

題目：我最喜愛的食物

「白胖子，愛吃肉，放在水裏浮起來。」這道謎語的謎底，就是我最喜愛的食物——餃子。想起鮮味無比的餃子，就令我不禁垂涎三尺。

餃子是歷史悠久的食物。相傳東漢末年，醫聖張仲景看見百姓捱飢受寒，耳朵凍爛，他使用草藥和耳朵狀的「嬌耳」做成「祛寒嬌耳湯」。百姓喝後，身體發熱，兩耳就痊癒了。「嬌耳」就是現在的餃子了。

可做餃子的餡料實在是數不勝數，而烹調方法也是千變萬化。餃子的餡料有牛肉、豬肉、雞肉、羊肉，隨心所欲，再加上一些鮮嫩的蔬菜，例如高麗菜、翡翠、玉米等，真是各適其適。餃子的烹飪方法很多，可作鮮嫩多汁的水餃、金黃香脆的煎餃，皮薄多汁的蒸餃等。無論任何烹調方法，都非常受人歡迎。

餃子也是很有營養價值的食物，不同的材料包含不同的營養素。餃子皮含有豐富的蛋白質和碳水化合物，能提供熱量；豬肉也有豐富的蛋白質；高麗菜則含有維生素 C、K、U 和膳食纖維，幫助消化。餃子對身體很有益處，一顆餃子就包含很多營養素，甚至有人研發

了只吃餃子的健康瘦身方法。

餃子烹煮過程需要加入三次涼水以降溫、延長烹煮時間，必須經歷所謂「三浮三沉」，以確保餡料煮熟。這個過程就像我們成熟之前，總要在不同的事情裏經歷各種浮沉起落，才仿佛對這輩子有了幾分醒悟。

這就是我最喜愛的食物——餃子。