

本書用法說明

本書純素無蛋無酒，如果您不喜歡味精的話，可用甘草片少許加干枸杞一小把用一杯水煮泡出甘味汁，以代替味精，炒菜的口感仍然不變。

為了方便初學者，容易學懂素菜。我們採用以「烹調方法」為分類的編輯，並且在每一篇的篇首我們有非常詳明的「江湖一點訣」的說明，篇篇都是筆者多年廚房工作的親身經驗，及前輩所教，或是在東京料理學校中吸收自國際名廚的真實筆錄，在閱讀食譜前如果能先詳細的參考讀熟，將會讓您學習烹調有事半功倍的效果，希望您能珍惜。

九種素高湯，讀者如能時常交替活用，能使您餐桌上的口味，多變常新，餐餐營養更均衡。

學會了自製素調味沾醬，從此可以安心享受便宜、可口、衛生、純素的素食，又可以增加菜饌吃法的變化，更進一步的我們更希望您也可以依您的喜好及口味的濃淡，調出有您的個性及適合您口味的素之醬。

下廚的人最頭痛的事是烹調的技術太多太繁覆，尤其是中國菜的煮法，如果不加分析似乎一百道菜就有一百種不同的煮法，有鑑於此，我們將炒菜的百種方法，歸納成八大種類，並製成簡易炒菜卡（請參考附錄），您只要剪下此卡，貼在廚房的牆壁上，就可以省掉一邊煮一邊翻書查看的辛苦。