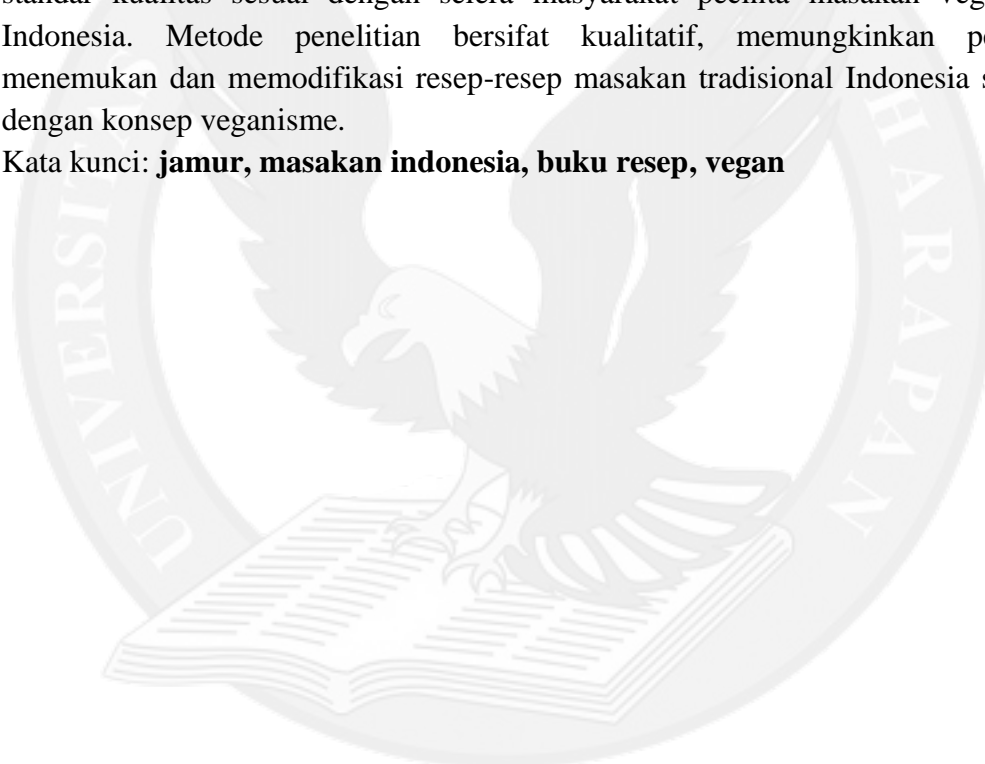


ABSTRAK

Rancangan buku resep ini bertujuan menyajikan "Resep Masakan Berbahan Dasar Varian Jamur" sebagai tanggapan terhadap meningkatnya minat pada makanan vegan. Dukungan datang dari kesadaran akan hidup sehat dan pandangan bahwa konsumsi produk hewani bisa dianggap sebagai kekerasan terhadap hewan. Jamur dipilih sebagai bahan utama dalam makanan vegan, menginspirasi pemilihan topik ini. Buku ini ditujukan sebagai panduan bagi individu yang ingin menjalani gaya hidup sehat dengan makanan berbasis tumbuhan, terutama jamur, serta bagi mereka yang alergi terhadap protein hewani. Buku ini akan mencakup lima belas resep hidangan khas Indonesia di mana jamur digunakan sebagai pengganti protein. Diharapkan, buku ini membantu individu mengembangkan pola makan yang sehat. Penelitian dilengkapi dengan uji panelis untuk memastikan setiap resep memenuhi standar kualitas sesuai dengan selera masyarakat pecinta masakan vegan di Indonesia. Metode penelitian bersifat kualitatif, memungkinkan penulis menemukan dan memodifikasi resep-resep masakan tradisional Indonesia sesuai dengan konsep veganisme.

Kata kunci: **jamur, masakan indonesia, buku resep, vegan**



ABSTRACT

The plan of this book aims to present "Recipes with Mushroom as the Main Ingredient" in response to the increasing interest in vegan food. Support comes from the awareness of healthy living and the view that consuming animal products can be considered violence against animals. Mushrooms have been chosen as the main ingredient in vegan food, inspiring the selection of this topic. This book is intended as a guide for individuals who want to adopt a healthy lifestyle with plant-based food, especially mushrooms, and for those allergic to animal protein. The book will include fifteen Indonesian signature dish recipes where mushrooms are used as a protein substitute. It is hoped that this book will help individuals develop a healthy eating pattern. The research is complemented by panel testing to ensure that each recipe meets quality standards according to the taste preferences of vegan food enthusiasts in Indonesia. The research method used is qualitative, allowing the author to discover and modify traditional Indonesian recipes in line with the concept of veganism.

Keywords: *mushrooms, Indonesian cuisine, recipe book, vegan*

