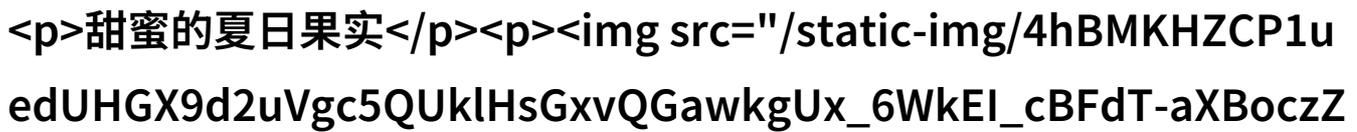


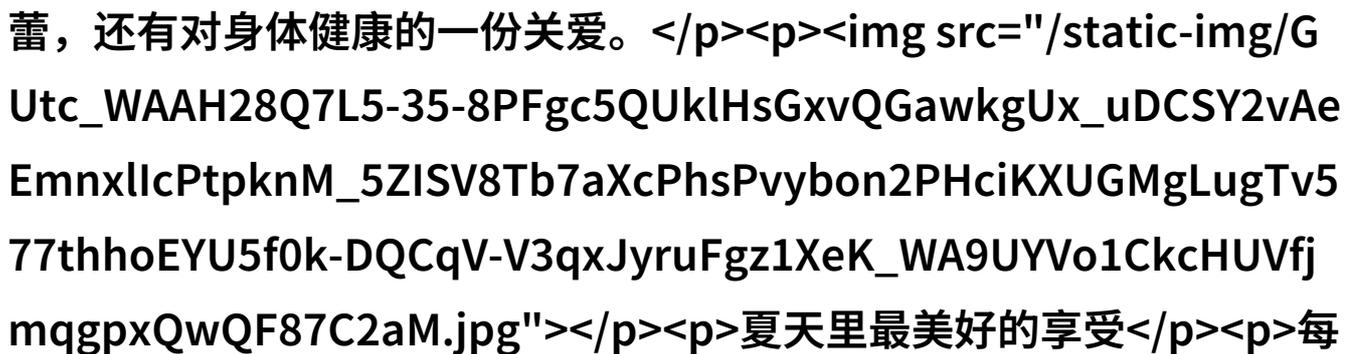
# 迈开腿让我看看你的草莓看甜蜜的夏日果

甜蜜的夏日果实



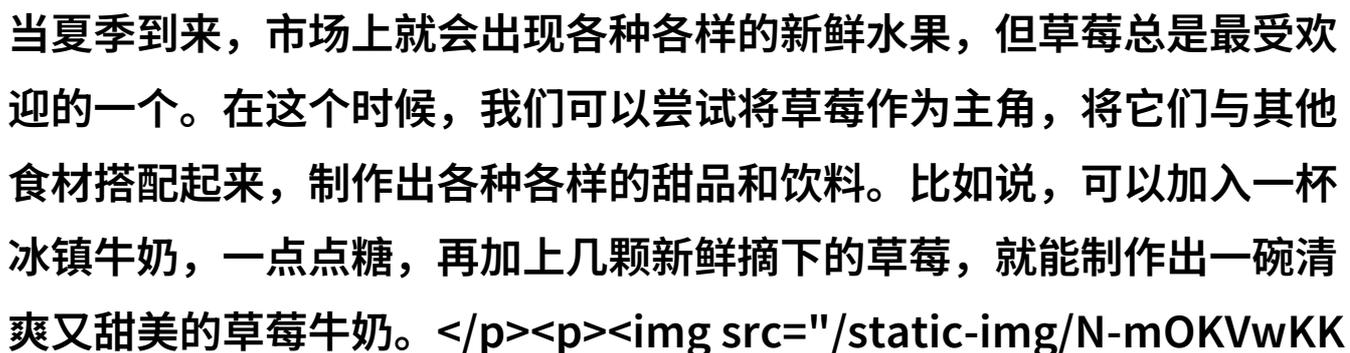
迈开腿让我看看你的草莓看

在炎炎夏日，人们总是寻求一些新鲜、清凉的食物来解渴。草莓，这个红润的小球，不仅外表诱人，更是一种营养价值高的水果，它们带来的不仅是满足味蕾，还有对身体健康的一份关爱。



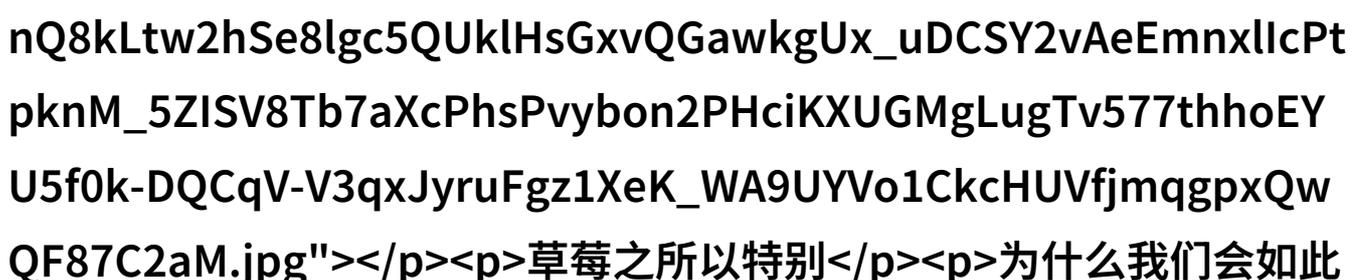
夏天里最美好的享受

每当夏季到来，市场上就会出现各种各样的新鲜水果，但草莓总是最受欢迎的一个。在这个时候，我们可以尝试将草莓作为主角，将它们与其他食材搭配起来，制作出各种各样的甜品和饮料。比如说，可以加入一杯冰镇牛奶，一点点糖，再加上几颗新鲜摘下的草莓，就能制作出一碗清爽又甜美的草莓牛奶。

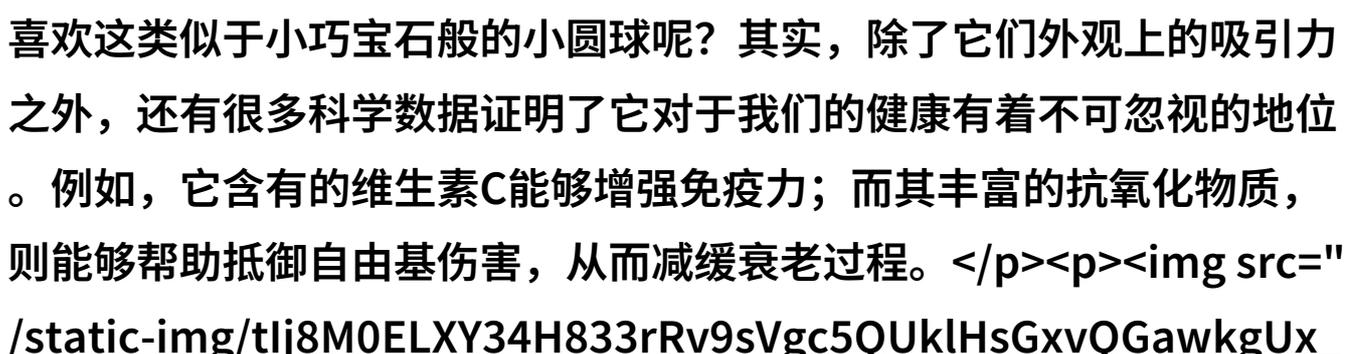


草莓之所以特别

为什么我们会如此喜欢这类似于小巧宝石般的小圆球呢？其实，除了它们外观上的吸引力之外，还有很多科学数据证明了它对于我们的健康有着不可忽视的地位。



例如，它含有的维生素C能够增强免疫力；而其丰富的抗氧化物质，则能够帮助抵御自由基伤害，从而减缓衰老过程。



让我们一起去采摘吧

！到了真正去采摘的时候，我们可以选择自己动手种植一亩花园，或是在周末的时候带上孩子去郊区的大型农场或者露天市场进行一次亲子活动。这不仅能让孩子学会劳动，也能增加家庭之间的情感纽带。而且，在那种自然环境下看到那些绿色嫩芽逐渐长成，最终变成了那熟透了但仍然保持着光泽的小圆球，那种心情简直就是难以言喻。



制作一个简单的家常菜肴当然，并不是所有的人都愿意出去购物或是亲自种植。那么，我们就可以回到自己的厨房中，用这些可爱的小东西做出一些简单却非常美味的家常菜肴，比如说可以用它们做成沙拉或者冰淇淋蛋糕，只要把它们切碎后放入面团中，然后再烤一下，就是一种很棒的手工蛋糕了。

结语：享受生活中的小乐趣在这个快节奏、高压力的社会中，每个人都需要找到一些放松自己、享受生活的小方法。而利用这种方式来体验和分享这种快乐，对于身心健康都是极为重要的事情之一。因此，让我们一起迈开腿，让我看看你的草莓看吧！无论是在哪里，无论是什么形式，只要你愿意付出一点时间和精力，你一定会发现更多关于生命中的惊喜和快乐的地方。在这里，你只需用眼睛欣赏，用心感悟，用口舌赞叹，因为这是一个属于我们的世界，是由我们共同创造出来的地方哦！[下载本文pdf文件](/pdf/647027-迈开腿让我看看你的草莓看甜蜜的夏日果实.pdf)