

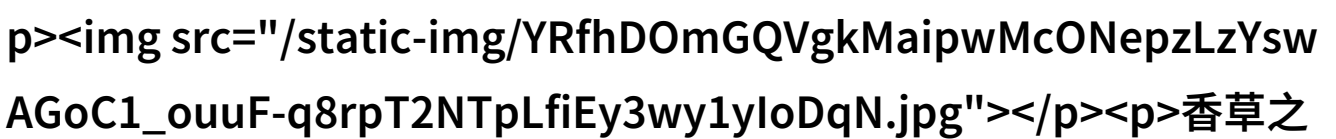
夏日蔬果杂烩茄子香草草莓丝瓜榴莲的美

夏日蔬果杂烩：茄子香草草莓丝瓜榴莲的美味结合



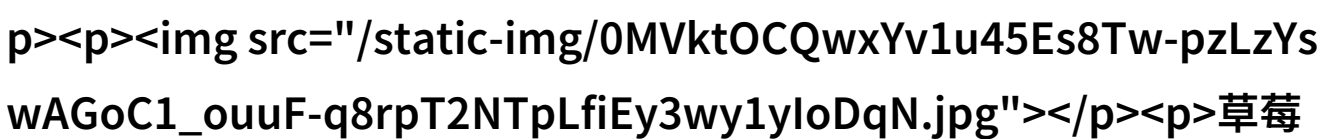
蔬菜与水果的完美融合

茶叶茄子的独特风味是这道菜肴的亮点。香草调料增添了鲜明的香气，让人回味无穷。虽然草莓在传统上被视为甜品，但在这里，它们以其清新的口感和微妙的酸甜，成功地平衡了整个菜肴。



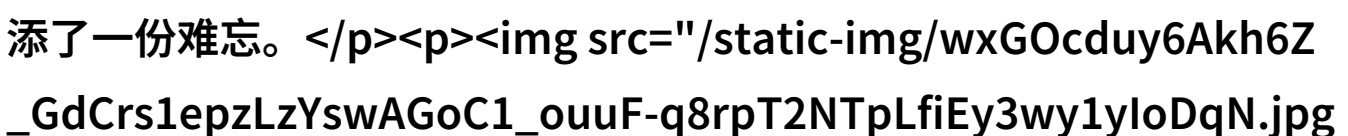
香草之王——提取花香精华

丝瓜柔软细腻，外皮光滑，是一道不错选择作为搭配素材。在榴莲中，我们可以找到天然富含营养成分，如维生素、矿物质和膳食纤维等，这些都有助于提高整体料理的健康价值。



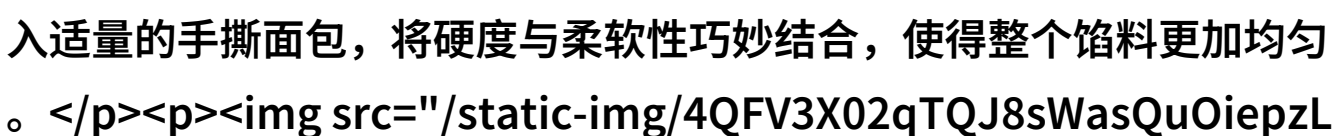
草莓蕾妮般的一抹色彩

茄子本身就是一种多汁而丰富多样的食材，不仅能提供丰富的维生素C，还具有很好的抗氧化作用。而榴莲则以其特殊的地理环境和成熟过程，形成独特而浓郁的风味，为我们的料理增添了一份难忘。



榴莲之奇——自然滋润每一口

茂密覆盖着植物性油脂，使得每一片丝瓜都散发着诱人的香气。同时，使用新鲜采摘到的茄子，可以保证它所含有的水分不会流失，从而保持最佳口感。此外，加入适量的手撕面包，将硬度与柔软性巧妙结合，使得整个馅料更加均匀。



茸菇酱油醋汁——秘制调味品

草莓不仅因为其色泽艳丽，更因其自然甜美，被人们广泛应用于各种饮食中。不过，在制作此类混合料理时，我们需要注意的是，不同蔬果之间可能存在不同的脆弱性，因此要

根据它们各自的情况进行恰当处理，以避免损伤到这些宝贵材料。

饮食文化中的创新与变革

提取出高质量的手撕面包碎片，并将它们均匀地撒入馅料中，不但增加了饱腹感，也让整个饭点变得更具层次感。而榴莲这种甘甜且略带苦涩的小小魔力，在这款佳肴中扮演着不可或缺的一角，为我们带来了一种全新的用餐体验。

[下载本文pdf文件](/pdf/405185-夏日蔬果杂烩茄子香草草莓丝瓜榴莲的美味结合.pdf)