

我最喜愛的一道菜

中國有很多不同的菜式，同學們，你們喜歡的是那一道菜呢？是「片皮鴨」？是「宮保雞丁」？還是「腰果杏仁」呢？而我最愛吃的是「咕嚕肉」

這道菜需預備的材料十分簡單。一斤排骨、生粉、甜酸醬、紅椒、青椒、洋蔥、酸果……

烹調這道菜的方法十分容易。這道菜有四個烹調過程，先把排骨洗淨加上鹽、豉油、油醃一會兒，然後醃上生粉，落鑊炸至金黃色，將炸好的排骨放於碟內，之後將洋蔥、紅椒、青椒、酸果放鑊炒一會，加入甜酸醬及糖一同炒，五分鐘後，再把材料放回碟上，一道美味的「咕嚕肉」便大功告成了。

但為什麼在眾多的中國菜裏，我偏要介紹「咕嚕肉」因為這道菜有很高的營養價值，還有豐富的蛋白質及碳水化合物能供給我們足夠的熱量。

這道菜因為以甜酸汁烹調，香氣四溢，令人一聞到便禁不住「咕嚕咕嚕」地吞口水，所以被名為「咕嚕肉」。

大家不妨叫媽媽在家親自下廚，烹調這道菜給你們吃，相信你們吃後會和我一樣回味無窮，愛上此菜式。