

題目：我最喜愛的食物

苦瓜又名涼瓜，是一種富有藥用價值的蔬菜。它味道雖苦，可是功用卻多不勝數，連明朝的李時珍也誇它是解毒仙丹

要是用「臥虎藏龍」來形容苦瓜就最適合不過了，苦瓜雖然其貌不揚，但它的藥用價值卻「無人能及」。苦瓜既能清腸解毒，也可以養生美顏，降血壓和血脂，長期食用還可以減少出現青春痘呢！

苦瓜雖苦，可是只會獨個兒「捱苦」而不會將苦味「分擔」，所以也有「君子菜」的美譽。若你的筷子夾過苦瓜，筷子上絕對不會留有苦味。如果你用苦瓜伴菜的話，除了苦瓜之外，其他菜也不會有半分的苦味。

老人們都喜歡吃苦瓜，他們說苦瓜是甘苦共存的。剛入口時，苦味佔據了舌頭，只要你細細咀嚼，甘味就自然隨之而來。人生很多經歷都像吃苦瓜，起初的時候，碰到挫折便叫苦連天，但只要多堅持一會兒，「捱苦」一陣子，好日子便會來。要是碰上你的人生低潮，不妨吃點苦瓜，苦過以後，甘味隨之而來。