

夏日果蔬风情丝瓜草莓茄子榴莲的诱人魅力

在炎热的夏日里，人们总是寻求一些清凉而又营养的食物来缓解酷暑。丝瓜、草莓、茄子和榴莲正是这些季节的得意之选，它们不仅色香味俱佳，而且富含多种维生素和矿物质，对于身体健康大有裨益。

丰富多彩的

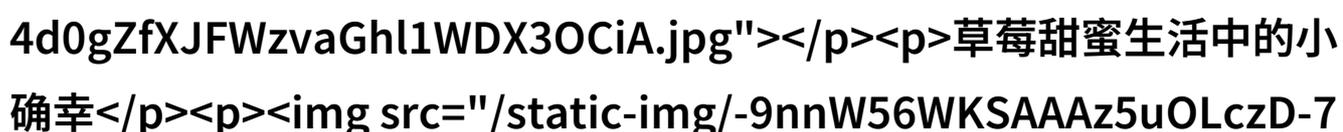
水果与蔬菜

丝瓜中的天然美白秘籍

丝瓜是一种特殊的地中海藻类植物，其内含丰富的维生素C，可以有效地促进皮肤新陈代谢，从而达到美白效果。此外，丝瓜还具有很好的润肺止咳作用，可以帮助抵御干燥炎热天气带来的呼吸道问题。

饮用性价比高的小巧果实

草莓甜蜜生活中的小确幸

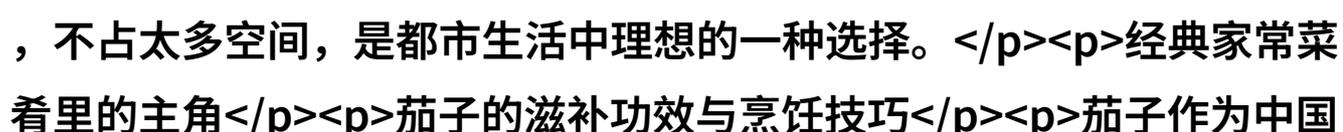
草莓以其独特的甜味和红润鲜艳的手感深受人们喜爱。它不仅能够提供必要的人体所需膳食纤维，还含有丰富抗氧化剂，有助于减少细胞老化，从而延长寿命。而且，由于其小巧玲珑，不占太多空间，是都市生活中理想的一种选择。

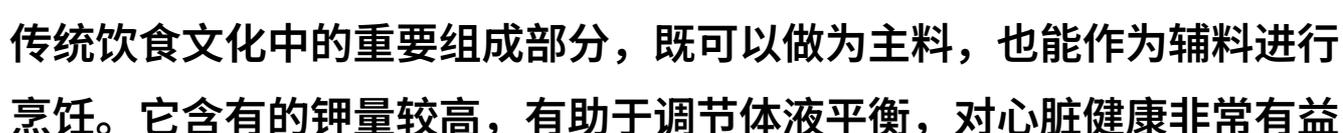
经典家常菜肴里的主角

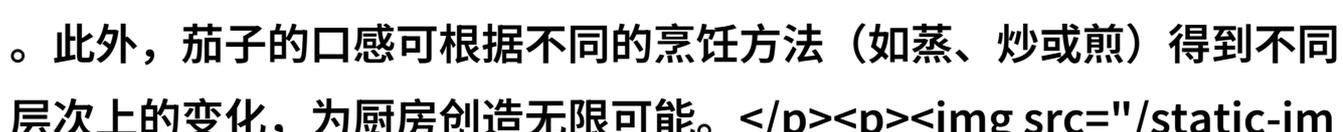
茄子的滋补功效与烹饪技巧

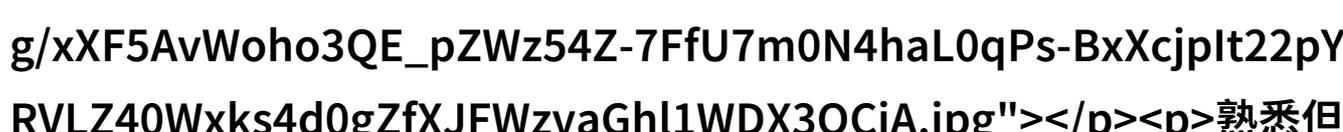
茄子作为中国传统饮食文化中的重要组成部分，既可以做为主料，也能作为辅料进行烹饪。它含有的钾量较高，有助于调节体液平衡，对心脏健康非常有益。此外，茄子的口感可根据不同的烹饪方法（如蒸、炒或煎）得到不同层次上的变化，为厨房创造无限可能。

熟悉但









又神秘的大型水果

榴莲——香甜满分的情侣约会必备

榴莲因其独特的地道香气和柔软绵密的肉质，在全球范围内都享有一定的知名度。这份珍贵也源自其中蕴藏着丰富蛋白质、微量元素及B族维生素等营养成分。特别是在情侣之间分享这份“污污污”的时刻，更增添了彼此间的情愫，让这个简单却充满温馨的小行动成为难忘回忆之一。

多样化搭配提升餐桌观感

在现代饮食习惯中，将上述四种食材结合起来制作出一系列创新性的菜式，无疑能够提升餐桌上的观感，同时增加饮食趣味。在家庭聚餐或社交场合，这样的搭配更容易引起他人的兴趣，并且能展现出主人对美食细致挑剔的心思。

绿色环保倡导健康生活方式

为了让我们的未来更加绿色，我们应该尽可能减少对环境造成影响，同时保持良好的身体状态。这意味着我们需要采取更多环保措施，比如购买当地农产品，以及避免过度加工食品，以便更好地保护地球资源，同时享受到自然赋予我们的各种营养价值。

[下载本文pdf文件](/pdf/595658-夏日果蔬风情丝瓜草莓茄子榴莲的诱人魅力.pdf)