市豪杰电器销售有限公司，

开始为期五周的毕业实习。

销售，每个人都耳熟能详，但是做好做精却不是那么简单。想成为一名优秀的销售人员，好学肯钻、知识渊博是非常必要的。普通的岗位，不普通的人生。作为一个销售人员，不可能一生中始终销售一种或几种产品，从广义上讲，不管什么商品都是销售，业务上有一定的共性，但是产品与产品不同，销售策略、操作手段都要根据具体的产品有所变化。所以，好学肯钻、知识渊博是销售人员必备的素质，也是我认为自己急需提高的素质。

做任何一件事，都需要有饱和的热情和充足的精力，不管是销售，还是其他的职位，事情总有不如意的时候，而我们需要做的就是如何在自己心灰意冷、

极度疲惫的情况下，如何把自己成功的推销出去，俗话说得好，成功者需要付出的代价很大，而不成功的人付出的代价更大。

这五周，我跟着陈经理学习了仓库管理：如何进货、整理仓库，财务报表：上年度结余和结转，售后服务：记录问题并上报等，跟着同事程哥学习了销售应该怎么做，怎么才能做好。经理同事都用心的教我，让我感受到这个社会的暖意，同时也受益匪浅。

在这短短的五周时间内，我有着许多的收获和快乐，但也有苦涩和教训，这些成功的经验将激励我在以后的人生之路上取得更大的成绩，失败的经历将会勉励我去改变自己不完美的地方，让自己在以后的日子里做的更好，这一切都将成为我人生中最宝贵的财富之一。

接下来我将总结的我的不足。首先，在进入销售这个行业之前，我没有提前学习有关知识，对这个行业一无所知，以至于我到了公司之后从零开始学习，相对于其他同事，我已经落后在起跑线上了，这是很大的问题。其次，我缺乏经验，按说这对于大学生来说，是一个共同的缺点，但是我认为不然，即使没有从事过这个行业，平时销售这个行业我们生活中随处可见，案例更是不稀奇，但是我没有用心去留意去总结，导致我经验不足。最后，我不能再遇到问题时快速拿出一个很好的解决问题的办法，或许是缺乏经验，又或许是专业知识不够牢固，这会给经理、同事以至顾客一个不好的印象。

实习的生活让我体验到了学校之外的新奇，同时也让我与社会有了一部分接触，在这里，我辛劳着，但同时也快乐着。感谢学校和六安市豪杰电器销售有限公司给我的这个实习机会，让我学到了课本里学不到的知识。

实习结束后，在以后的日子里，我将满怀热情继续后面的学习生活，多看，多学，多问，将理论和实际结合起来，为以后的工作铺砖添瓦。

通讯稿

食工 1401 陈馨仪

大一刚开学的场景还历历在目，转眼间我们就要毕业了，毕业实习是肯定少不了的。这也是检验我们能否将大学四年所学知识转化为实际可运用能力的一种途径，有句俗话说得好，是骡子是马，拉出来遛遛就知道了。学得怎么样，实习时就能见分晓。

经过联系，我来到了海南省万宁市食品药品监督管理局开始我的实习生活。局里包括餐饮、流通、保化、药械四室以及稽查大队，我跟着稽查大队学习。我本来以为稽查大队就是执法岗，专门做查处商家这一类工作的。不过在开始实习以后，我才知道自己想得太简单了，稽查大队的主要职责包括：①拟定食药监稽查制度并监督实施；②受理食品药品违法违规案件的投诉举报、依法查处违法行为；③组织开展餐饮消费环节监督检查，依法查处违法行为；④组织、指导和监督地方稽查执法、专项整治、案件查处、应急处理、产品召回等工作。了解到这个以后，就更加坚定了我要在这里好好学习的决心，毕竟像餐饮消费环节监督检查和各种专项整治行动在别的地方是遇不到的，是难得的实践机会。

很多人都说，公务员都是喝喝茶看看报纸，反正是清闲度日，但在我 25 天的实习时间里感受到明显不是这样。平常时候大部分职员都需要轮流出发去农贸市场、超市等做巡回抽检工作，或者是餐饮服务量化分级定期考核之类的；节假日时，各种省局下达的专项行动就更多了，忙起来真的是日出而作日落而息；而且时不时还会有“巩卫创文”这种全民工作会抽调人手过去帮忙，我也被带着到处跑，实在说不上是清闲度日。

25 天时间也不长，但也让我了解到了自身的不足，也对这个食品行业有了更深的了解。一方面，我们学了很多，但不一定知道怎么在实际生活运用，在这段时间里所接触到的专项都有助于我将在学校里学到的书面知识和实践技能联系起来，也能为未来的工作积累一些经验。另一方面，这段实习生活也让我清楚地看到政府在食品安全方面做出的努力和现如今的食品安全现状。只能说，食品安全不能过分归咎责任于政府的监管，毕竟食品市场还包括了民众和经营者，民众自身的辨别能力和选择以及经营者的底线都是至关重要的。

实习通讯稿

食工 1401 1410080417 李思佳

在浙江省检验检测技术研究院实习的这段时间里，我主要做的是一些综合拟稿方面的工作。这段我人生中十分珍贵的经历，是我精彩而美好的回忆。

实习期里对于交给我的工作，我本着认真负责的态度去完成，不敷衍了事，尽量做到让领导满意，服从公司的安排，遵守工作纪律和规章制度，听从指导，虚心学习并改进，遇事多请示商量后再做出决定。

实习虽然对专业能力的要求不是很高，但却需要有较高的情商和沟通交流的能力，而我是个与人相处很慢熟的人，话不多，与人谈话时有冷场，通过这次的实习，我在这方面得到了许多锻炼，也更让我明白在今后的社会生活中要学会尽快地融入，与人处事更加融洽。在工作上要有自信，可我在这方面的表现欠佳，或许是自觉社会经验缺乏，处事不够老道便缺乏自信，导致在实习工作中有时做事会畏畏缩缩，降低他人对我的信任感。今后，我也会不断学习和锻炼以增强自信心，提高胆量，大方自然地去处理事情。

在实习期中，我学到的不仅仅是相关知识，在很大一个程度上是社会经验的积累和对我今后工作需要注意的方面的启迪。通过这次实习，我觉得我们在今后的实习和工作中需要增进自身的沟通能力和应变能力，尽快融入公司文化与氛围，在社会上，需要先保证有一定的专业能力，但是，在这基础上，情商比智商重要的多，沟通能力和应变能力比专业知识重要的多；在工作上要有自信，这种自信不是盲目自大，而是对自己工作的一种肯定和激励，也是给人展现自身专业感的一种体现；在公司里不乱说话，说话之前先考虑清楚，毕竟公司与学校是不一样的，人与人之间会有较多的利益冲突，无关痛痒的玩笑可以随便开，但是涉及关系导向和利益的话要谨慎地说。

对于公司来说，我们是一个新人，很多东西都不懂，要不断怀着虚心好学的心态，在实习中，我的部门主管和同事都给予了我很多的宽容、支持、帮助与指导，这过程让我学到了很多在学校里学不到的东西。现在实习即将结束，尽管自己的能力得到了一定的提高，但我始终明白自己要学的东西还有很多，要提高的地方也很多，需要不断的提升自己的能力、完善自己。