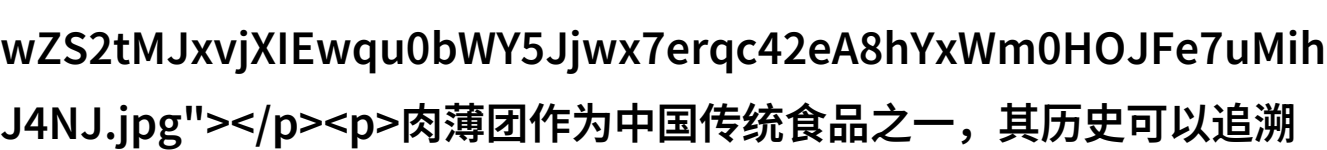


肉薄团传统美食的现代诠释

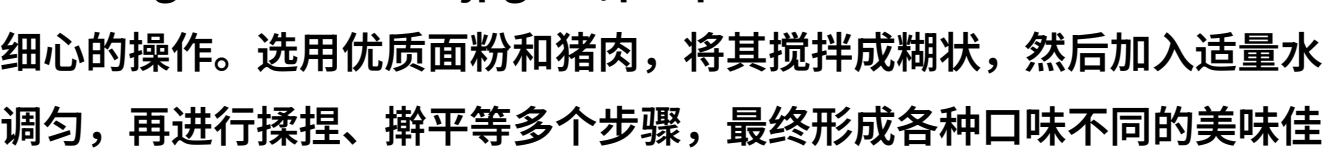
肉薄团的历史与文化



肉薄团作为中国传统食品之一，其历史可以追溯到数百年前。在古代，它不仅是一种营养丰富的食物，更是家庭聚会、

庆典活动不可或缺的一部分。它代表着温馨和欢乐，成为了一种文化符号。

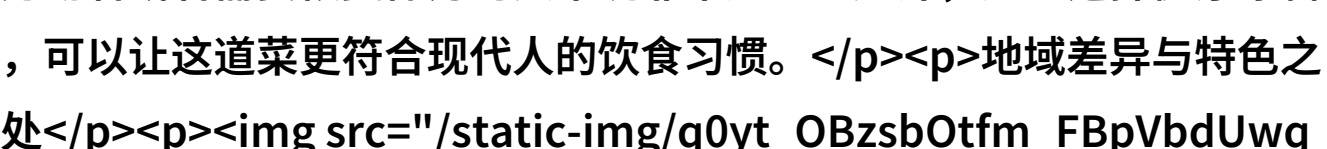
制作工艺与技巧



制作肉薄团需要精湛的手艺和细心的操作。选用优质面粉和猪肉，将其搅拌成糊状，然后加入适量水

调匀，再进行揉捏、擀平等多个步骤，最终形成各种口味不同的美味佳肴。

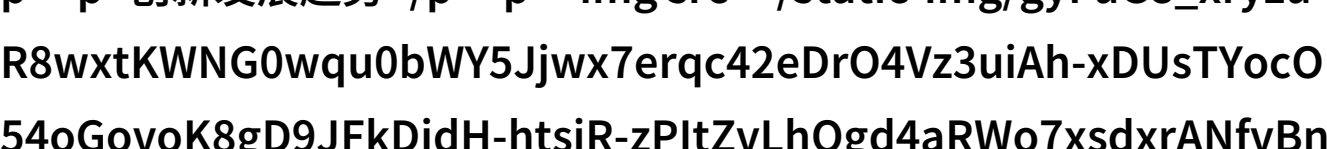
营养价值与健康效益



肉薄团含有丰富蛋白质、碳水化合物以及微量元素，是一种高热量、高能量密度的食物，对于体力

劳动者或者需要恢复体力的人来说非常适宜。此外，通过选择健康原料，可以让这道菜更符合现代人的饮食习惯。

地域差异与特色之处



gmAA91aEOfR.jpg"></p><p>随着时代的发展，人们对于传统美食也提出了新的要求，比如减少油脂摄入、提高营养均衡等。这促使了许多厨师将传统做法与现代科技相结合，不断推出新的口味和制作方法，如加入燕麦片提升纤维素含量，或采用低盐腌制降低钠分泌等。</p><p>在日常生活中的应用</p><p>在快节奏生活中，家常式样的简单易行也是最受欢迎的一种方式。不仅如此，在节假日或者特殊场合，也可以根据个人喜好来定制不同风格或口味，以满足不同场合下的需求，为生活增添乐趣。</p><p>下载本文pdf文件</p>