Atitit 食物餐饮法案

目录

[第一章 餐饮原则 1](#_Toc4923)

[第1节 健康原则，避免垃圾食品（快餐油炸腌制太烫食物等） 1](#_Toc31797)

[第2节 原生态原则，尽可能少加工 2](#_Toc2248)

[第3节 染色调料少放，容易造成牙齿问题，避免牙齿染色 2](#_Toc13945)

[第4节 简单原则，严禁复杂做法的餐饮 2](#_Toc30039)

[第5节 注意烟雾污染严禁炒菜 2](#_Toc23135)

[第6节 素食优先 2](#_Toc6675)

[第二章 食物加工处理 2](#_Toc21376)

[第7节 多喝冷水，不喝热水 2](#_Toc11979)

[第8节 要果汁，不要可乐（健康原则） 2](#_Toc29353)

[第9节 切块最好尽可能的大，不要切碎 2](#_Toc8320)

[第10节 尽可能简化 2](#_Toc31379)

[第11节 土豆可以不削皮 2](#_Toc4551)

[第12节 尽可能不要剥皮，保持原生态 2](#_Toc11091)

[第三章 做饭方式 3](#_Toc4839)

[第13节 推荐生吃，烧烤 火锅煮。避免油炸炒菜 3](#_Toc2680)

[第14节 口味清淡（比如寿司） 避免油腻高盐高糖饮食 3](#_Toc30730)

[第15节 避免味道太大的食物，咸鱼臭豆腐 3](#_Toc21746)

[第16节 食物与调料最后上桌后混合，可以避免个人口味清淡不同 3](#_Toc9743)

[第四章 调料 3](#_Toc12587)

[第17节 严禁油盐酱醋 3](#_Toc12977)

[第18节 可以使用柠檬 香菜 芹菜等天然调味品 4](#_Toc11008)

[第五章 餐饮经济 4](#_Toc23329)

[第19节 当地食品 4](#_Toc4225)

[第六章 食品采购白名单 4](#_Toc11340)

[第七章 食品黑名单 4](#_Toc15767)

[第20节 味道大的 4](#_Toc21084)

[第21节 不健康的 4](#_Toc5643)

[第22节 看不出啥原料东西制造的 4](#_Toc28983)

# 餐饮原则

## 健康原则，避免垃圾食品（快餐油炸腌制太烫食物等）

高热量类食品 不要油脂，类。。高热量，，

太烫食品不要，容易发生烫伤风险，而且诱发口腔食道癌

## 原生态原则，尽可能少加工

一方面不是原生态的往往不健康，一方面加工麻烦，浪费时间

## 染色调料少放，容易造成牙齿问题，避免牙齿染色

## 简单原则，严禁复杂做法的餐饮

## 注意烟雾污染严禁炒菜

## 素食优先

# 食物加工处理

## 多喝冷水，不喝热水

## 要果汁，不要可乐（健康原则）

## 切块最好尽可能的大，不要切碎

辣椒最好不切，或一刀倆半

## 尽可能简化

## 土豆可以不削皮

## 尽可能不要剥皮，保持原生态

# 做饭方式

## 推荐生吃，烧烤 火锅煮。避免油炸炒菜

## 口味清淡（比如寿司） 避免油腻高盐高糖饮食

## 避免味道太大的食物，咸鱼臭豆腐

## 食物与调料最后上桌后混合，可以避免个人口味清淡不同

# 调料

## 严禁油盐酱醋

油脂类直接吃煮玉米 花生等补充，油脂都是从这些东东压榨出来的，或者使用化学溶剂浸出法，还有生产运输过程中的污染。。原生态，无污染还简单方便。

## 可以使用柠檬 香菜 芹菜等天然调味品

# 餐饮经济

## 当地食品

# 食品采购白名单

玉米 花生 土豆 各种蔬菜

各种水果 香蕉等

# 食品黑名单

## 味道大的

韭菜 大蒜 严禁油盐酱醋 老干妈 辣椒

## 不健康的

猪肉 严禁油盐酱醋 老干妈

## 看不出啥原料东西制造的