经济发展制造业之餐饮业发展总结

外卖进口自然贵了，需要我们自己制作就便宜起码一半。。

目录

[1. 俩大原则 方便简单 价格实惠 1](#_Toc21504)

[1.1. 做菜方法 以泡饭 烧烤 煮饭 为简单。 1](#_Toc26321)

[1.2. 做菜原料使用超市常见的原料 2](#_Toc19200)

[1.3. 餐具一律简化。。 2](#_Toc3902)

[2. 简捷菜谱大全 2](#_Toc23574)

[2.1. 水果 （西瓜 木瓜 毛荔枝 2](#_Toc9482)

[2.2. 肉类 Tuna鱼罐头 香辣小鱼 2](#_Toc1834)

[2.3. 各种蔬菜shala（胡罗卜 西红柿 +坚果 2](#_Toc1926)

[2.4. 面包全麦+拉面+粉丝+cookie 模式搭配 2](#_Toc14634)

[2.5. 燕麦或全麦三明治 面包+香辣小鱼+蔬菜 2](#_Toc22339)

[2.6. 拉面 （方便面+香辣小鱼+吐纳鱼+蔬菜包 2](#_Toc16985)

[2.7. 关东煮或酸辣粉碗装 2](#_Toc21923)

[2.8. 八宝粥 紫菜卷 Naan囊 2](#_Toc28689)

[2.9. 烤薯片 南瓜粥) 2](#_Toc28177)

[3. 外卖类 3](#_Toc28071)

[3.1. 711炸鸡米饭法 烧鸟 cookie 3](#_Toc7643)

[3.2. Subway外卖三明治 3](#_Toc27978)

[3.3. Greenwich 披萨 3](#_Toc22536)

[3.4. Inasa烧鸟 3](#_Toc24862)

[3.5. 炒米饭外卖也不贵的chowkin 牛饭炒饭 3](#_Toc11418)

[3.6. Macdo套餐 wedyu类汉堡 3](#_Toc3550)

# 俩大原则 方便简单 价格实惠

## 做菜方法 以生吃 冷水泡饭 烧烤 煮饭 为简单。

不要炒菜，麻烦，需要餐具多而且。。。

最好只需要热水一对就ok。不需要麻烦的炒菜 。。

## 做菜原料使用超市常见的原料

## 餐具一律简化。。

菜谱也要简化。。这样快速有方便又省钱。。

# 简捷菜谱大全

## 水果 （西瓜 木瓜 毛荔枝 香蕉

## 肉类 Tuna鱼罐头 香辣小鱼 肉干

## 各种蔬菜shala（胡罗卜 西红柿 +坚果 黄瓜 生菜 香菜

## 面包全麦+拉面+粉丝+cookie 模式搭配

## 坚果 零食类 巧克力等 tea 山楂片

## 燕麦或全麦三明治 面包+香辣小鱼+蔬菜

无需热水，烹饪直接开吃。。

## 拉面 （方便面+香辣小鱼+吐纳鱼+蔬菜包

## 关东煮或酸辣粉碗装

## 八宝粥 紫菜卷 Naan囊

## 烤薯片 南瓜粥 煮玉米 烤红薯 煮鸡蛋鸟蛋

## 大枣、葡萄干等天然果干，

## 酸奶 榨菜泡菜

# 外卖类

## 711炸鸡米饭法 烧鸟 cookie

## Subway外卖三明治

## Greenwich 披萨

## Inasa烧鸟

## 炒米饭外卖也不贵的chowkin 牛饭炒饭

## Macdo套餐 wedyu类汉堡

Ref

Atitit 食品白名单餐饮白名单列表吃饭food white list v2 tb5.docx

军粮