Atitit 关于建立快速餐饮法的总结艾提拉总结

目录

[1. 餐饮法目标 安全健康，快速简洁，费用低廉 1](#_Toc4253)

[2. 总分为 原材料 做菜方法 餐具 等 1](#_Toc165)

[3. 原材料（以轻量化加工为主 2](#_Toc20645)

[4. 食物加工法 3](#_Toc16009)

[4.1. 原则，简单快速流程少，轻加工（健康） ，费用少 3](#_Toc24741)

[4.2. 推荐生吃 ，唯一的缺点是有些材料实在是难吃 3](#_Toc26281)

[4.3. 烧烤 ，很不错，基本都适合 3](#_Toc16519)

[4.4. 煮饭法，也凑活 3](#_Toc7265)

[4.5. 蒸饭发：比较麻烦 3](#_Toc1256)

[4.6. 炒菜法：不推荐，油烟瘴气的，麻烦费人工，费钱 3](#_Toc28097)

[5. 加工环境 开放式厨房法 3](#_Toc18394)

[6. 餐具法 手抓推荐 筷子 刀叉 3](#_Toc18383)

[7. 常见菜单 3](#_Toc30879)

[7.1. 烤鱼 烤鸟 烤肉 3](#_Toc464)

[7.2. 考土豆片 考地瓜 考玉米 考花生 烤馒头考面包 3](#_Toc19019)

[7.3. 蔬菜沙拉 水果沙拉 3](#_Toc24547)

[7.4. 饭团 寿司 3](#_Toc16497)

[8. 3m标准化 4](#_Toc12149)

[8.1. “Menu”（菜谱） “Music”（音乐） “Meal”（食品） 4](#_Toc4682)

[9. 对于色香味的高达上追求解决法 4](#_Toc29786)

[9.1. 颜色搭配法 4](#_Toc8178)

[9.2. 餐具搭配法 4](#_Toc4995)

[9.3. 适合用餐的音乐列表 4](#_Toc21169)

[10. 附录--原材料黑名单 4](#_Toc4279)

[10.1. 食品添加剂（包括油盐酱醋等 4](#_Toc18538)

[10.2. 味精等非天然调味品 4](#_Toc24242)

[10.3. 味道大的葱蒜韭菜类食品 4](#_Toc27558)

[11. ref 4](#_Toc32149)

# 餐饮法目标 安全健康，快速简洁，费用低廉

# 总分为 原材料 做菜方法 餐具 等

# 原材料（以轻量化加工为主

# 食物加工法

## 原则，简单快速流程少，轻加工（健康） ，费用少

## 推荐生吃 ，唯一的缺点是有些材料实在是难吃

## 烧烤 ，很不错，基本都适合

## 煮饭法，也凑活

## 蒸饭发：比较麻烦

## 炒菜法：不推荐，油烟瘴气的，麻烦费人工，费钱

# 加工环境 开放式厨房法

# 餐具法 手抓推荐 筷子 刀叉

# 常见菜单

## 烤鱼 烤鸟 烤肉

## 考土豆片 考地瓜 考玉米 考花生 烤馒头考面包

## 蔬菜沙拉 水果沙拉

## 饭团 寿司

# 3m标准化

## “Menu”（菜谱） “Music”（音乐） “Meal”（食品）

# 对于色香味的高达上追求解决法

略

## 颜色搭配法

## 餐具搭配法

## 适合用餐的音乐列表

# 附录--原材料黑名单

## 食品添加剂（包括油盐酱醋等

## 味精等非天然调味品

## 味道大的葱蒜韭菜类食品

# ref

Atitit uke餐饮法

Atitit 餐饮规范法

**中华人民共和国食品安全法(2018修正)**