

題目：我最喜愛的食物

「小傘一把把，長在大樹下，不能當傘用，做菜頂呱呱。」你猜到謎底了嗎？沒錯，就是蘑菇，也就是我最愛吃的食物。

我們平時常吃的蘑菇是食用蘑菇。它們廣泛分佈於地球各處，在森林落葉地帶最為豐富，是理想的天然食品或多功能食品。蘑菇中含有豐富的蛋白質、維他命以及膳食纖維。有些蘑菇中蛋白質的氨基酸組成比例甚至比牛肉更好。研究發現，蘑菇的營養價值僅次於牛奶。另外，蘑菇還含有豐富的胡蘿蔔素和纖維素，胡蘿蔔素在人體裏可轉變為維他命 A，因此蘑菇有「維他命 A 寶庫」之稱。這些營養素令蘑菇有助人體排毒、抗氧化和增強骨骼健康。

除了營養豐富，蘑菇還有一招「殺手鐮」，就是具有除了苦、辣、酸、甜、鹹之外的第六種味道——鮮味。當它們與別的食物一起混合烹調時，風味極佳，是很好的「美味補給」。我最喜愛的菜式裏處處都有蘑菇的影子——草菇牛肉、黑椒蘑菇……每當媽媽做這些菜式，我這隻「小饞貓」總是早早地「埋伏」在廚房裏，為的是能搶先一步吃上一大口蘑菇，先吃為快。

我喜歡蘑菇，因為它雖然看上去樣子嬌弱，但是生命力非常頑強。森林、草地甚至石縫，它都能迎風生長。而且蘑菇的味道鮮美、營養豐富，希望你和我一樣喜歡它！