Atitit 关于建立快速餐饮法的总结艾提拉总结

目录

[1. 总分为 原材料 做菜方法 餐具 等 1](#_Toc3599)

[2. 原材料 1](#_Toc19250)

[3. 食物加工法 2](#_Toc17736)

[3.1. 原则，简单快速，轻加工（健康） ，费用少 2](#_Toc19702)

[3.2. 推荐生吃 ，唯一的缺点是有些材料实在是难吃 2](#_Toc29898)

[3.3. 烧烤 ，很不错，基本都适合 2](#_Toc7842)

[3.4. 煮饭法，也凑活 2](#_Toc25422)

[3.5. 蒸饭发：比较麻烦 2](#_Toc7198)

[3.6. 炒菜法：不推荐，油烟瘴气的，麻烦费人工，费钱 2](#_Toc13543)

[4. 餐具法 手抓 筷子 刀叉 2](#_Toc22991)

[5. 对于色香味的高达上追求解决法 2](#_Toc12923)

[6. ref 2](#_Toc21176)

# 总分为 原材料 做菜方法 餐具 等

# 原材料

# 食物加工法

## 原则，简单快速，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

# 餐具法 手抓 筷子 刀叉

# 常见菜单

## 烤鱼

## 考土豆片 考地瓜 考玉米

## 蔬菜沙拉 水果沙拉

# 对于色香味的高达上追求解决法

略

# ref

Atitit uke餐饮法

Atitit 餐饮规范法