

## 5A 萬靖雯

### 我喜愛的食物

苦瓜在中國已經有上千年的歷史，成為中國人食譜中最特別的食材。

苦瓜又叫做涼瓜，是葫蘆科植物的蔬菜，生長於東南亞地區。它看起來是青綠色的長圓錐體，摸起來比較硬，吃起來爽脆多汁，苦中帶甘。

正因為苦瓜特殊的苦味，所以喜歡苦瓜的人，十分愛吃，不喜歡苦瓜的人，則非常討厭！那些討厭苦瓜的人，是因為只嘗到了苦味，而喜歡苦瓜的，不但只嘗到了苦味，還關注苦瓜的營養價值：苦瓜有豐富的糖類、脂肪、蛋白質、維生素、膳食礦物等等。苦瓜既可以生吃、消暑瀉火和解熱除煩；也可以熟食、潤脾補腎和清心明目，是養生保健的最佳食品。

苦瓜的味道雖然很苦，但是對身體有好處，就像我們在學習中會遇到困難，如果我們都能勇於接受挑戰和克服困難，就能體會到學習中的樂趣和成就感。

