

中國菜的飲食文化源遠流長，不同的省份有不同的特色美食，其中，我最喜歡的菜是廣東菜叉燒肉。

製作叉燒肉材料有：梅花肉、陳皮、叉燒醬、葱、薑、蜂蜜……

烹調這道菜的方法並不複雜，所以製作方法十分容易。首先把前腿的梅花肉切成和大拇指的厚度，用刀叉叉出孔以便入味，塗上叉燒醬和用葱，薑和陳皮腌制五小時。腌制好梅花肉後便放進烤箱，設二百七十度，烤二十分鐘。烤完後淋上蜜汁，兩面再烤三分鐘，最後再淋上蜜汁即可。

為什麼我要介紹叉燒肉呢？因為它的營養價值很高。說到營養值，不得不說梅花肉，梅花肉不僅有豐富的蛋白質，維生素，還能緩解疲勞。

我比較挑食，不喜歡吃肥肉，而叉燒肉剛好符合我的口味，而且還肉質軟嫩多汁，香味四溢，咸中帶甜，令我胃口大開。

「叉燒」是從「插燒」發展而來。豬肉中最美味的是里脊肉，可是一隻豬只有兩塊里脊肉，難於滿足食客的需要，後來想出將脊肉串起燒，久而久之插燒便被叉燒所代替。

這就是我最喜愛的中國菜——叉燒肉。