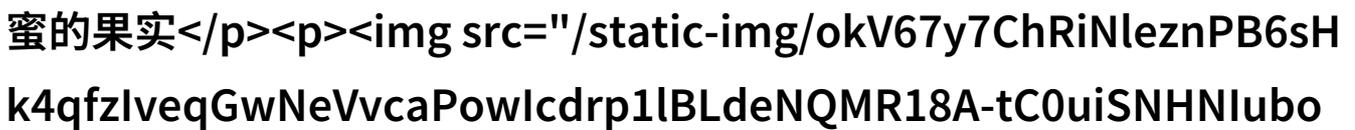


草莓丝瓜榴莲秋葵美食大拼盘夏日清凉健

何为草莓丝瓜榴莲秋葵？

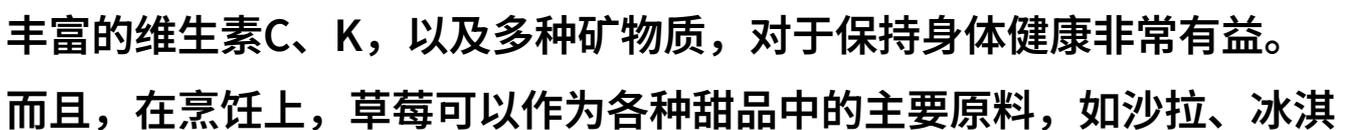
草莓丝瓜榴莲秋葵，这四个字眼听起来像是一首诗，充满了夏日的气息。它们分别代表着四种不同却又相互辉映的食材，它们在不同的文化和饮食中扮演着重要角色。

草莓：甜蜜的果实

草莓，是一种深受人们喜爱的水果。它不仅味道甜美，而且营养价值高，含有丰富的维生素C、K，以及多种矿物质，对于保持身体健康非常有益。

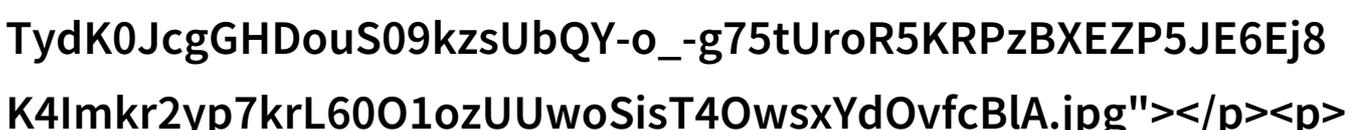
而且，在烹饪上，草莓可以作为各种甜品中的主要原料，如沙拉、冰淇淋甚至是咖啡配料，都能增添一份独特而诱人的风味。

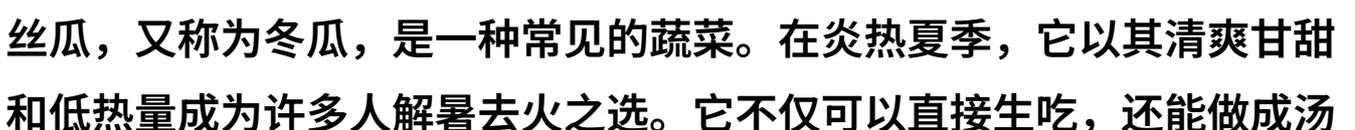
丝瓜：清凉解暑佳品

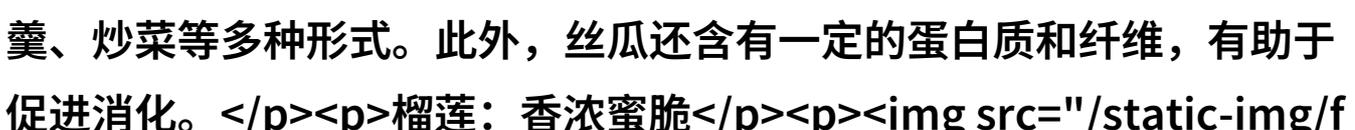
丝瓜，又称为冬瓜，是一种常见的蔬菜。在炎热夏季，它以其清爽甘甜和低热量成为许多人解暑去火之选。它不仅可以直接生吃，还能做成汤羹、炒菜等多种形式。此外，丝瓜还含有一定的蛋白质和纤维，有助于促进消化。

榴莲：香浓蜜脆







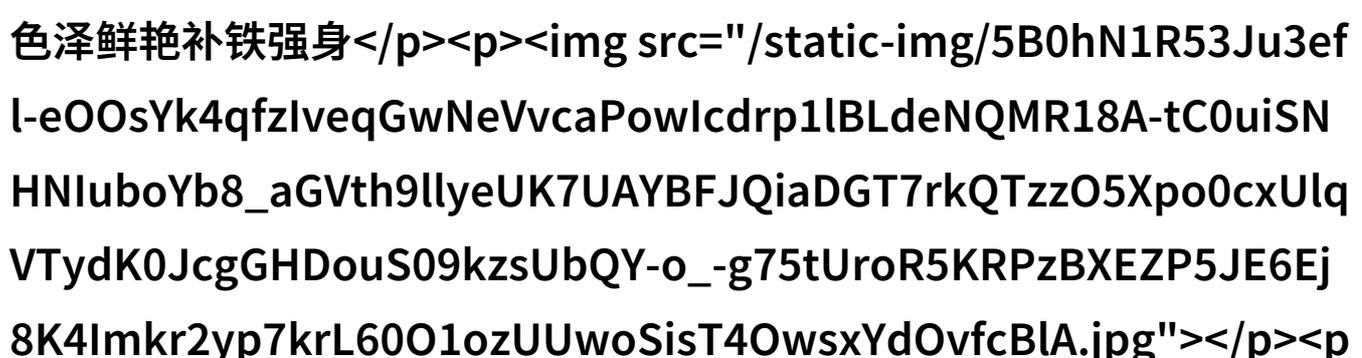






榴莲，这个名字就让人联想到香浓而带点儿微妙酸味的口感。这是一种典型的大陆亚细亚地区产出的水果，其肉质软糯且味道醇厚，不同的人可能会对其口感产生不同的偏好。但无论如何，榴莲都被认为是一个特别适合享受时光的小确幸之一。

秋葵：色泽鲜艳补铁强身



最后，我们提到的是秋葵，也就是我们平时说的西红柿，但更具特色的是那花色的部分，即所谓“花瓣”或者“花叶”。这些部分色泽鲜艳，不仅美观，而且营养价值很高，其中含有的β-胡萝卜素对眼睛保健尤为有效，同时也是抗氧化剂，可以帮助身体抵御自由基侵害，从而起到保护健康作用。

在这样一个炎热但又充满活力的夏日里，让我们来一次结合这四种食材进行创意性的搭配尝试吧！比如，将新鲜摘下的草莓与丝瓜一起制作一碗清凉沙拉，再加入几颗剁碎后的榴莲，那么简单的一盘，就变成了既美观又具有独特风味的一顿晚餐。而如果将青嫩欲滴的秋葵切片，与温暖煎熟的小黄鱼搭配，那简直是天作之合——既健康又美味！

总结来说，这些看似普通却实则精彩透亮的地道食材，每一样都蕴藏着丰富的情感与故事，而他们共同构成了一个关于生活乐趣与自然本真的故事。

[下载本文pdf文件](/pdf/1146222-草莓丝瓜榴莲秋葵美食大拼盘夏日清凉健康饮食.pdf)