

蔬菜篇

弟弟說：「唉！又是苦瓜。媽媽，你在搞甚麼？你明明知道這是最不愛吃的蔬菜，為甚麼你還要燒給我吃？」「弟弟，你要快些改掉這偏食的壞習慣。現在就讓我來介紹一下吃苦瓜的好處吧。」媽媽說。

媽媽開始向弟弟介紹：「雖然很多人無法接受苦瓜的苦味，但其實苦瓜是很有益的食物。苦瓜跟黃瓜相比，維生素C含量多出五倍以上，還可預防中風、癌症、糖尿病等。」弟弟聽了媽媽的話後，不但把他自己的份兒吃完了，還把碟子裏的也全吃光了。

不過，問題又來了。我們發現，他把飯碗裏的洋蔥全都挑了出來。終於輪到我這個姊姊出場了，我對弟弟說：「洋蔥也是很有益的食物，它的碳水化合物含量比較多，具有降低血糖值的功效，還可預防便秘……雖然我們切洋蔥時會流眼淚，但洋蔥真的是好東西呢！」弟弟搭話了，他說：「難怪媽媽做洋蔥飯時會哭了！哈哈，我們家多了一隻愛哭鬼了！」媽媽臉紅紅地說：「哪有呢？」我和弟弟說：「那就是你了！」接著，弟弟一口氣把洋蔥吃完，還吃得滿臉都是洋蔥，令媽媽和我都捧腹大笑。