

題：最喜愛的一道中國菜

5B 楊斯雅

你們知道我最喜愛的中國菜是甚麼嗎？對了，就是上海炒年糕，當我看到電視上播放着飲食節目的時候，我就想起上星期媽媽、爸爸帶我吃上海菜時那滋味無窮的感受。

這道菜所用的材料很簡單，而且不太昂貴，包括：適量的年糕、少許肉和雪菜。

烹調這道菜十分容易，首先，將一些肉切成粒狀，然後把菜洗好，接着將肉和菜混合，然後加上一些醬油，再把主要的食物——年糕，放下去一起炒，這時可加一些調味料，例如：鹽和胡椒粉。

你們知不知道我為甚麼會介紹這道菜呢？因為這道菜含有豐富的營養，例如：年糕提供熱量給我們，而肉就含有豐富的蛋白質，菜就含有鐵質的營養價值，但我不建議常吃，每次吃都要適可宜止，否則會引致肥胖。

大家也不妨試試，它不但有豐富的營養價值，而且好吃，每次品嚐這道菜式，我都感到很幸福。