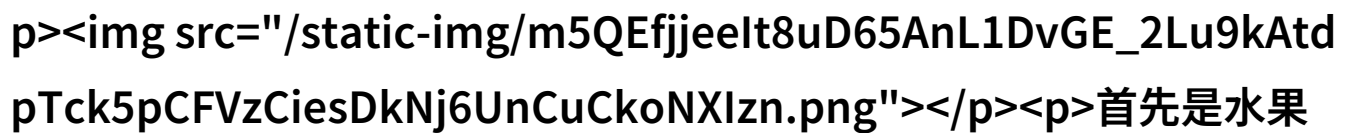


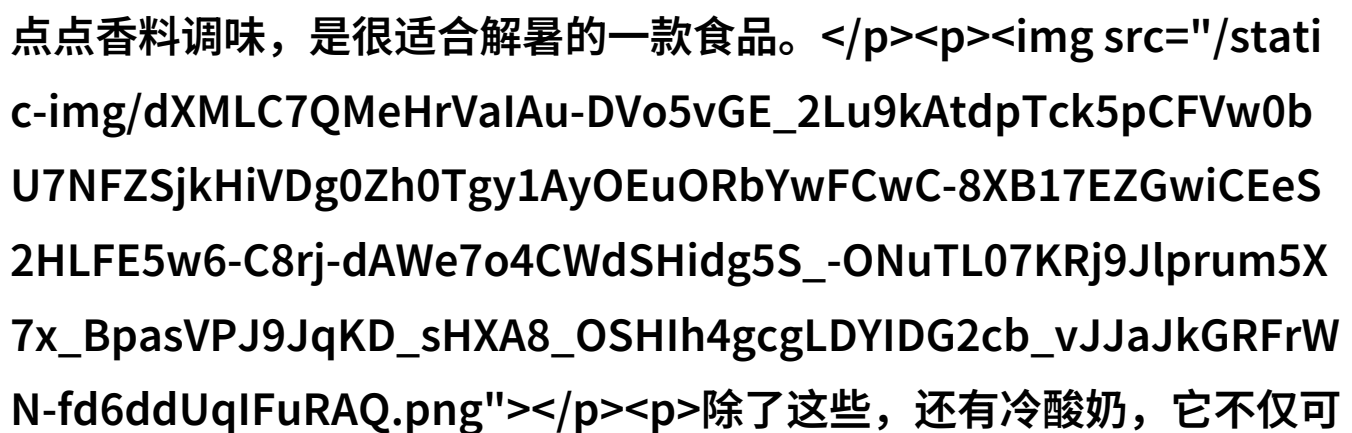
久热这里只有精品12我的夏日必备清凉小

在这个夏天，阳光炙热如火，我们都渴望一些清凉的食物来提振精神。记得那句经典的话：“久热这里只有精品12”，它就像是夏日饮食的守则。今天，我就带你一起来探索这些令人心旷神怡的小吃。



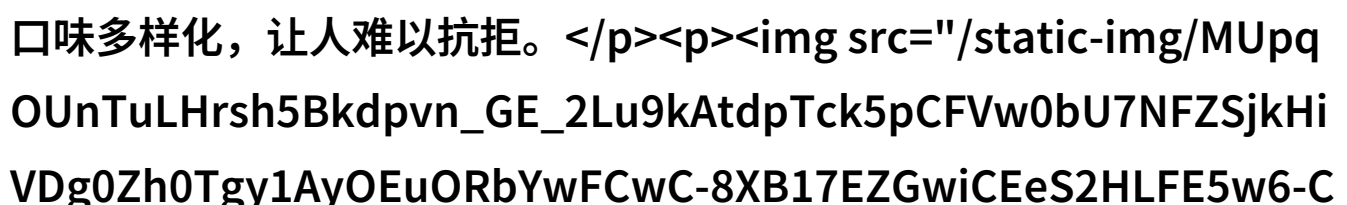
首先是水果沙拉，新鲜水果切片搭配薄荷叶和柠檬汁，是不错的选择。这款沙拉不仅清甜可口，还能有效地降温身体。

接着是冰镇蔬菜汤，这是一种非常适合炎热天气的饮品。用冷冻蔬菜和肉汤做成，然后再加上一点点香料调味，是很适合解暑的一款食品。



除了这些，还有冷酸奶，它不仅可以作为早餐，也可以当作下午时分的一份小零食。加入一些新鲜水果和坚果，比如蓝莓、草莓和杏仁，可以增加营养价值，同时也让人感觉很满足。

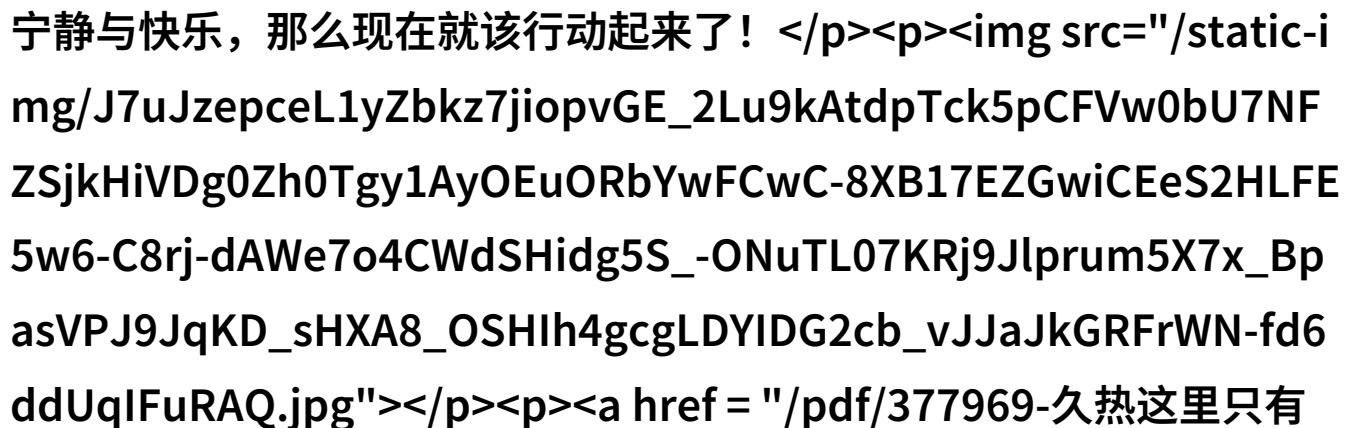
另外，不要忘了尝试一下冰淇淋棒。在炎热的夏日里，一根冰淇淋棒仿佛能直接将身体内外温度调节到理想状态。而且，各种口味多样化，让人难以抗拒。



最后，那些传统的小吃，如粽子、豆腐脑等，它们虽然看似简单，但却蕴含着悠久历史，并且能够迅速补充体力，对于在烈日下忙碌的人来说，无疑是个好帮手。

总之，在这个“久热这里只有精品12”的季节里，我们应该学会享受生活中的每一份美好

，以及那些为我们提供清凉与慰藉的小吃。如果你还没有开始享受这份宁静与快乐，那么现在就该行动起来了！



[下载本文pdf文件](/pdf/377969-久热这里只有精品12我的夏日必备清凉小吃推荐.pdf)