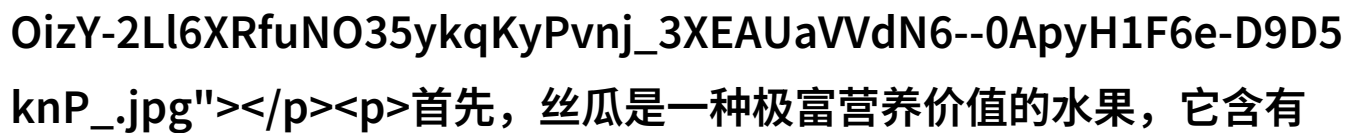
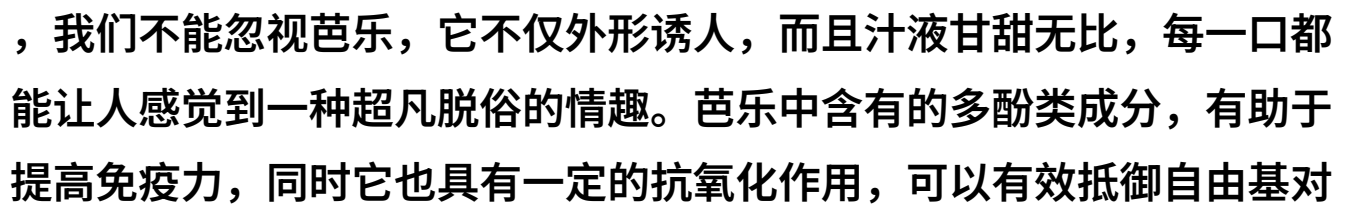


夏日蔬果盛宴丝瓜芭乐樱桃秋葵小蝌蚪榴

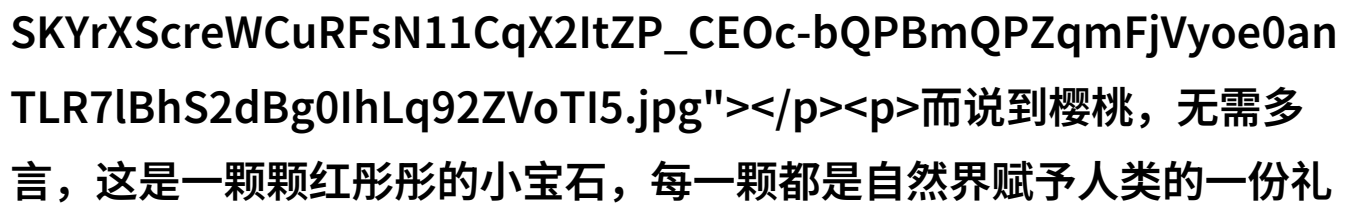
在炎热的夏季，人们总是渴望一种清凉、健康且美味的食物来缓解高温。丝瓜芭乐樱桃秋葵小蝌蚪榴84这八种蔬果不仅色香味俱佳，更是夏日不可多得的美食选择。

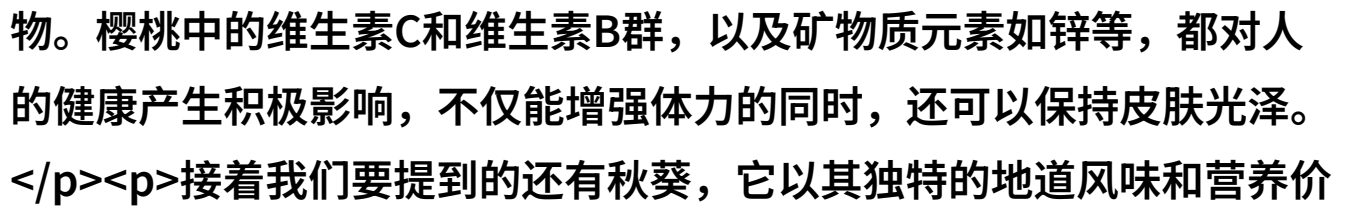
首先，丝瓜是一种极富营养价值的水果，它含有丰富的维生素C和钾，对于调节人体新陈代谢具有重要作用。其质地清爽、口感淡甜，是夏天最佳的清心润肺食品。此外，丝瓜还能够帮助消化，对于那些容易腹胀的人群来说是一个很好的解毒剂。

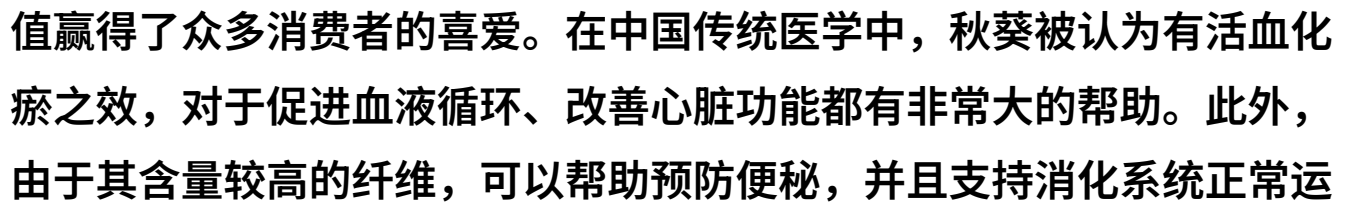
接着，我们不能忽视芭乐，它不仅外形诱人，而且汁液甘甜无比，每一口都能让人感觉到一种超凡脱俗的情趣。芭乐中含有的多酚类成分，有助于提高免疫力，同时它也具有一定的抗氧化作用，可以有效抵御自由基对身体造成伤害。

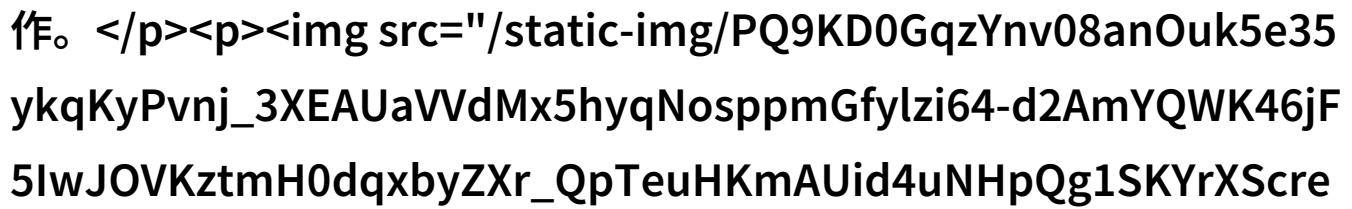
而说到樱桃，无需多言，这是一颗颗红彤彤的小宝石，每一颗都是自然界赋予人类的一份礼物。樱桃中的维生素C和维生素B群，以及矿物质元素如锌等，都对人的健康产生积极影响，不仅能增强体力的同时，还可以保持皮肤光泽。

接着我们要提到的还有秋葵，它以其独特的地道风味和营养价值赢得了众多消费者的喜爱。在中国传统医学中，秋葵被认为有活血化瘀之效，对于促进血液循环、改善心脏功能都有非常大的帮助。此外，由于其含量较高的纤维，可以帮助预防便秘，并且支持消化系统正常运作。











2dBg0lhLq92ZVoTI5.jpg"></p><p>此外，小蝌蚪作为一种特色小吃，以其独特鲜嫩细腻而受到人们喜爱。它们不但肉质鲜美，而且营养价值也相当高，其中含有的蛋白质为肌肉增长提供了良好的原料。而且由于它们属于冷藏或冷冻保存，可以延长保鲜期限，使得即使是在炎热的夏天，也能享受这些新鲜出炉的小吃。</p><p>最后，但同样重要的是榴莲，这个东南亚地区最受欢迎的一个水果之一，其特殊香气及绒毛覆盖下面糯软至柔滑的地理位置，让每一次品尝都充满了惊喜与快乐。不仅如此，榴莲还富含必需脂肪酸，如棕榈油酸等，有利于减少胆固醇水平，从而降低患心脏病风险。此时，此刻，在这个喧嚣都市里，或许你已经迫切想要品尝上述8种各具特色的蔬菜与水果，将他们混合在一起，那就是一个完美无瑕的大餐，为你的味蕾带来全新的感官体验。这正是“丝瓜芭乐樱桃秋葵小蝌蚪榴莲84”所展现出的魅力所在——既可作为单项享用，也可以通过创意搭配打造出更多令人垂涎三尺的大型菜谱，而这样的组合也不失为一种对于现代生活方式的一次真正放松与享受。</p><p></p><p>下载本文pdf文件</p>