**《食物，我來了！》**

今天，我為大家介紹一本書，書名是《鬥嘴一班追夢小廚神》，故事的主角因為媽媽有一次生病要照顧媽媽，她主動地説：「雖然我從未入廚，但自小便在旁邊看着你做飯，怎麼説也略知一二，況且我還有你從旁指導嘛！」所以她熬了一鍋粥給媽媽，就此事她便立下目標，學習烹飪。在導師的教導中，領悟到不能浪費食物，除了要花心血之外，還避免失去食物的價值，除此之外，煮食的過程中改變了她的生活習慣，廚藝增加她對學習煮食推動力和使她做事更有條理。

在參加比賽時，她和她的同學及另一位小的男孩，名叫小恆，組成「無敵鐵三角」去比賽，他們學懂分工合作還十分欣賞小恆堅持去夢想，最後得到了勝利和建立友誼，十分開心。到了第二次比賽他們又學懂互相照顧和分享食物等，並努力練習，雖然有些爭議，亦在困難時學習解決及分享，加深彼此的友誼，會一同學習不會放棄，最終得到了機會。我認為這故事有很大的鼓勵作用及珍惜食物，我非常之喜歡。