

我最喜愛的一道菜

中國有很多不同的菜系，每個菜係都有它的特色，你又喜歡哪一道中國菜呢？

我喜歡的就是「咕嚕肉」。

這道菜所用的材料十分簡單材料包括有：豬肉、青椒、紅椒、洋蔥。

烹調這道菜的方法十分簡單，這道菜共有三個烹調過程：先將豬肉切件醃味二小時，然後沾上生粉，最後放進油鑊裏炸到金黃色，再加上芡汁就完成了。

為甚麼我要介紹咕嚕肉？因為這道菜的營養價值很高，有豐富的鈣、鋅、磷能提升記憶力。

咕嚕肉皮爽肉嫩，比較用一些煎炸的方式會更多汁，因此不禁令我垂涎三尺。

這道菜的由來是因為會令人禁不往吞口水，故也稱為「古老肉」。

大家不妨一試，相信一定能令你回味無窮。