

中國有五花八門的菜系，而每個菜都有它的特色。朋友們，你喜歡的又是那一道中國菜呢？是「糖不甩」？是「皮蛋伴豆腐」？還是「酸甜排骨」呢？而我喜歡的一道菜就是「紅燒乳鴿」。

這道菜所需的材料殊不簡單。材料包括：一隻乳鴿、水、滷水汁、蜜糖、老抽和檸檬汁。烹調這道菜的方法十分容易，這道菜共有六個烹調過程：先預熱水中灼乳鴿三分鐘後，然後放入冰水冷卻，在另一個鍋中，倒入水及滷水汁，再放入乳鴿，以及蜜糖、檸檬汁及老抽混合，塗於乳鴿表面，最後預熱焗爐 180c，並烤二十分鐘至表皮香脆，香氣四溢的「紅燒乳鴿」就大功告成了。

為什麼我要介紹紅燒乳鴿，因為鴿肉營養豐富，易於消化。每一百克鴿肉含蛋白質二十二點一四克，脂肪一克，所含微量元素和維生素也比較均衡。因為紅燒乳鴿皮脆肉嫩、滋味無窮、色味俱全……食後讓人齒頰留香，

他是我外婆的拿手好菜，每次節日一定會有這道好菜相伴，那香飄十里的香氣，令我食指大動呢！此外，我認為這道菜充分顯示我們中國人的機靈。傳說紅燒乳鴿是一名叫宋玉的人發明的，有一次，他家中來了一位名士，他們本想吃老鴿。無奈抓不到，只有抓了幾隻還不會飛的乳鴿，所以他只好做了一道菜，可是出奇地好吃，所以「紅燒乳鴿」就這樣發明了。

大家不妨也來試一試，相信令你回味無窮、大開食慾、食指大動。