

中國有很多不同的菜式，而每道菜式都有它的特色。大家又喜歡那一道中國菜呢？是「小籠包」？是「過橋米線」？還是「釀豆腐」？而我最喜愛的是來自四川的「宮保雞丁」。

這道菜所用的材料十分簡單。材料包括三百克左右的雞肉丁、薑片、蒜頭、蒜苗、辣椒和花椒粒……

烹調這道菜的方法十分容易。這道菜共有五個烹調過程：先炒香花椒粒，再依序炒香乾辣椒、薑片及蒜頭，然後加入醃漬入味的雞肉丁拌炒六至七分熟，接著加入蒜苗和辣椒翻炒均勻，最後再加入熟花生粒拌勻即可。

為什麼我要介紹宮保雞丁？因為這道菜的營養價值很高。除了有豐富的碳水化合物，還可以強壯筋骨、溫中益氣和健脾胃等作用。

此外，這道菜是為了紀念丁寶楨，而命名為宮保雞丁的！由於這道菜流傳太廣，西方人還根據自己的口味進行了一些改良，成為“西式宮保雞丁”。

大家不妨試試吃宮保雞丁，大家一定會讚不絕口。