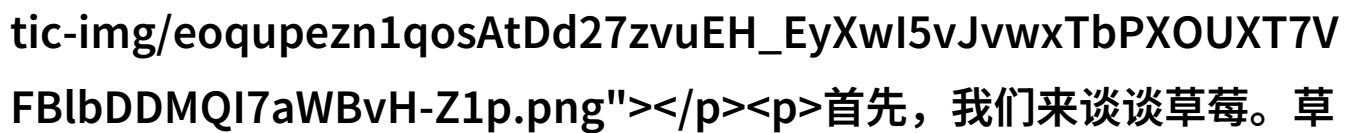
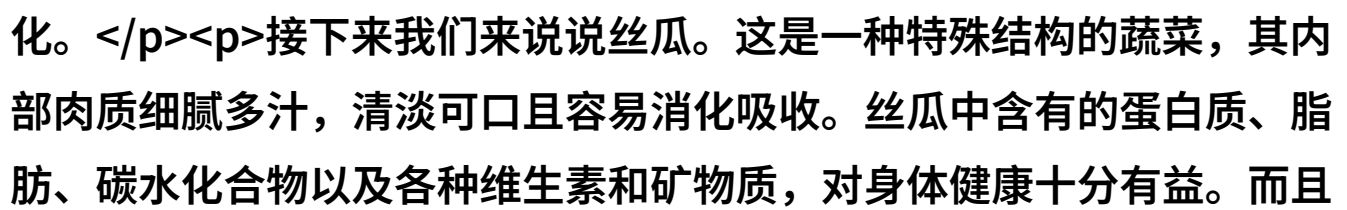


夏日甜品风味草莓丝瓜榴莲秋葵的美妙组合

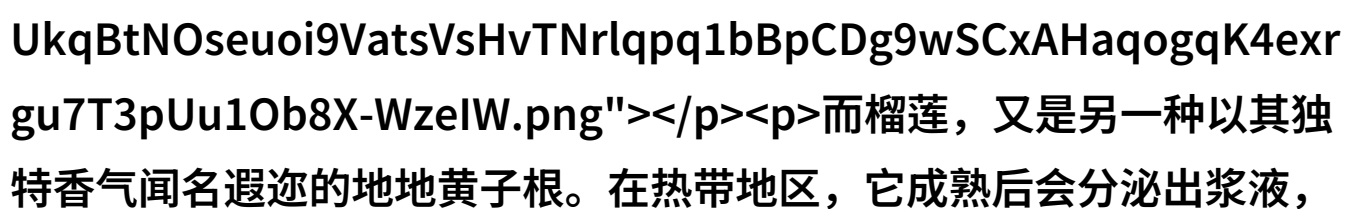
在炎炎夏日，人们往往寻求一些清凉、解暑的饮食方式。草莓丝瓜榴莲秋葵这五种水果不仅各有其独特的口感和营养价值，而且它们搭配起来，更是形成了一道道美味又健康的小吃。

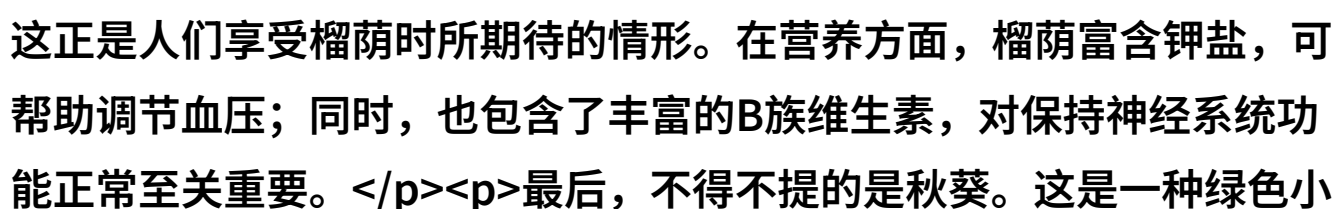
首先，我们来谈谈草莓。草莓是一种含糖量较高的水果，它们红润诱人的外观和略带酸甜的口味，是许多人喜爱的一种新鲜水果。它富含维生素C，可以增强免疫力，有助于抵抗病毒感染。此外，草莓还含有一定的膳食纤维，有助于促进消化。

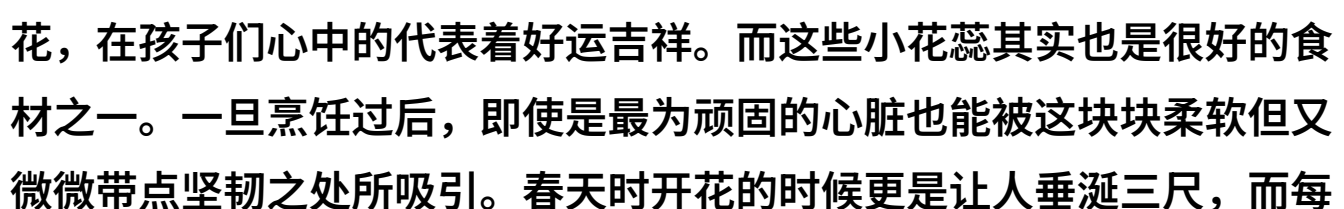
接下来我们来说说丝瓜。这是一种特殊结构的蔬菜，其内部肉质细腻多汁，清淡可口且容易消化吸收。丝瓜中含有的蛋白质、脂肪、碳水化合物以及各种维生素和矿物质，对身体健康十分有益。而且，由于其性质轻松易消化，所以对于那些体重管理或患有胃肠疾病的人来说，是一份理想的小吃。

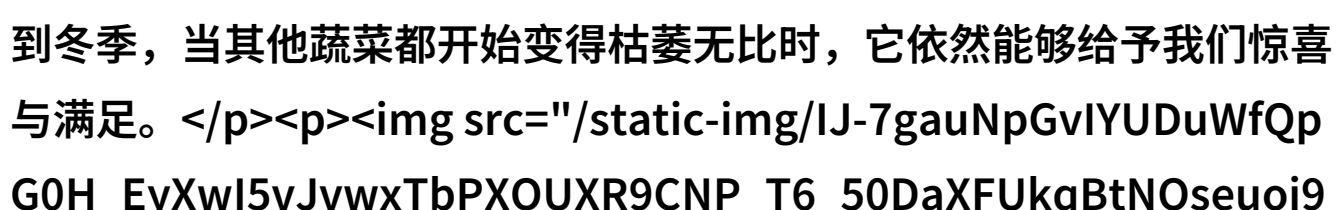
而榴莲，又是另一种以其独特香气闻名遐迩的地地黄子根。在热带地区，它成熟后会分泌出浆液，这正是人们享受榴荫时所期待的情形。在营养方面，榴荫富含钾盐，可帮助调节血压；同时，也包含了丰富的B族维生素，对保持神经系统功能正常至关重要。

最后，不得不提的是秋葵。这是一种绿色小花，在孩子们心中的代表着好运吉祥。而这些小花蕊其实也是很好的食材之一。一旦烹饪过后，即使是最为顽固的心脏也能被这块块柔软但又微微带点坚韧之处所吸引。春天时开花的时候更是让人垂涎三尺，而每到冬季，当其他蔬菜都开始变得枯萎无比时，它依然能够给予我们惊喜与满足。











X-WzeIW.png"></p><p>将上述五个部分结合起来，我们可以制作出很多不同类型的小吃，比如用草莓做面霜或者冰淇淋，用丝瓜做沙拉或者煮汤，用榴蒴制作乳酪蛋糕，用秋葵炒鸡蛋或熬汤等等。每一种方法都能创造出新的风味，让我们的餐桌充满变化，同时也让我们的生活更加丰富多彩。此外，这些材料相互搭配，还可以作为一道主菜，或许是一个非常特别的手工巧克力，使得你的午后的咖啡时间变得更加迷人和享受。</p><p>下载本文pdf文件</p>