

# 入選 鄭凱綸

愛心料理



營養食材



與家人的幸福共餐時光



家裡是外食主義，幾乎都吃外食，很少在家裡煮飯。

透過這次活動，來煮一餐給家人吃！一早，我就去買菜，選擇低油、少鹽的料理方式，決定做高麗菜、清蒸魚等的菜色。時間一到，我就到廚房做菜，爸爸回來，非常驚訝的說：今天怎麼是用煮飯的？我跟爸爸說：是為了做給你吃的！爸爸相當感動的說：真的？這樣工作一天下來，感覺都值得了！我才知道，每天除了簡單問候，在家人辛苦工作回來後，可以吃到兒子親手做的菜，那肯定覺得一切都是值得的！這也是我難得看到爸爸的笑容，非常開心！