一饭一记

快速上手 · 家庭使用说明

选好今天的菜，记下真正吃过的饭。

01 想好吃什么

打开“今天”，填写人数、时间、预算和现有食材，再生成一份参考菜单。

02 把菜单改成喜欢的

不想做的直接移除，也可以换菜、从菜库添加，或自己新增一道。

03 买菜，开始做饭

查看“采购清单”补齐食材，再用“开始做饭”查看建议顺序和做法。

04 记下真正吃过的

打开“日历”，选择日期并“记一餐”。填菜名、餐次和掌勺人，保存即可；照片和备注可选。

只想记饭？直接打开“日历” → 选日期 → “记一餐” → 填菜名、餐次和掌勺人 → 保存。没有照片也能记，不必先生成菜单。

01 · 第一次使用

这是一本家人共同使用的厨房手记，菜库、菜单和用餐记录在当前系统内共享。

注册和登录

首次使用可在登录页点“注册”。填写账号、称呼和密码；登录时输入账号、密码及图片中的 4 位验证码。验证码不区分大小写，看不清可以点图刷新。每次提交后需使用新的验证码。

手机怎么打开

使用管理员提供的系统网址。如果系统运行在家里电脑上，手机和电脑需连到可互通的网络，并使用电脑的局域网地址；手机上的 localhost 指向手机自身。

底部三个入口

“今天”负责安排菜和买菜做饭；“菜库”负责查找、维护菜谱；“日历”负责记录实际吃过的饭。右上角“使用说明”可以随时回到这里。

设置头像和个人资料

点击手机右上角头像，进入“个人资料”。可上传 JPG、PNG、WebP 头像（5MB 以内），修改称呼，或输入当前密码后设置新密码。头像上传后立即保存，称呼需点击“保存资料”。

02 · 安排今天的菜单

生成的是可修改的建议。当天没有照着做，也不会自动写进日历。

先填条件，再生成

在“今天”设置人数、时间、预算和口味，填写家里已有的食材，再生成菜单。优先选主料和配菜齐全的，其次主料齐全、只需补 1–2 种配菜的，再考虑需要更多补买或缺主料的；同等条件尽量多用不同的现有食材。番茄和西红柿等常用别名可以识别。

换菜、加菜、移除

菜单中的菜可以替换或移除。也可以从菜库选菜，或输入新菜名自行添加。不必固定做几道菜，移除后不会强行补上一道。新加的自定义菜可到菜库补充食材和步骤。

锁定和换一批

满意的菜可以锁定，“换一批”时会保留。手动添加、替换的菜会自动锁定；可随时移除或取消锁定。“推荐换一道”和“换一批”沿用现有食材优先规则，条件相近时变化搭配。

采购和做饭

每道菜显示“家里有”“还缺”，缺少的主料单独提示。匹配按菜谱中食材的种类判断，不代表用量足够；油盐酱料单独核对。备料时核对多道菜共用的总量，食材已买好可在采购清单勾选同步到家中食材。未填食材或菜谱用料不完整时，页面会明确提示。

04 · 维护自己的菜库

菜谱可以按家里的习惯继续完善。

查菜和看做法

进入“菜库”，按菜名搜索或按分类筛选，点开菜品查看食材、用量和步骤。网上整理的菜品照片可在详情查看来源；它是做法参考，不是你当天的用餐照片。

新增、修改菜谱

在菜库新增一道菜，或进入已有菜品编辑。可以修改菜名、分类、食材、做法、标签和照片。食材、步骤按一行一项填写，标签按页面提示分隔。保存后再查看详情确认。

换成自己的实拍

编辑菜品并上传自己的成品照片即可替换封面。后续整理网络图片时会保留你上传的照片。给某一餐上传照片，则应在日历中的那条记录里操作。

删除菜谱会怎样

删除后，这道菜不再参与搜索、推荐和菜单；以前已经保存的用餐记录会保留。仅仅今天不想吃，使用菜单中的“移除”即可，无需删除整道菜谱。

03 · 记录真正吃过的饭

可以完全跳过菜单，直接在日历记饭；菜名也不必在菜库里。

新增一条记录

在“日历”选择日期，点击“记一餐”，选择早餐、午餐或晚餐，填写菜名和掌勺人。可添加照片、写备注，然后点击保存。一顿做了几道菜，就分别记录几条。

不在菜单里的菜也能记

菜名可以直接输入，也可以搜索菜库。当天的参考菜单只是快捷选择，不会自动变成已做记录。临时做的菜、外食都可以用自己的名字记下。

补记、修改、删除

补记时先选择过去的日期。已有记录可编辑菜名、日期、餐次、掌勺人、照片和备注；修改日期后会移动到对应日期。删除记录需要确认，不会删除参考菜单。

照片和日历标记

每条记录最多添加 6 张照片，也可以不拍照直接保存。有真实用餐记录的日期才会出现标记，只有生成菜单不会标记为已经吃过。

06 · 常见问题

遇到问题，可以先从这里查。

生成的菜我根本没做，怎么办？

不用删除用餐记录，因为菜单不会自动记成吃过。可以修改参考菜单，也可以直接到日历填实际吃过的菜。

验证码总是提示错误或过期

点击验证码图片刷新，输入新图中的字符后再提交；验证码有效期为 5 分钟，只能使用一次。登录失败后请使用页面更新后的验证码。

忘记密码怎么办？

联系这个系统的管理员，在电脑后台“账号”中设置新密码。目前没有短信或邮件找回密码入口。

为什么照片和我做的不完全一样？

菜谱封面来自同类做法的参考实拍，摆盘、配料可能不同。可以上传自己的菜品封面；当天实拍请保存到日历记录中。图片暂时加载失败时可刷新页面。

保存后去哪里找？

菜谱到“菜库”搜索；用餐记录到“日历”对应日期查看。记饭时若改了日期，记录会出现在修改后的日期。

电脑管理与操作速查

05 · 电脑管理员

管理员在电脑端单独登录管理，手机端不提供后台切换。

进入电脑后台

在系统网址后打开 /admin-login，使用管理员账号、密码和图形验证码登录。普通注册账号不能登录后台。后台与手机端登录状态独立，分别退出。

管理入口

左侧“厨房概览”查看概况；“菜品管理”维护菜谱和图片；“用餐记录”编辑实际吃过的饭；“账号管理”按账号、称呼搜索，点击“编辑资料”修改称呼或重设密码。新密码留空表示保留原密码；“个人资料”设置自己的头像、称呼和密码。

管理前先区分对象

改菜谱是在维护共享菜库，改记录是在维护某天某餐。删除菜谱会退出后续推荐，历史用餐记录仍保留；删除某条用餐记录不会删除菜谱。

遇到这些情况，去这里操作

今天不想做这道菜

今天 → 打开菜单 → 移除或换菜。只影响计划，不必删菜谱。

实际做了菜单之外的菜

日历 → 选日期 → 记一餐 → 直接输入菜名并保存。

之前把日期记错了

日历 → 原日期 → 修改这条记录 → 修改日期 → 保存。

想永久调整一道菜的做法

菜库 → 搜索菜名 → 编辑菜品 → 修改食材、步骤或图片 → 保存。

给家人重设登录密码

电脑后台 → 账号 → 编辑对应账号 → 填新密码 → 保存。

一个容易记住的区别：菜单＝打算做什么；菜库＝菜怎么做；日历＝实际上吃了什么。