

題：最喜愛的一道中國菜

5B 楊希澄

俗語說「民以食為天」，不知道大家喜愛甚麼中國菜呢？而我最喜愛的就是以烤的方法烹調，而且吃起來非常鮮嫩之外，它還是八大名菜系列之一的美食。它就是……

其實它就是京菜之首——北京填鴨。這道菜所用的材料十分豐富，包括：光鴨四斤、京蔥兩棵、甜麵醬……

烹調這道菜的方法十分考功夫，製作過程共有五個烹調步驟：首先將鴨於翼底外開一孔，取出腸臟，清洗乾淨，以配料塗勻鴨腔，然後再用三寸長木條納入鴨身，使牠澎脹，之後用滾水淋鴨外皮，再煮溶醬料，塗勻鴨皮，並掛在當風處吹乾，接着把鴨放在火爐上燒，反覆轉動及多次塗油，燒至皮脆上碟，最後趁熱將鴨皮片開，伴以京蔥、青瓜、甜醬及薄餅同食。

為甚麼我要介紹北京填鴨？因為這道菜能補陰益氣，清虛熱，還含豐富的蛋白質……

這道菜肥瘦分明，皮下脂肪厚，鮮嫩適中……大家不妨也來試一試，一定令你回味無窮，垂涎三尺呢！