Atitt 旅行菜谱总结

目录

[1. 原则 安全 简单 好看leome 1](#_Toc7523)

[1.1. 餐前检查原材料和食品内容 是否有异物 2](#_Toc17195)

[1.2. 用水过滤，冲掉多余的调味品 2](#_Toc21960)

[2. 简捷菜谱大全 2](#_Toc13118)

[1.1. 各种蔬菜shala（坚果 生菜 香菜 2](#_Toc14183)

[2.1. 水果零食 （西瓜 木瓜 毛荔枝 香蕉 2](#_Toc32763)

[1.2. 果干类 大枣、葡萄干等天然果干， 2](#_Toc26370)

[1.3. 全麦三明治 面包 Naan囊+香辣小鱼+蔬菜 2](#_Toc28631)

[1.4. 拉面 粉丝（面+小鱼 蔬菜包 关东煮或酸辣粉碗装 2](#_Toc23309)

[1.5. Soup类 燕麦粥 紫菜卷 2](#_Toc2555)

[1.6. 坚果 零食类 巧克力等 山楂片 cookie tea 2](#_Toc26219)

[2.2. 酸奶 榨菜泡菜 2](#_Toc9373)

[1.7. 肉类 香辣小鱼 肉干 2](#_Toc497)

[3. 奶茶食谱 2](#_Toc10983)

[2. 外卖类 3](#_Toc4900)

[2.1. 711炸鸡米饭法 烧鸟 Inasa烧鸟 3](#_Toc32580)

[2.2. cookie 3](#_Toc8655)

[2.3. Subway外卖三明治Greenwich 披萨 3](#_Toc17691)

[2.4. 炒米饭外卖也不贵的chowkin 牛饭炒饭 tinhowan 3](#_Toc15204)

[2.5. Macdo套餐 wedyu类汉堡 3](#_Toc30000)

[4. Ref 3](#_Toc31300)

# 原则 安全 简单 好看leome

食品简单，容易看出来原材料和异物识别。。

简单，最多只加冷水即可成型。。

名字要好看好听好吃。。

Menu music

轻便（如果移动种

纤维素要得

轻淡口味，保证不会吃的太多。。不要调料

## 餐前检查原材料和食品内容 是否有异物

## 用水过滤，冲掉多余的调味品

# 简捷菜谱大全

## 各种蔬菜shala（坚果 生菜 香菜

## 水果零食 （西瓜 木瓜 毛荔枝 香蕉

## 果干类 大枣、葡萄干等天然果干，

## 全麦三明治 面包 Naan囊+香辣小鱼+蔬菜

无需热水，烹饪直接开吃。。

## 拉面 粉丝（面+小鱼 蔬菜包 关东煮或酸辣粉碗装

## Soup类 燕麦粥 紫菜卷

## 坚果 零食类 巧克力等 山楂片 cookie tea

## 酸奶 榨菜泡菜

## 肉类 香辣小鱼 肉干

# 奶茶食谱

水果茶：：葡萄干

坚果茶：红枣 花生 开心果 腰果 葡萄干 核桃 果仁 桂圆干 [榛子](https://baike.baidu.com/item/%E6%A6%9B%E5%AD%90/13785755" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%9D%9A%E6%9E%9C/_blank)、[杏仁](https://baike.baidu.com/item/%E6%9D%8F%E4%BB%81" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%9D%9A%E6%9E%9C/_blank)

 榛子、核桃、杏仁、腰果,被人们称为“世界四大坚果

花朵茶

# 外卖类

## 711炸鸡米饭法 烧鸟 Inasa烧鸟

## cookie

## Subway外卖三明治Greenwich 披萨

## 炒米饭外卖也不贵的chowkin 牛饭炒饭 tinhowan

## Macdo套餐 wedyu类汉堡

# Ref

经济发展制造业之餐饮业发展总结

Atitit.奶茶的配料与制作简单食谱：：