



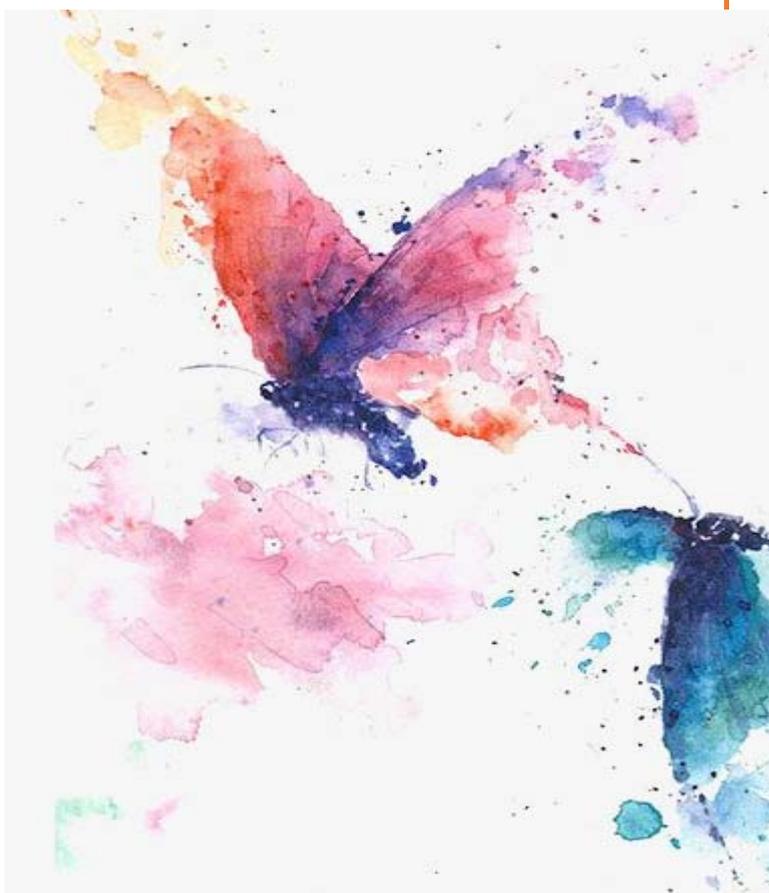
毕业实习通讯稿汇总

食工 1301

学 院：食品与生物工程学院

专 业：食品科学与工程

指导教师：周雁 陈杰



在人生经历的长河中，走过的脚印深深浅浅，每一个脚印都是在自己经过深思熟虑后，一路风霜走过来的，别管成功与否，不管得失与失败，那些泪水和鲜花，那些鼓励和掌声，都在你人生舞台上演绎着精彩。

食工 1301

目录

海南省食品检验检测中心	4
浙江五芳斋实业股份有限公司	4
通用磨坊有限公司	6
杭州丘比食品有限公司	7
浙江省农业科学院	8
浙江清华长三角院	9
五芳斋嘉兴产业园	9
嘉兴耐斯检测	11
杭州丘比食品有限公司	12
杭州闻达包装厂	13
浙江清华长三角研究院	14
临海市市场监督管理局	15
肉松厂	15
酱料厂	17
五芳斋公司	18
五芳斋	19
东阳市虎鹿乳品饮料有限食品有限公司	21
五芳斋股份有限公司	22
杭州稚趣母婴用品有限公司	22
五芳斋有限公司	23
气相液相部门	25
气相液相部门	25
嘉兴耐斯检测	26
浙江清华长三角研究院	27
浙江大好大食品有限公司	28
浙江清华长三角研究院	29
丘比沙拉酱之旅	29
五芳斋产业园	30
五芳斋有限公司	31
五芳斋实习	32

浙江清华长三角研究院 33

花生油生产公司 34





海南省食品检验检测中心

陈文茜

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海南省食品检验检测中心，食品二室开始了我的实习。

海南省食品检验检测中心（以下简称中心）主要承担全省食品和保健食品检验检测职能。我所在的食物二室主要负责食品中农药残留、兽药残留等色谱项目的检测；负责本室仪器设备的日常维护，建立仪器设备档案，制订仪器设备的操作规程，对仪器进行规范管理；负责本室标准品与对照品、试药与试液、图书资料等实验材料的管理，建立相应的档案，制定相关的操作规程等。

有了这样的一次实习机会，我才有机会去面对专业性人员，听到他们专业性的讲解，这些都有助于我对知识的理解以及与实践相联系，对我以后的工作帮助很大。这次实习是在学习课程的基础上所进行的实践环节，也就是为了以后更有效的深入了解这个行业运作，通过师傅对我们的讲解，现场观摩师傅的操作，我进一步巩固加深了所学习的理论知识，将理论和实践的认识结合在一起，使我对检验工作有了深刻的了解。现在许多理论还不能很好的联系实际，需要以后继续努力提高，我会好好把握这样的一次实习机会，将不足的得以改正。且不谈技术上从理论到现实的差别，或者与人的交往能力的差距，光是大学生需要进行的角色转变及已经相当大了。从学校走向社会，从教室走向工作岗位，由学生变成员工，无论生活方式，还是工作环境；无论思维方式，还是思考方法，都要发生很大的变化才能更好的适应工作。

浙江五芳斋实业股份有限公司

隋媛

大四中一个很重要的环节便是毕业实习。

经学院合作介绍，有幸在七月到八月间进入浙江五芳斋实业股份有限公司中进行为期 25 工作日的实习。

当天由两位老师带我们到五芳斋实业公司里熟悉一下、安顿好。然后公司研发部工作人员向我们做了简短的实习工作介绍及人员安排问题，便开始了我们在这里的实习生活。

第一个周大家一起进入裹粽二车间向熟练技术工们学习基本的包粽子。包粽子呢主要有打壳、灌米、封口、折边角、绑线这几个步骤，看起来不难，但操作起来也不是那么容易呢，而想要达到像眼前的工人们那种速度更是需要很多时间的练习。经过一周的学习，裹粽要领基本掌握，但是速度还是差得远呐哈哈。期间与车间内的管理人员聊了一下关于车间、人员、生产运营等方面的问题，了解了一下普通工人的工作内容、时间以及薪资情况，并和车间内管理人员做了对比，普通工人一般主要集中于旺季工作繁忙、需要加班加点，一年一般会有四五个月的时间，当然相对应这段时间工资也会比较多，通常多的能达到万元以上；而管理人员一年中工作时间和工资都相对比较稳定，旺季也是会加班到八九点。

再说工人包的粽子的技艺，那真是夸他们是机械手都不为过，迅速的让你瞠目结舌，一个接一个，一筐接一筐，仿佛不会累一样的。通常筐子一摞十三筐便是顶，接着下一摞，我们去的那几天每天的目标生产量至少要十万多，每天大家都在自己的位置上各司其职，负责好自己的一亩三分地儿，效率看起来并不比纯机械低到哪里。正是因为每个人都不管是出于为了生活资本还是为了企业，都兢兢业业、不偷懒，保证了每日的生产量达标，车间正常运作。

产品和人才是创造一个企业利润的核心，制造业发展的根本是什么，我认为产品的优良和创新，五芳斋裹粽车间并没有启用纯机械，而是纯手工包制，既传承了中华的传统手艺，也保证了味道，提到创新，我们去的时候，刚好赶上车间里一位工人发明了一种更快更好的裹粽方法，全车间的人都在学习这种新方法，这就是一种创新，不管是产品的创新还是加工工艺的创新，只要是进步的，企业也在不断进步。没有创新的企业是不会长远的，这方面五芳斋做到了！

虽然短短的一周，可能并不能看的那么清楚、了解的那么透彻，不过还是学到了不少东西，凝视着车间里的一切，总有种说不出的激动、无以言表的振奋，

或许是工人们不怕苦不怕累不停的双手打动了，让我看到了一个实业企业最基础的地基，一个产品市场最底层的建立基础，还有，一户户人家的生活冷暖。期待接下来的日子~



通用磨坊有限公司

孙逸男

四年的大学生活，不仅塑造了我独立的人格，更加教会了我丰富的专业知识，而历时一个月的实习工作，更加让我明白“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”的道理。同时，在实践中与人相处，向前辈学习，更加让我懂得如何处事，更好的与社会对接。

在通用磨坊有限公司宁波鄞州万达店，我的主要工作是帮助店长进行店面的管理工作，在后厨进行餐品的制作，在大堂进行客人的接待工作，在洗消间进行餐具的清洗工作，以及整个店面的打扫工作。这段时间里，虽然比以前在学校的学习更加忙碌，但是真的让我开阔了眼界，比起以前，也更加明白自己以后的路该如何去走。实习开始，经过几天的学习，工作逐渐从最初的不知所措，到慢慢的可以掌握，是一个让我觉得特别欣喜的过程，也慢慢的让自己放开了，敢于在自己不清楚的工作中去探索，去请教，去学习，来增长自己的专业知识。我想，这同时也是实习的另一个意义，教会我们如何去融入一个新的工作，或者说，是适应从学校到社会的这个过程。专业知识的增长只是这次实习众多收获的很小的一部分，每天的工作，交流，让我明白，工作不同于在校学习，学习的过程中偶尔可以马虎一下，老师家长也都可以容忍你，但是，当你脱下校服，穿上工作装的时候，你就是一个不能大意，不能马虎的工作者了，你的一言一行，关系的不仅仅是你自己的工作成效，更是大家的集体的利益。所以，无论是干什么都要保持最严谨的工作态度，以十分的努力去完成每一件事情，这样才能得到工作的喜悦。

经过这段时间的实习，也磨砺了我的性格，以前在遇见困难的时候我有时会停滞不前，但是，当在工作中出现问题时，我被工作，被社会逼着去解决它，这让我变的更加成熟，相信在以后的生活工作中，我也会敢于面对挑战，敢于解决

困难，做一个独立的新时代的工作者。在自身工作能力增长的同时，我的人际交往能力也大大提高。二十多天的日子，我几乎每天都被温暖围绕，热情的前辈和师父，给我的不仅仅是工作上的指导，还有生活中的关心，感谢他们，让我从一个害羞的小姑娘蜕变成稳重成熟的社会人。

杭州丘比食品有限公司

阮娟

这次在杭州丘比食品有限公司实习了将近一个月，收获良多，十分感谢杭州丘比公司给我们提供了这么好的实习环境，谢谢所有领导和同时的照顾和教导。在毕业之前对食品企业生活有一定的体验和学习对今后自身发展方向也有一定的作用。

我们在丘比公司的生产部门、品管部门和研发部门都进行了学习。在生产车间对沙拉酱、沙拉汁、果酱、蛋制品生产线进行了操作实习，对其生产流程有了一定的了解；在品管部进行测定产品黏度、微生物实验等；在研发部参与了产品材料更换研制等。每天完成实习任务，并记录问题，及时与领导交流。

经过这次学习，学到了很多书本上学不到的东西，真的体会到食品企业在做食品时讲究“安全卫生”所下的功夫。丘比在食品安全卫生方面严格把控，员工进入车间必须穿戴好工作服、口罩、帽子等，粘尘、洗手消毒、鞋底消毒等一系列卫生消毒工序，在车间定期消毒粘尘，对每个物品来去，最终去向都要严格把控，以免混入食品中。生产的每个环节都必须严格把控，每个生产环节都会进行多次确认，产品的日期、产品信息，从原料入库到出库都会及时做好确认和记录工作。我想，这就是做食品最应该的态度吧。

真的觉得食品安全卫生需要我们各个部门，每个员工去认真对待，认真执行。在学习过程中，其实有很多我们没想到过的问题，很多我们察觉不到的安全卫生问题，丘比都十分细心地做到了。记得一位科长说，有人的地方就有安全隐患，必须保证员工卫生。我想，这就是有很多员工经常食用自己公司产品的原因吧，真的安全放心。

这次实习最辛苦的就应该是每天赶路了吧，每天早起顶三十几度的高温走一



段，做公交，再走到公司。谢谢自己没有迟到、没有中暑，顺利完成实习任务。这一个月实习，收获了很多经验知识，也认识了很多好伙伴，可爱的同事们。希望以后无论在哪工作，都要做一个认真负责的食品人。

浙江省农业科学院

巴楚洁

浙江省农业科学院食品研究所前身是浙江省农产品产后技术研究中心，现拥有农产品贮运与保鲜、果蔬加工、畜产品加工、食品营养等四大学科组和一个公用实验室，设有农产品保鲜和果蔬加工两个博士后工作点。于是我慕名而去，联系了单位老师，并且得到了一个宝贵的实习机会。

今天是初来农科院食品所的第一天，期待与忐忑占据了我的心。走进大门，扑面而来一股桂花的清香，抚平了我微微不安的情绪。沿着路标，我找到了食品所，没想到肖老师已经满面笑意的站在门口朝我招着手。跟着肖老师走进食品所，一楼是办公区域，我们走到了所长室。我见到了和蔼可亲的陈所，陈所语重心长地和我讲，你来这里实习如果想要有收获，唯一的途径就是学习。的确，这里的所有人都是奋战在食品行业研究前线的前辈，只有不停地交流学习，才算真正完成了这次实习的意义。

我的实习实验室在三楼，畜产品加工实验室。我被分到的课题是工艺条件对鸭汤风味的影响。因为第一次接触到纯工艺的课题，心中还是有很多疑惑的。跟前辈进行交流以后，主要设定了温度、料水比、熬制时间等变量，采用正交试验的方法，来获得鸭汤最佳工艺条件。心中大致有了方向，也为这一个月实习定好了路线。

实习的第一天，我过得很充实，带着从象牙塔走出来的欣喜，也下定决心在农科院食品所的这段日子，把自己看成一个“0”，始终积极学习，谦虚好问。千里之行，始于足下，希望一个月之后，我是带着满满的收获回到学校的。

浙江清华长三角院

王培衡

2016年12月12日，本人来到浙江清华长三角院实习已经历时一周。在上周二的部门会议明确任务之后，本人进行了长达三天的文献学习，由于缺乏基础知识，工作进展缓慢。

与指导老师纪伟交流之后，指导老师认为小组未来的工作任务与生物信息学关系紧密，结合多名组员反映理论知识不足的情况，特地邀请浙江工商大学食品与生物工程学院朱炫老师为小组进行一次生物信息学相关的培训会。

上午9时30分，培训会在会议室正式开始。不同于平时在学校上课时老师在台上不停念PPT的模式，朱炫老师在这次培训会上只是在开场阶段进行了约30分钟的概述，之后的时间基本上都是由组员根据工作中遇到的困难和不解进行提问，朱老师根据问题的普遍性或个别解答或进行面向全体的授课。整场培训会历时近2小时，课堂主要围绕数据库建立、数据比对等方面展开，有效解决了本人在工作中遇到的问题。

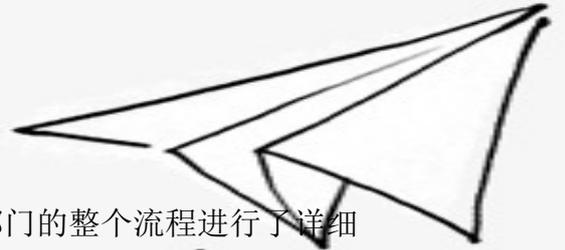
非常感谢浙江清华长三角研究院以及朱炫老师的帮助，希望未来的工作能够一切顺利。

五芳斋嘉兴产业园

楼锦雯

毕业实习是我们应届生从校园走向社会的关键过渡环节，对于了解社会并且适应社会有着积极的作用。而在一线的社会生产岗位实习，是将理论知识应用于实际的好机会，是培养我们自身能力的好方法，是检验我们适应能力、应用能力和创新能力的前沿阵地，这对我们尽快适应社会工作具有重大意义。

12月06日，我在五芳斋嘉兴产业园开始了自己人生中的第一份实习工作，由于是应届毕业生，本身对大规模食品生产的工艺、技术等都很陌生，公司让我们在公司的实习，采取每个部门呆五天，主要包括早饭车间、检测中心和研发部门，学习每个部门的工作任务，工作流程和方法及注意事项。在公司部门领导的热心



指导及前辈们的帮助下，我对五芳斋生产基地的一些部门的整个流程进行了详细了解，并积极参与相关工作，以双重身份完成了学习与工作两重任务。在厂里的这段时间，我协助工作人员完成相关工作，以学生身份虚心学习，努力学习一些前辈们的经验更快更好地完成任务。通过实习，使我对食品行业的生产、研发工作以及检测知识有了深层次的认识。

第一个星期中，我主要的任务是熟悉早饭车间八宝饭的工艺流程，接着是对每一个岗位进行全面的熟悉。首先是对八宝饭的原料和配料进行装配，主要包括紫米饭、豆沙、瓜子仁、松子仁、果脯等。在装配生产线上，每个人都要保证熟悉每个流程，一旦发现哪个生产线上有漏洞必须要马上补上，考验的是大家的合作能力和个人的眼力见儿。装配完原料和辅料后要对八宝饭进行净含量的称量并补足，送到包装车间进行包装。从生产到包装，我们熟悉了每一个生产环节，早饭车间的实习时间也就结束了。第二个星期，我们去了五芳斋检测中心，主要熟悉了原料的理化指标和微生物检测原理和方法及相应的仪器操作。原料的理化指标主要有糖度、酸价、过氧化值等，一般采用的是国标的检测方法；微生物的话主要包括霉菌、金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、菌群总数和沙门氏菌，采用的方法一般就是拿复配好的试剂制成培养皿培养后数菌落数。另外还用五芳斋自定的企业标准测定了盐价。检测中心的工作人员都非常热心，帮我们分析企业检测与学校实验的不同之处，告诉我们一些实验技巧和关键控制点以便我们更好地掌握检测方法。最后一星期我们主要在粽子研发部门熟悉工作，学习包粽子的技巧；了解一般研发的过程；熟悉保鲜粽的腐败周期还做了粽子的感官测评和相应的数据处理。

时间过得好快，为期半个多月的实习就这样结束了。感谢老师联系了这一次的实习，也感谢实习中各个单位对我们的支持！厂区的实习，给了我一个良好的平台熟悉各种生产操作流程，是踏入工作岗位的必要基础。在以后的学习工作中，我都会严格要求自己，虚心向他人学习，切实提高自身实践能力。而现在的我，只有把它们写下来，在重新审视与思考中获得进步！

嘉兴耐斯检测

陆林刚

怀揣着一个年轻人应有的抱负和对美好未来的憧憬我坐上了去嘉兴耐斯实习的汽车。这对我来说那已经不仅仅是一次普通的旅程，而更大意义上来说是一次让我踏上正确人生轨迹，寻找自己的归途的第一次人生阅历。

在耐斯单位领导给我们安排了住宿，住在公司在小区租的套房里。第二天我们就进入公司开始了实习生活。我的实习具体地点是在公司二楼，主要是跟着单位指导老师做有关液相色谱的实验。

实习初期，单位指导老师先带我熟悉了一下整个实验室的环境，包括一楼和二楼的实验室。熟悉完毕后让我记录了一个完整的实验步骤，让我顺着步骤做完整个实验。之后又让我做了许多样品的检测实验，例如测量农产品的农药残留，测量样品的三氯蔗糖、四环素含量，测量样品的富马酸二甲酯含量，测量白酒中的甜蜜素含量等。实习期间，我始终保持认真严谨的工作态度，来完成指导老师布置的实验任务。实习的空暇时间，我也会帮主其他工作人员完成他们的工作任务。

在实习接近尾声的时候，指导老师向我们介绍了相关实验仪器设备的组成部件以及工作情况，如液相色谱仪，液相质谱仪，气相色谱仪等。虽然在校学习期间，也接触过相关仪器设备，但这与工作中遇到的并不完全一样。这也让我意识到在实践过程中，运用到的不只是以前学过的知识理念，还要良好的实际操作能力，在实践中也要不断学习提高自己。

在嘉兴耐斯检测公司为期 20 多天的实习工作，是我人生中第一次真正意义上的实践经历。也是因为这次实习活动，让我有机会将我在校所学的理论知识与客观实际结合起来。

对于这次实习最重要的我觉得首先是明确岗位职责，作好自己的事情，摆正工作中的角色。我作为一名普通的学员，在日常工作中，无论是跟着指导老师学习操作、设备，还是以诚而有信的道德与别人交往，都会使自己不断受益。有了这样的一个基础，才会在工作之外，有一个让自己更加优秀的基础。

其次要做正确的事，用正确的态度做事，用正确的方法做事。蛮干不是做好事情的方法，用最见解的方式解决最大的问题，才是应该要面对的。做事情之前，

拿出明确的解决办法，用最短的时间创造出最大价值，为工作单位创造价值的同时，也就实现了自己的价值。



杭州丘比食品有限公司

黄芳

时光如白驹过隙，转眼大学生活已接近了尾声。为了提高毕业后对于这个复杂多变的社会适应能力，将平时在课本上学习的理论知识与实际工作很好得结合，我们一行五人来到了杭州丘比食品有限公司，开始了为期一个月的实习。

杭州丘比食品有限公司是一家中日合资企业。主要生产沙拉酱、沙拉汁、果酱、意面酱以及浓缩布丁液、长期保存即食沙拉等其他加工食品。

实习之初，丘比公司的两位经理亲自招待了我们并介绍了丘比公司的历史以及企业理念等公司概况。然后由员工对我们进行员工守则、安全守则的培训和考试。从中可见日资企业的严谨与认真。

丘比公司安排我们先后在生产一课（沙拉酱车间）、二课（沙拉汁车间）、三课（果酱车间）、四课（蛋制品西餐酱车间）以及品管、研发部门参观学习。

每到一个生产车间，都会由课长带领我们参观生产线，讲解生产流程及工艺、注意事项，然后将我们安排在不同的岗位深入体验生产工作。

生产一课的白糖在投料之前，还需要经过人工用筛子筛选。这与白糖行业的品质息息相关。丘比公司对于原料的要求非常高，但国内白糖的质量往往达不到他们所要求的品质，白糖公司也不会对一个公司另开生产线提高产品质量。一个食品企业的食品品质，不仅与其自身有关，更是与原料厂商、特殊食品原料运输等环节有关，缺一不可。

此次实习最大的体会，是丘比公司上下对于“生产为了让最重要的人能安心食用的产品”这一理念的贯彻落实。甚至他们选择留在丘比的原因，就是源于公司对产品安全、品质的坚持。当前食品行业，需要更多的人能够做到像丘比那样，是我们需要努力的方向。

最大的收货，就是明白自己离一个真正的社会人还有一段距离，应该在毕业前有限的时间内充实自己，并在未来的工作中，保持一颗学习的心态，不断提升自己。

实习的日子不长，但它为我踏入社会上了一课，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。

杭州闻达包装厂

孔秀楠

当的大学生生活逐渐接近尾声。为了检验自己能否适应这个复杂多变的社会需要，以及能否把平时在课本上学习的理论知识跟实际工作很好的结合，我自己联系了与本专业相关的实习单位进行了为期 25 天的实习。

我的实习单位是杭州闻达包装厂，该单位主要经营范围是茶叶、月饼、红酒礼盒的包装，因为实习的时间正值龙井茶新茶即将上市，我主要接触的是茶叶礼盒包装。实习期间，我结合“食品包装学”专业知识，对包装材料，工艺和机械，包装设计等多个方面有了更加深入的学习和了解。

在大部分的实习时间内，我主要接触到的是天地盖与书本式两种类型的茶叶礼盒包装，这两种也是目前市场上最常见的茶叶包装。其中在天地盖式生产线的工作，对灰板“贴角—过胶—压泡成型—整型—围框—组合—质量检查”生产线的工艺和注意点有了比较深刻的了解。

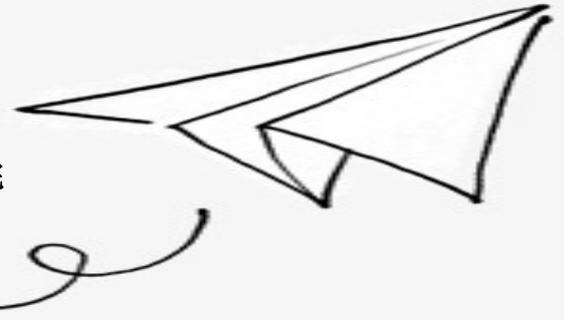
因为我所在的工厂为半自动化生产，所以在实习过程中我接触到了三台机器，LM-TG-40 型纸盒贴角机、JS-720 型调速胶水机、ZH-450 礼盒折边压泡机，并在流水线工作中熟悉了基本操作

不长的实习当中，包角，过胶，压泡，烫金，检查，装箱…虽然工厂的生产在逐渐走向机械化的方向，但实地操作体验下，才能了解如何才能做好食品包装的细节，一项项琐碎的技术，看似简单，无足轻重，但只有面面俱到，才能有好产品的出现。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行，短短的 25 天实习经历并不长，但它为我踏入社会上了很重要的一课，是我人生当中非常重要的一次经历，能够有这样的实习经历，让我提前感受到工作的艰辛，也让我对日后正式进入工作岗位有了信心。

浙江清华长三角研究院

朱家毓



时光荏苒，转眼间我们的大学生活即将接近尾声。但是对于自己是否能适应这个复杂多变的社会需要，作为毕业生的我们始终心存疑惑。怀着即激动又不安的心情，我来到了浙江清华长三角研究院检测与分析部开始为期一个月的实习。

浙江清华长三角研究院是由浙江省人民政府与清华大学本着优势互补、共同发展的精神联合组建的研究机构，以清华大学科技、人才为依托，立足浙江，面向长三角经济社会发展要求，大力开展科技创新，实现科学发展，为实行企业化管理的事业单位。

一眼望去，浙江清华长三角研究院检测与分析部陈设着一排排整齐的实验桌，桌上是层层叠叠的实验仪器、实验器材。四周的大型仪器紧挨着墙，有些仪器因为工作一直发出低沉的轰鸣。

这次实习让我体验到了上班族的生活压力，更有作为科研人员的艰辛与不易。每天朝九晚五，工作任务重而且必须按时有质有量的完成。翻译文献是一件看似简单实际却困难重重的工作，因为论文非常的学术性，许多单词都是专有名词，更多的是一些前所未闻所未闻的新名词，因此花在翻阅字典的时间大大延长，本来预期一天能翻译的工作量不得不推后，影响了工作进度。实验探究也是一项非常具有挑战性的任务，实验反应条件、材料配比、操作手法等等无不影响试验的准确性。“差之毫厘谬以千里”这句老话实实在在反映了实验要求的精准性，有时候因为一个小小的失误，耗时长达几个小时的实验就会前功尽弃，功亏一篑。这大大锻炼了我实验操作的能力和耐心。更重要的是，要想完成好一件任务，必须学会团队合作，与人良好沟通。总结起来，就是嘴要甜，手要快，脑要勤。搞好人际关系，掌握基本礼仪，不断提高自己情商，才能把工作做得得心应手。

实习生活让我体验到了许多大学生活以外的新奇，也学到了很多象牙塔中学不来的知识，在工作岗位上，我们辛劳，我们快乐。感谢学校和单位给了我这次实习机会，我将满怀热情继续后面的学习生活、工作生活，多看多想多动多思考，为今后踏上岗位添砖加瓦。

临海市市场监督管理局

朱绿漪

转眼我的学生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开始了为期一个月的毕业实习。

我实习的单位是临海市市场监督管理局，该单位由原工商局、食药局合并组建，整合了卫生、质监部分职能，是地区综合监督食品、保健品、化妆品、工业消费品、综合市场等安全管理的市政府工作部门，下辖 6 个基层所和 3 个直属机构，在册户口总数 46628 户。这里主要负责奉贤区的食品，保健品，化妆品的综合监督，组织协调和依法组织开展对重大安全事故的查处及应急救援工作；负责保健品的审批；负责对辖区内麻醉药品、精神药品、毒性药品及特种药械的监管；以及负责辖区内药品零售企业和零售连锁门店开办、许可和变更审批，核发《药品经营许可证》等工作。

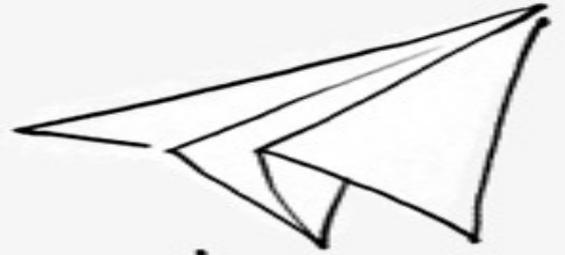
这次假期我进行了轮岗实习，参与到的部门有保化科，生产监督科和食品生产科这三个科室部门。经历了这段在三个职能不一的部门实习的时光，我得以和局里的诸位老师亲历了市监局基层工作的方方面面，了解到了食品从立项到生产到流通等各环节需要注意的事项，而非局限于单一工作的认知学习，收获良多。

一个月的实习生活转瞬即逝。在此，我要感谢所有为我的实习提供帮助和指导的领导老师们，感谢你们这么多天的照顾和帮助，相信这次珍贵的实习经历将会一直伴随着我以后的工作生活。食品药品安全关系到社会大众的生命安全，在市场监督管理局的这段实习经历，让我更深刻地体会到安全的重要性。作为食品学院的一名学生，我要牢记自身的使命与责任，千里之行，始于足下，通过这次实习，我更加懂得学习专业知识和积累实践经验的重要性，我将会不断努力，不断充实自己。

肉松厂

李佳璐

这次的毕业实习，我的实习形式是自主实习。我去到了我们自己村子里的我舅舅开设的肉松厂里进行实习，实习为期 28 个工作日，共 5 周（每周含休息



日一日)。

我的这次实习是以周为单位进行实习内容的分配的。我每周都会去到不同的工作岗位上进行学习和工作，实习期间基本上每个岗位都去到过。

第一周去到的是原料肉的采购及预处理组。主要的工作内容就是跟着厂里采购组的师傅们学习原料肉的挑选，跟采购原料的屠宰场进行交流。采购完成后，需对原料肉进行一定的预处理，我做的是较简单的工作，就是剔除原料肉内的筋和碎骨，一些有一定技术含量的工作则是有师傅们负责的。

第二周去到的是管理原料肉的相关检测的检测组。检测组是厂里人手最少的一个部门，我因为有实验室的实验基础，所以简单学习了检测仪器后就开始了相关检测。因为我对显微镜的使用还算熟练，所以主要负责菌落总数的测定。我也负责过原料肉的电导率和 pH 值的检测。

第三周去到了肉松的生产线，厂里主要是原味肉松和辣味肉松的生产线。首先我对整个生产线进行了参观和了解后，去到了生产线的终端进行包装的整理和装箱。工作比较机械化，每天基本一样。

第四周的工作构成比较复杂，主要还是负责前台的销售工作和带领参观工厂。中间和老板一起去了广东出差，并制作了部分和客户沟通的资料，同行的还有一位很有经验的销售部的老前辈。和客户洽谈完成后，回到厂里我辅助厂里的实验室制作了客户要求的样品，样品制作完成后由我负责将其快递给客户。完成了这一系列工作后，我又回到了销售部门继续工作。因为临近过年，食品的需求量也相对增大，所以这期间销售工作比较顺利，业绩较好。

第五周基本都在加班赶单。除了要赶制广东客户订制的肉松产品，还要赶工辣味肉松的生产，这一周几乎每天都在加班，元旦也没有放假在赶工。赶单期间我没有固定在哪个岗位上工作，基本上订制样品的生产线、辣味肉松的生产线和原味肉松的生产线上我都有工作过。寒假工和实习生基本上是哪个生产线缺少人手我们会去到哪个生产线上工作。工作内容基本上是在生产线终端进行包装的整理和装箱。特别忙的时候我们就单独负责装箱。

本来我是完成 25 个工作日即可，因为要帮助厂里赶单，故工作了 28 个工作日。赶单结束后，厂里的负责人和老板都和我进行了交流，交流了一下我在厂里实习的这段时间的情况和心得，并进行了一些工作的结尾和交接。

因为是到舅舅的厂里工作，所以实习期间是没有工资的，不过老板有额外赠送了我一些厂里的产品作为报酬。

这次的实习有很多收获。

酱料厂

康永琦

在实习期间，通过不断地学习，学习到了许许多多的平时学习不到的知识。首先，了解了企业的文化，发展历程及其优秀的产品系列，使得我可以接触到这个行业的冰山一角。随着学习的不断深入，并且结合在学校学习到的知识，使得我更加深入的了解了这个行业。从传统的酱油酿造技术到实际的生产过程，从产品检测指标的学习到其中所使的添加剂的使用种类和数量。让我学习到了很多。

通过这些天的实习，我了解了酿造酱油，食醋，酱类，蚝油等等食用油的生产流程。大概了解了以上工厂生产线所配备的设备。这次实习，让我对工厂规模水平，环境，生产过程，以及一些常规产品的制作有了一定的了解，相信它对我今后的学习甚至工作都有很大的帮助。自古以来，中国人就认为酱料能把一切珍贵食材的美味发挥到极致，中华文化的厚重也体现在了酱油中，任意菜只要是搭配酱油以及葱姜蒜，仿佛就可以冒充中华大菜一样。所以，酱油在我们的日常生活中扮演着重要的角色。好的酱油的酿造，主要的流程是这样的，蒸煮→制曲→发酵→压榨→调味→杀菌→过滤→罐装。因为我在品控部实习，并没有很多的机会进入工厂内部参观，也因为规模比较小，并没有设置参观通道，我离车间远了，觉得没那么直观。但是发现厂里还是有很多环节是人工的，并不是全部的机械化。

从酱油的原料表中可以很明确看出原料是大豆还是脱脂大豆，是小麦还是麸皮。酿造酱油通过看其氨基酸态氮的含量可区别其等级，含量越高,品质越好。摇晃瓶子，看酱油沿瓶壁流下的速度快慢，优质酱油浓度很高，黏性较大，摇起来会起很多的泡沫，流动慢，劣质酱油浓度低，摇动后只有少量泡沫且容易散去，像水一样流动较快。瓶中酱油的颜色，正常的酱油色应为红褐色或棕褐色，品质



好的颜色会稍深一些，有光泽而不发乌。但如果酱油颜色太深了，则表明其中添加了焦糖色，香气、滋味相比会差一些，这类酱油仅适合红烧用。

滴几滴酱油于口中品尝，优质酱油味道鲜美，咸甜适口，味醇厚，柔和味长。而劣质酱油尝起来则有些苦涩。

最后，这次实习让我比较深刻地理解到了食品专业和机械的联系是密不可分的，所以我们在学习专业只是的同时一定要学好它的辅助知识，才更具有竞争性。除了这些理论相关的感慨外，我还学习到要在一个岗位上站稳脚，不仅要有团队合作精神，更有强烈的责任感，学会团结合作，找准自己在团队中的位置，善于思考和发现问题。一定要有吃苦耐劳的精神。希望自己更够更好的适应以后的工作。

五芳斋公司

梁静雅

岁月如梭，一眨眼我的大学生活即将落下帷幕。面对即将到来的职场人生，我既满怀期待，又忐忑不安，担心自己无法适应这个复杂多变的社会，怀着这种心情我和同学一同来到嘉兴五芳斋公司，开始我们为一个月期的毕业实习。

五芳斋公司将我们分成四组，分别在粽子车间、中厨加工车间、五芳斋门店、研发部门等部门进行轮岗实习。我们最先去的是粽子车间，顾名思义，就是生产各种粽子的车间，其中包括白米粽、猪肉粽、蛋黄粽等，工人教导我们如何规范包粽，告诉我们这些方法是无数工人多次改善的结果，是目前裹粽工艺中速度最快、形状最好的方法。中厨加工车间包括米制品车间、菜肴车间、早餐车间、仓库等多部门组成。在早餐车间，我们从中学会了如何做寿司、烧卖、南瓜饼等，还知道了早餐配送的大致流程；在菜肴车间，我们负责制作热食包装，将各种烹饪好的材料称重装袋，从而成为门店里美味的食物；在米制品车间，我们了解到中日米制品间存在的差异，并对此提出改进意见；在仓库，我们熟悉了仓库是如何配货的，又了解到五芳斋门店的大致分布。然后，我们去到门店，通过与服务员的对话及服务，明白五芳斋的食品制作流程、品种及贩卖情况。最后，到达的是重中之重的研发部门。在这里，我们知道五芳斋对于研发的重视，单粽子品种

就不下千种，更不要说现在仍在继续研发。我们负责的是对原材料建立检验标准，并对不同材料进行登记造册。

虽然这些天的工作很简单，也颇有趣味，但的确挺辛苦的。比如在车间，一般都是一天站到晚，中午只有吃饭一个短暂的休息时间，这一天手上基本就没有停下的时间，一到下班就觉得全身酸痛。再加上每天的工作都是相同或者相似的，这样的简单重复性劳动总是容易让人厌倦的。要克服自己工作时产生的倦怠感和孤独感，这应该是我实习期间遇到的最大难题。不过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。身体上的疲劳和精神上的倦怠都不算什么，只要心里充满希望，再大的困难都会显得很渺小。

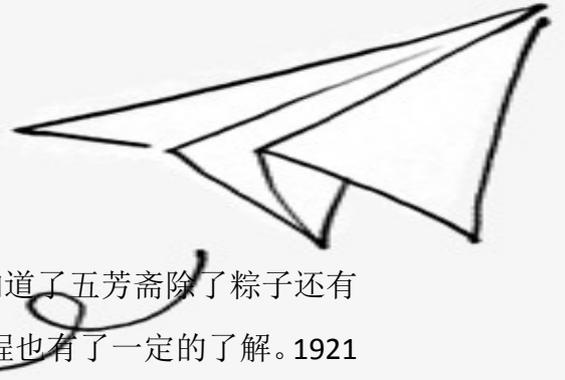
在这次实习过程中，我学到的不只是技能实践上的，还有为人处事方面。在与人相处时，要做到多给别人鼓励和表扬，尽量避免批评、指责和抱怨，不要逼别人认错；要学会倾听，不要说得太多，想办法让别人多说；始终以微笑待人；跟别人说话的时候，尽量看着对方的眼睛，不管是在说还是在听；不要在背后说任何人的坏话，因为迟早有一天会传入这个人的耳朵；不要说尖酸刻薄的话；牢记他人的名字，养成偶尔翻看名片簿、电话本的习惯；尝试着跟不喜欢的人交往，让自己做到心胸宽广；学会尊重对方的隐私，不管是普通还是亲密的朋友；要勇于认错，以谦卑的姿态面对身边的每一个人；尽可能用建议取代命令，给自己和他人更加舒适的感觉。

实习生活让我们体验到了许多大学生活之外的新奇，也学到了很多象牙塔中学不来的知识，在这里我们辛劳着，我们快乐着……感谢学校和五芳斋公司给我们这次实习机会，我们将满怀热情继续后面的学习生活，多学，多看，多问，将知识和理论相结合，为以后的工作铺砖添瓦。

五芳斋

刘友良

时间过得飞快，转眼间，我的毕业实习就结束了。本次实习的地点是浙江省嘉兴市五芳斋产业园，实习时间是7月日至8月5日，因为五芳斋产业园是采用



双休制度，所以本次实习共进行了 25 天。

在五芳斋实习，让我对五芳斋有了更多的认识。知道了五芳斋除了粽子还有月饼、早餐车间等。但通过实习，我对五芳斋的发展历程也有了一定的了解。1921 年，兰溪籍张锦泉在张家弄开了第一家五芳斋粽子店。经历多年变迁，五芳斋坚守品质之道，铸就了家喻户晓得金字招牌。目前，公司正以“打造中国米制品行业的领导品牌，打造中式快餐连锁的著名品牌”为战略目标，不断开拓创新，做强做大，成为全国有影响的著名米制品食品企业。

在五周的实习中，我接触了五芳斋的四个部门，裹粽车间、研发中心、中厨加工、门店。在不同的岗位上，我们也得到了很多人的指导帮助，每一位员工都非常努力，一丝不苟，对我们实习生也非常照顾。实习中，我也学会了很多实际操作的经验，学会了包裹粽子，包装各类面包糕点，了解食品的生产流程。

第一周裹粽工艺观摩与学习。五芳斋的粽子有很多的品种。例如大肉粽、蛋黄肉粽、豆沙粽、排骨粽等，再生产的整个历程中，我们主要学习了裹粽工艺，由于我们主要是进行练习，不是生产。所以我们采用的原料是未经处理的糯米及处理好的粽叶。因为我们是练习，所以对粽子的重量没有要求，包粽子的主要过程是打壳、灌米、折边角、封口与绑线。

第二、五周中央厨房各车间观摩学习。其主要有米制品车间、早餐车间、菜肴车间、配送仓。米制品车间主要制作饭团和寿司，菜肴车间主要是各种料理包，用于门店套餐饭的使用，配送仓是根据各种订单将物品配送至各个门店。

第三周门店观摩学习。由于我们没有健康证，所以在门店不能进行操作，只能以观摩的形式进行实习。每天 9:30 到达门店，在一旁进行观看，了解整个门店的操作流程，在 10:30 左右员工便开始吃午饭，避开中午就餐高峰期，我们吃完午饭继续观摩，在 12 带你们左右离开。在观摩过程中，员工向我们解说了五芳斋的发展历程，现在的发展方向，同时对我们的未来工作提出意见。

第四周研发中心观摩学习。协助工作人员采集表单上的各种谷物、辅料等其他原材料作为标本在食品仓库中。在电脑中查询各种谷物、原料的国标、地方标准、企业标准并下载保存。并对采集的谷物、原料的质量指标进行统计配图。

毕业实习是从学校踏入社会职场的一个过渡，让我了解了关于职场的一些信息，适应了两者之间的转换，能够更好地完成学生到职员的变化。实习非常有必

要，也非常有用，受益良多。

东阳市虎鹿乳品饮料有限公司

蔡燕玉

这次实习，通过各种不同工序的学习与操作，对食品企业的生产与管理有了一个比较全方位的了解，获益匪浅。

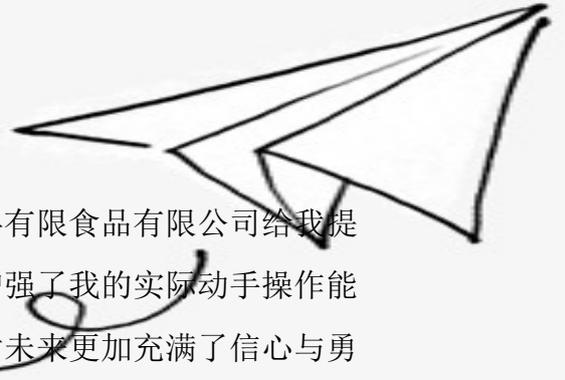
一、具有良好的业务能力是基础。我深切体会到，在工作岗位上，有着良好的业务能力是一种重要的基础能力，而理论学习是业务实践的基础，因此，对于我们这些在校的大学生，掌握好牢固的专业知识就显得尤其重要了。还有一点就是在进行循环重复的工作中，不仅应保持工作的质量及效率，还应具备创新精神。

二、进一步接近社会，接近企业。我比较清楚了解公司企业的运转情况，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。要创造最大的效益，务必降低人力资源、生产成本努力提高其科技含量。欢乐家食品公司的新旧杀菌生产设备生产能力的对比，其道理便可略见一斑。

三、掌握了一定的管理营运理念。无歧视的基础上，合理地以员工平等条款为基础进行招募、培训、提升人才等，构建一支强而有力的管理队伍，才能保障公司的健康正常运转。欢乐家食品厂方面在高层次上基本不惜重金，多渠道挖掘人才到其门下，促进了其企业的蓬勃发展。若能引进更多些中层次人才，那将是虎上添翼。

四、比较准确了解了当前食品行业的发展现状与食品质量安全状况。现在人们的生活水平不断提高了，对于吃的方面不在只是追求吃得饱就行了，而是关心怎样才能吃得安心与放心，也就是说更多地关心食品的质量与安全。所以如何在食品生产中就能从始至终都能按照严格的卫生规范来加工，和如何在生产中就能控制住这些对人体产生危害的因素，那就可需要我们这班人才的了。

食品厂专业实习顺利完成了，但是实习中所见所闻所学所感必将更好地



指导我今后人生的发展，非常感谢东阳市虎鹿乳品饮料有限食品有限公司给我提供了这么一个锻炼的平台。总而言之，这次实习不但增强了我的实际动手操作能力，也让我学到了许多实际的工作经验与知识，使我对未来更加充满了信心与勇气。

五芳斋股份有限公司

肖祥

七月的嘉兴骄阳似火，浙江工商大学的同学们来到了五芳斋实业股份有限公司开始了为期一个月的实习工作。这家以生产粽子为特色的公司热情地欢迎前来实习的同学，并在公司自己的快餐店进行接待。

炎热的天气和未配备空调的寝室没有打消同学们的热情，同学们一面努力克服各种生活中的困难，一面认真地在公司里参加学习和工作。同学们先后在粽子车间、米制品车间、早餐车间、仓库、检测中心和门店进行实习工作，包粽子、搓面棍、做月饼，面对从未接触的工作，同学们展现出极高的兴趣，在工作人员的耐心指导下，同学们日渐熟悉了各种工作的流程和操作。

经过这段时间的实习，同学们对五芳斋公司的生产运营和销售情况有了一定了解，并在实践中积累了自己的认识和工作经验。临行时，同学们自发组织在五芳斋门店里进行聚会相互交流经验，并宣告了这次实习的圆满结束。

杭州稚趣母婴用品有限公司

陆旭阳

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杭州稚趣母婴用品有限公司，开始了一段说短不短说长不长的实习生活。

杭州稚趣母婴用品有限公司成立于 2002 年，经多年的发展已成为汇聚各类知名母婴用品品牌的专业母婴用品连锁企业。旗下拥有“宝莲灯实体门店”、“宝莲灯高端儿童摄影”“小纽扣健康管理有限公司”等多个品牌，目前公司拥有 20 余家直营门店、300 位员工及 1 家物流配送中心，门店从几百平到一两千平不等，门店遍布杭州、萧山、临平、桐庐等地，是杭州地区最具影响力的母婴用品连锁机构之一。

公司一直致力于为孕产妇及 0—6 岁宝宝提供优质商品和全面服务。产品涉及吃、穿、用、行、玩和智力开发等全系列服务，同时提供婴幼儿理发、沐浴、摄影、纪念品、催乳、产后修复、催乳师培训等多项个性化服务，宝莲灯微商城、A P P 以满足不同消费者多方位生活需求。

此次实习大家都真正体验了上班族的生活与压力。每天朝九晚五，工作任务重而且必须按时有质有量的完成，除了这些每天还会碰到各种客户，你要用不同的心情面对他们。平时在学校爱玩爱闹，但是上了班就不一样了。同时，在实习阶段我学到了很多东西，成长了不少，也遇到了一些困难，看到了自身的不足。虽然开始认为食品销售不少一个太难的职业，但是亲自上阵的时候才意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。

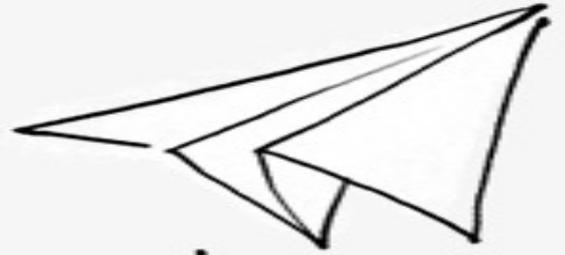
实习生活让我体验到了许多大学生活之外的新奇，也学到了很多象牙塔中学不来的知识，在这里我辛劳着，我们快乐着。感谢学校和杭州稚趣母婴用品有限公司给我这次实习机会，我将满怀热情继续后面的学习生活，多学，多看，多问，将知识和理论相结合，为以后的工作铺砖添瓦。

五芳斋有限公司

周静

时光荏苒，白驹过隙，大学生活也即将成为过去式。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，内心很迷茫，也没有明确的目标。所以在即将步入大四前，也就是大三的这个暑假，我在五芳斋进行了为期 32 天（实际是 25 个工作日）的实习。通过这次实习，对于企业的运行有了基本的了解，也学到了很多实际的知识，相信对于日后的工作有很大的帮助。

五芳斋有着悠久的历史。目前，公司正以“打造中国米制品行业的领导品牌，打造中式快餐连锁的著名品牌”为战略目标，着力建设：从田间到餐桌的食品产业链，贯穿科研、原料采供、生产、物流、销售、餐饮服务、电子商务、国际贸易等领域。公司十分注重品牌建设和企业文化，为进一步弘扬五芳斋品牌，公司将秉承“和商”的经营理念 and “和谐、诚信、卓越、创新”的企业精神。在继承传统产品特色的基础上，开拓创新，做强做大，成为有全国影响力的著名米制食



品企业。

在为期五周的实习期间，分别在裹粽车间、研发中心、中央厨房、门店这四个部门进行学习。我们是分小组每个星期在不同的部门观摩学习。这五周的实习，其实我们做的并没有很多，主要是在一旁看着学习，所以了解到的还是很多，也有很多感悟。裹粽工艺观摩与学习。我们主要学习的是裹粽工艺，挑选大小合适箬叶进行打壳、灌米、封口、折边角、绑线等步骤包粽子。五芳斋对于粽子的形状有特定的要求，所以裹粽的每一个步骤都需要按照要求进行。一周的练习，我们对于包粽子工艺十分熟练，师傅也认可我们的技术，我们包出来的粽子也能基本符合要求。研发工艺观摩及学习，这周的实习应该会比较轻松的，我们参与了新品粽子的研发，并去早餐车间对肉包子的各个制作过程进行时间的记录，同时带回几个包子进行品尝，由此对包子的口感品质进行改良。中厨加工工艺观摩与学习，中央厨房主要是米制品车间、早餐车间、菜肴车间以及配送仓。一周短短5天的时间，我们分别在这四个地方进行实习。总之，在中厨的这一周，比较累，每天都是比较机械化的重复操作，作为一名操作工人真的不需要太多的专业知识。但对于整个产品的流程有了比较明确的感悟。门店产品工艺观摩。由于我们没有健康证，所以在门店并不能动手进行操作，只能以观摩的方式进行实习。在门店实习的最后一天，一位员工跟我们聊了很多，也向我们解说了一下五芳斋的发展历程，现在的发展方向（武汉等地），同时也对我们未来的工作就业提了一些建议，收获还是很多的。第五周中厨实习。由于我们在五芳斋的所有部门都进行了实习，中厨缺少人手，所以我们全部到中厨进行实习帮忙。我被分到了米制品车间。这一周应该是整个实习中最充实最累的一周吧，每天都是很繁忙的，深刻体会了工人的不易。

在这次的实习中，有很多的感悟。公司与学校之间存在脱节。虽然我们只是实习生，很多的事情我们是无法真正动手操作的，但在观摩的过程中，也发现很多方面学校与公司之间存在着脱节，所以毕业实习是非常有必要的，是从学校真正踏入社会的一个过渡。

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。

气相液相部门

彭丽媛

一个月的实习转眼即逝，今天算是实习的最后一天了，在这个过程中，其实也学到了很多。也对第三方检测这一行业有了一定的了解。

刚进入公司时，和我想象不同的是公司里所有的老师对我们实习生都很尊重，我和另外两个同学被分配到了气相液相部门，因为临近年关了，公司的实验业务也做的差不多了，大多数老师都开始写报告了，包括负责带我的老师，所以接下来的几天我都是在办公室打国标（把 pdf 格式的国标打成 word）；虽然是有些无聊，但是在看了几份国标后，基本上清楚了使用液质联用色谱测定某种物质时的基本过程。

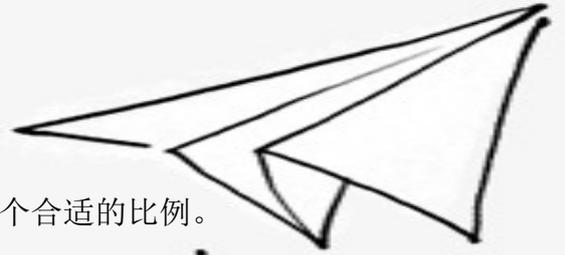
在办公室待了一星期后才进入实验室帮老师处理一些样品，第一次是测榨菜中三氯蔗糖的含量，老师一步一步的讲的很清楚明白，这些准备工作其实都很简单，就是都比较费时，一组样品需要一整天的时间来处理。在实验室期间，学会了两种以前没有接触过的仪器：吹氮仪、旋转蒸发仪，其他的一些重要的关键仪器并没有接触到，他们业务很多也就没时间让我们学习仪器，总的来说，实习期间因着老师们的照顾，所做的事情都很简单，也不忙，感觉时间还是过得很快的。

实习结束了，让我们感到这次收获颇丰，指导老师对我的实验过程中存在的缺点提出了自己的意见，给予了正确的指导，让我明白了样品前处理对于测一组数据是十分重要的，所有这些，对我以后的工作学习都提供了很好的素材。

气相液相部门

宋宇翔

今天工作的主要任务测定样品中乙羧氟草醚的含量。测量之前有一件很重要的事情就是配置流动相。我根据网上的资料选择了两种流动相，根据实验室的情况选择了其中一种，即甲醇：水为 75:25。在实际操作后发现在这个配比下出来的图谱有两个峰是连在一起的，因为液相是靠峰面积定量，所以不准确的峰面积会造成最后的算出来的含量不对，于是师姐便教我如何通过调整有机相和水相的比例来分离两个峰，通过降低有机相的比例来延长样品峰的出峰时间。调整并不



是一次到位，通过好几次不同的尝试我终于摸索出了一个合适的比例。

这些过程在学校是不会出现的。课堂上，我们都是按照老师给我们的实验方案、式样配比完成实验，没有自己思考尝试的过程，这也是我这次实习过程中最大的收获。通过这件事情我知道了独立思考的能力有多重要，一味地依靠查到资料或者曾经学习的知识是不行的。我们要努力掌握将理论知识和实际操作相结合的能力。

嘉兴耐斯检测

吴海涛

时光飞逝，转眼我的大学生活即将接近尾声，为了适应社会的需要，了解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，我来到了嘉兴耐斯检测技术服务有限公司进行了为期 20 天的实习。

嘉兴耐斯检测位于嘉兴市南湖区经济园区，成立于 2015 年 10 月但却发展迅速。主要经营从事检测技术领域内技术开发、技术咨询、技术服务、技术转让；提供食品、农副产品的检验检测服务、质量分析。而我实习的内容主要是协助进行检测的前处理实验阶段，在这期间，我参与检测有果蔬类食品中农药残留的检测，肉类食品的兴奋剂的检测，茶叶中色素的提取与检测，粽子中添加剂、有害物质的检测等，属于检测部门。

此次实习也让我感受到了上班族的生活与压力。每天朝九晚五，工作任务重而且必须按时有质有量的完成，不过还是学到了不少，简短的实习让我学习到了以前在课堂，实验室学习不到的东西，对于整个实验流程的熟悉度，每个仪器的使用特性，每种试剂的性质特点，都有了更深刻的认识，将以往书本上的理论知识运用到实际当中来。还有真正地工作不容我们出现太多的错误，一些细微的不正确的举动往往会使检测的结果天差地别，因此我们需要保持着严谨的态度对待自己的工作，做实验是需要时间的一件事情，检测工作更是需要十足的耐心和细心。当我们养成了严谨的思维模式跟为人处事的时候，那就会对我们的工作与生活有不小的帮助。

另外还接触使用了各种仪器，有恒温振荡仪，超声仪，离心机，氮吹仪，混合机，气相色谱仪，液质仪等等，也对这些仪器的使用操作有了一定的掌握，可

以独立进行一些简单的处理。以前对于仪器的认识只停留在课堂，了解它的一些基本使用情况，大致的原理，还有注意事项，但当实际操作起来，还是很书本上的内容很不一样，只有你对于它们足够的了解，才能在出现各种状况时都可以轻松地解决掉它们，熟练了解仪器的工作原理，还有它们可以检测的物质类型，帮助我们更好的完成任务。

尽管实习早已结束，但是实习阶段所获颇丰，从实践，专业技能，到个人素质，都得到了充分的培养和锻炼，是非常充实有意义的一段时光。相信这段经历和积累都将成为我人生道路上的宝贵财富。在以后的工作和学习中，我将继续保持并发扬严谨治学的作风，争取取得更大的成绩。

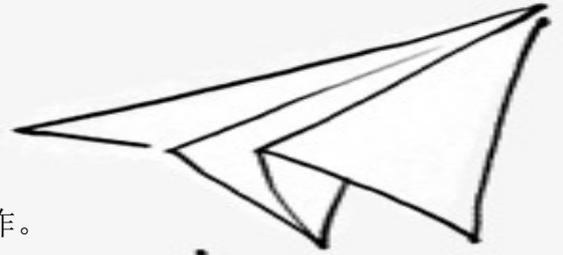
浙江清华长三角研究院

叶昆

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会、在实践中巩固知识；实习又是对每一位大学毕业生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，既开阔了视野，又增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，也是我们走向工作岗位的第一步。平时学习的理论知识能否跟实际工作很好的结合起来，我的心里一直有一些疑惑。借着老师的介绍，我来到了浙江清华长三角研究院。

在整个实习过程中，它使我提高了个人综合素质，更懂得了感恩与尊重，专业知识的全面提升也让自己认识到自己职业的使命感。目前我缺少的是工作经验，“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，在不长时间的实习过程中，我深深地感觉到自己所学的知识肤浅和在实际运用的专业知识的匮乏，在刚开始的一段时间里对自己的工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过，在学校总觉得自己学的还行，但是一旦接触社会以后才知道自己学的东西多么的肤浅多么的匮乏。学到用时方很少，这时才真正领悟到学无止境的含义。

在实习过程中，虽然缺点很多，操作相比于正式工还有一些差距，这些都需要以后继续努力提高，我会好好把握这样一次实习机会，从学校走向社会，从教室走向工作岗位，由学生变成员工，无论生活方式还是生活环境；无论思维方式



还思考方法，都要发生很大的变化才能更好地适应工作。

在实习过程中，虽然缺点很多，操作相比于正式工还有一些差距，这些都需要以后继续努力提高，我会好好把握这样一次实习机会，从学校走向社会，从教室走向工作岗位，由学生变成员工，无论生活方式还是生活环境；无论思维方式还思考方法，都要发生很大的变化才能更好地适应工作。

浙江大好大食品有限公司

郑菡仪

2016年1月4日早上，我怀着一颗忐忑的心来到浙江大好大食品有限公司实习。经过前期的上网查询，我已经熟悉了地址及其内设机构。我见到了单位的领导王主任，跟他说明了来意。王主任询问了我的一些基本情况，并告诉我留在这边实习的一些要求，他简单的交代了几句便同意我留下一个月毕业实习了。之后给我安排电脑，办公桌以及需要的办公文件，就这样，我带着紧张兴奋的心情开始了我为期一个月的毕业实习旅程。我实习期间将在不同的车间工作。同事们认真的向我介绍了每条流水线上生产的内容以及公司的主要情况，让我大致对公司情况有个初步了解。能够对公司的情况有了大致的概念无疑是我在公司顺利开展我的毕业实习的基本前提。我将认真诚恳地对待这一个月毕业实习，这是我开始走上社会的第一步，我要踏好这关键的一步，尽可能多地学点东西，为将来正式走上工作岗位打好坚实的基础。

通过这次社会的实践，我学会了自立，懂得了团队在工作中的作用，为以后的工作和学习提供了宝贵的经验和教训，我会依次为起点，以后更加勤奋学习，锻炼自己的各方面的能力，努力提高自己的综合实力。还有，我要特别感谢在实习期间，每位老师的指导以及帮助！能够顺利完成这次实习，离不开老师的帮忙！

浙江清华长三角研究院

王鑫洋

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浙江清华长三角研究院。在这里我将学习，工作踏上社会路的第一步，在这里我将开始我人生新的旅程。

虽然只有短短的一个月的实习，但我却解开了大学四年的困惑，不是自己学的知识没有用，而是自己在学校根本不知道如何学以致用。在实习过程中，我发现无论多么复杂的实验都是有基础的知识串接起来的，关键的问题是，我们要懂得如何串接才能用这些基础的知识来解决复杂的实验过程，即灵活运用。这就需要我们不断的总结已经会的实验，从中得到新的灵感，还有便是学习身边人的思维模式和方法从中寻得灵感，不能墨守成规。

因此，不要随意否定自己所学的，没有无用的知识，只有不会用知识的人，我们懂得学以致用用的同时，也要不断地学习充实自己，正所谓技多不压身。

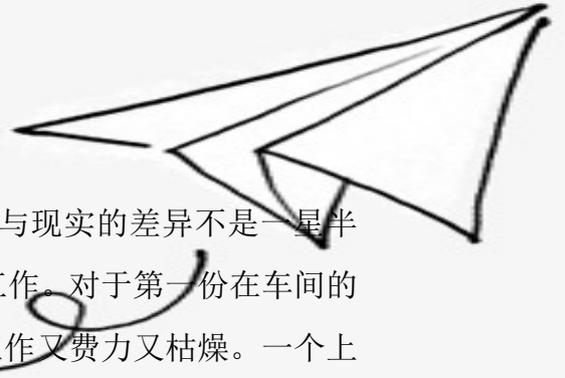
丘比沙拉酱之旅

吴啸川

第一次参观丘比工厂的时候，对丘比就有非常好的印象。特别是在卫生、管理以及生产流程上比一般食品厂上更为严于律己。而且丘比对于参观人士友好的态度也让我记忆深刻。在报名实习公司的时候，我毫不犹豫地选择了丘比，希望通过努力在厂里尽量多学到一些学校里学不到的东西。

实习的第一天，从公司中张贴的海报上得知，丘比的代言人居然是日本著名的影星及歌星——福山雅治先生，作为他多年的粉丝，自然也是对丘比增添了几分亲切感。

实习的第一天，充满着“万事开头难”的紧张和手忙脚乱。做起事情来也是事倍功半，也不知道如何去和公司中的前辈们沟通。一天下来身心俱疲不说，事情也没有做到尽善尽美。幸好公司中的前辈们都比较照顾我，并没有对我有半分指责。这种宽容也让我感到十分的安心。



进入工厂后，自己才发现自己脑子里的知识体系与现实的差异不是一星半点。短暂的新鲜感后，便是辛苦而枯燥的车间工人的工作。对于第一份在车间的工作我记忆犹新：将 50kg 的白糖拆包后倾倒，这份工作又费力又枯燥。一个上午下来累得双手发软。体力上与精神上都面临着巨大的考验，甚至有种度日如年的感觉。

体力与精神的双重压力，同时与周围同事的不熟悉，以及环境的初来乍到，让我产生了浮躁的心理。甚至衍伸出了偷懒和逃避工作的想法，消极的情绪占领了自己思维数日。被同学和生产车间的前辈委婉地批评后自己才意识到了自己犯的原则性错误，开始从思想上根正自己，从最简单的事情去做好。第一步就是向每一个车间中迎面而来的人问好，即使辛苦，也尽力做好手中的每一件事。日子也就没有那么难熬了。

离开丘比的时候，自己向每一个帮助过我鼓励过我的人由衷地表达了感谢。虽然自己做得一点也不好，但是他们却用最宽容的心和最细腻的话语教导了我，也让我真正地在这次实习中得到了成长。不光是知识上的，更是对待工作上的一次巨大飞越。

五芳斋产业园

陈梦珠

2016 年 7 月到 8 月，我和另外 10 名同学一起参加了两位老师安排的毕业实习，实习地点位于浙江省嘉兴市的五芳斋产业园。

五芳斋集团是一家以食品产业为核心，集食品、农业、房产、金融和贸易业务板块，兼具科研、生产、销售、服务等综合功能的民营企业集团。母公司五芳斋集团股份有限公司旗下共 20 余家子公司，员工 5000 多人。集团总部所在地浙江省嘉兴市，位于沪、杭、苏之间，是长三角重要的中心城市之一。我们此次去的是五芳斋集团的核心子公司——浙江五芳斋实业股份有限公司，它具有近百年历史的“中华老字号”，全国最大的粽子产销商，主要从事食品生产、加工和销售。现已形成以粽子为主导，集中式点心、卤味制品、蛋制品等为一体的系列产品群。目前，五芳斋粽子品种多达百余种，年产量达到 3 亿只，系列食品 3000 吨。另外，五芳斋八宝饭、月饼、汤圆以及蛋制品、卤制品等五十多种系列食品

均深受市场欢迎。五芳斋已建立起全国性的营销网络和市场管理体系，华东、西南、华南、华中和华北五大区域市场核心已经初步成型，构建了数以百计的经销商网络，200 多家连锁门店和几百个放心早餐经营点。位于嘉兴秀洲区的五芳斋产业园是全国工业旅游示范点。

期间，我们实行的是轮岗制度，因此在短短 25 天，我在裹粽车间、中央厨房加工（包含菜肴车间、早餐车间、米制品车间以及仓库配送办公室）、研发中心办公室和门店进行了实习。这些工作需要的有我们所学习的知识，也有很多在学校学习不到的。轮岗制度的执行，有利于我们加深对企业文化及理念的了解，也促进了对社会不同角色的体验，有助于明确自身兴趣和潜力，为将来步入社会打下基础。

我们看到，每一位五芳斋人都具有认真的态度、勤奋的作风、敬业的思想，他们待人真诚，对我们实习生也很照顾。在他们身上，我学会了很多，包括技术方面：裹粽技术、菜肴调理包技术以及其它产品的生产技术，还有团队协作能力、合理分工能力和吃苦耐劳的能力等等。

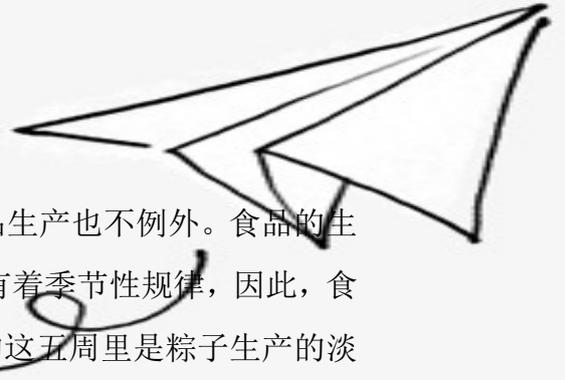
工作后不再像在学校里学习那样，有老师，有作业，有考试，而是一切要自己主动去学去做。只要你想学习，学习的机会还是很多的，老员工们从不吝惜自己的经验来指导你工作，让你少走弯路；我们需要通过多做事情来积累经验。特别是现在实习工作并不象正式员工那样有明确的工作范围，如果工作态度不够积极就可能没有事情做，所以平时就更需要主动争取多做事，这样才能多积累多提高。

五芳斋有限公司

李思敏

五芳斋创始于 1921 年，是国家首批“中华老字号”，经过几代人的不懈努力，五芳斋已经发展成为集食品、农业、房产、金融和贸易业务为一体的企业集团，嘉兴盛产粽子，嘉兴粽子以“五芳斋”最为著名。50 多年前，人们就将“粽子大王”的桂冠戴在它的头上，小小粽子在一定程度上成了稻米之乡嘉兴的一种象征，被誉为“饮食文化的代表，对外交流的使者”。

一年四季三百多天没有一天会停下来吃，食天天要摄入，理所当然需要天天



生产食品，然而，任何的事物都有它特有的规律，食品生产也不例外。食品的生产原料来自于大自然的动植物，而动植物的生产繁殖有着季节性规律，因此，食品行业的生产也有淡季和旺季之分。而在五芳斋实习的这五周里是粽子生产的淡季，市场对粽子的需求不是很大，又正巧碰上了杭州 G20 峰会，因此，五芳斋产业园的食品生产并不那么忙碌，但是工作量并没有因此而大大减少，而且这二十五天的学习令我获益匪浅。

第一周的粽子车间观摩，学习了裹粽的手法和缠线的方法，折叠箬叶的位置、角度、力度等等都会影响到一个粽子的外观，甚至会影响消费者的消费欲望。第二周的研发大楼观摩，学习了研发人员研发水果馅粽子和素肉馅粽子的过程，参观了检测中心的检测设备和检测过程。第三周和第五周的中央厨房观摩，分别在米制品车间、菜肴车间、早餐车间等地参观生产五芳斋其他食品（比如寿司、三角饭团、包子、青团等等）的生产过程，在仓库车间整理配送订单。第四周的门店观摩，在优米一家学习他们的服务理念和企业文化，五芳斋集团下属浙江优米一家餐饮有限公司是集团专门从事中式快餐连锁经营的子公司，以米饭制品为主导，为消费者提供方便、快捷、营养的中式快餐，努力打造全国著名的中式快餐连锁服务品牌。

五芳斋集团崇尚“和商”的经营理念，以“和谐、诚信、卓越、创新”为企业精神，以“打造米制品行业的领导品牌，打造中式快餐连锁的著名品牌”为目标，专注食品，奉献卓越，致力于成为受人尊重的，以米制品为核心产品的，拥有完整产业链的中国食品领军企业。

五芳斋实习

李莉莉

作为一名即将踏入社会的大学生，实习，不仅是学校也是人生的一门必修课，从小到大一直都是一个学生的身份，习惯了在学校学习，对于即将毕业的我们，却不知如何面对社会，实习是一个很好的锻炼自己，提前适应社会的机会，我们从学校走向社会，从教室走向工作岗位，从学生走向公司员工，自己能否适应这个复杂的社会，能否将在学校学的理论知识很好的与实际工作相结合，怀着这样

忐忑又期待的心情，我来到了浙江五芳斋实业股份有限公司实习。

浙江五芳斋实业股份有限公司是一个家喻户晓的品牌公司，能够有机会在五芳斋进行一个多月的实习，我感到非常荣幸。由于去五芳斋实习的学生相对比较多，需要人的工作岗位又有限，我们一批人就被分成了四组进行轮岗实习，我们先后分别去了粽子车间，车间师傅耐心的教我们如何包粽子，如何包出好看的粽子，师傅教的认真，我们学的也认真，大家都是包了拆、拆了包的反复练习，最后都能包出合格的粽子，粽子车间有上百名车间工人，她们包粽子的手法特别娴熟，动作很快，出来的粽子也很标准，这让我们大家都叹为观止；检测中心，和我们学校的实验室构造差不多，检测中心一共分为理化检验室、微生物检验室和精密仪器室三大部分，在这里我们观摩了各个实验室，学习了食品原料酱油的检测方法，实验室的学姐还为我们讲解了气相和液相色谱的分析方法；生产车间分为三个主要部分，早餐车间，菜肴车间和米制品车间，在生产车间最辛苦但是学到的东西也最多，我们学习并实际动手操作了寿司、饭团、月饼、烧麦以及各类菜肴的制作过程，收获颇丰；最后我们去了优米一家门店实习，前台主管为我们讲解了五芳斋门店的发展历史及变更历程，了解并学习了门店整个的运营管理及后厨制作，到此为止，我们为为期五周的实习就此结束。

对于这次实习，我觉得最重要的就是摆正自己的位置，明确自己的角色及岗位职责，做好自己的事情，用正确的态度做事，用正确的方法做事，面对问题不要害怕，冷静下来理性分析，迅速找到可行的解决方法，用最短的时间创造出最大的价值，因为我们在为工作单位创造价值的同时，也就实现了自己的人生价值。

实习的时间虽然不长，只有一个多月，但是却实实在在教会了我很多，为我踏入社会上了重要的一课，我会好好分析这次实习经历，并将此作为我社会工作的一笔财富，在以后的工作历程中，严格要求自己，争取做到更好，创造更大的价值。

浙江清华长三角研究院

姚黄宏

今天是去浙江清华长三角研究院学习的第一天。怀着满怀的期待和动力，我



来到了位于嘉兴的研究院。浙江清华长三角研究院是由浙江省人民政府与清华大学本着优势互补、共同发展的精神联合组建的研究机构，为实行企业化管理的事业单位。迎接我的是一位热情的大姐姐，在跟我介绍了一下研究所的大概情况之后，就带我去了分析测试中心，并且带我一一参观各个实验室，对于一路上我的提问，都耐心细致的回答，使我在很短的时间内就多研究所的总体情况有了深入的了解。

在参观完实验室后，这位姐姐就把我带去了检测实验室，介绍了实验室里面的实验员，并将纪伟老师作为我的指导老师。在做了简单的自我介绍后，纪老师就让我去准备今天实验的材料。在实际的操作过程中，我才意识到原来课本上的知识要与实际结合，不能纯靠理论，要联系实际，并向老前辈学习，接受实际工作上的经验。

实习的第一天总是过得非常之快，对于新鲜的事物我总是非常迫切的想去了解。对于第二天的实习工作我会写下实习工作计划，相信这为期一个月的实习我能收获颇丰。

花生油生产公司

郑宁鑫

转眼一个月过去，仿佛昨日才来。想想初来乍到的时候，自以为自己学了点课本上的内容，就对着领导大谈对食品行业的看法以及自己的优势，还想着能自己在学校所学的只是能有用武之地，当开始接触这个公司、接触花生油的生产流程、接触食用油的检测，才发现自己只是略懂皮毛，一个公司的经营，一类食品的生产都是有很大的学问。

实习的前几天，前辈们并没有分配我任务，只是带我参观了公司，参观了花生油生产的过程，同时让我花时间去了解相关的法律法规以及《食品生产许可管理时间培训教材》，让我了解了，其实创业或者说是经营一家公司并不是很容易的，你不仅需要了解所在行业的发展、现状，同时还得时时关注法规法条，才能跟得上国家政策的步伐。不仅如此，你还需要找准公司的定位，才能更好地在市场上立足。经营一家食品公司，并不是说你掌握了专业知识就足够的，它同样还涉及法律、经济等其它的领域。由此可见，我们在学校里学到的知识真的只是行

业的凤毛麟角。

在基本了解一些法规后，前辈就分配跟着他们去了解整个花生油的工艺。一开始我只是站在一旁看着他们操作，自以为多看了几遍，就学会了，但是实际上手却略显生疏，这也证实了实践的重要性。在实践中，我掌握了电热控炒锅、导热油锅、全自动压榨油机等设备的操作。之后的实习期间，我跟着前辈学习了食用油的一些检测，如过氧化值测定、酸值和酸度测定、植物油加热实验、水分及挥发含量测定等一些常规测定，看似很复杂，但熟练了以后就能得心应手。而这些检测都是根据国家标准来进行的。

一个月的实习，我学到的不仅仅只是专业上的知识，同时也学会了如何与同事相处，如何对自己的工作负责。我觉得在学校和单位的很大一个不同就是进入社会以后必须要有很强的责任心，要对自己的岗位负责，要对自己办理的业务负责。如果不小心出现了错误，也必须负责纠正。在实习期间我意识到，学历并不显得最重要，主要看的是个人的业务能力和交际能力。任何工作，做得时间久了是谁都会做的，在实际工作中动手能力更重要。如果将我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起，用实践来检验真理，使一个本科生具备较强的处理基本实务的能力与比较系统的专业知识，这才是我们实习的真正目的。

很感谢实习单位给我这个这么好的实习机会，让我学习很多、成长很多、收获很多。

