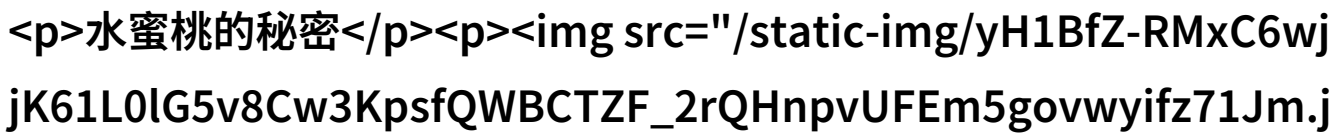


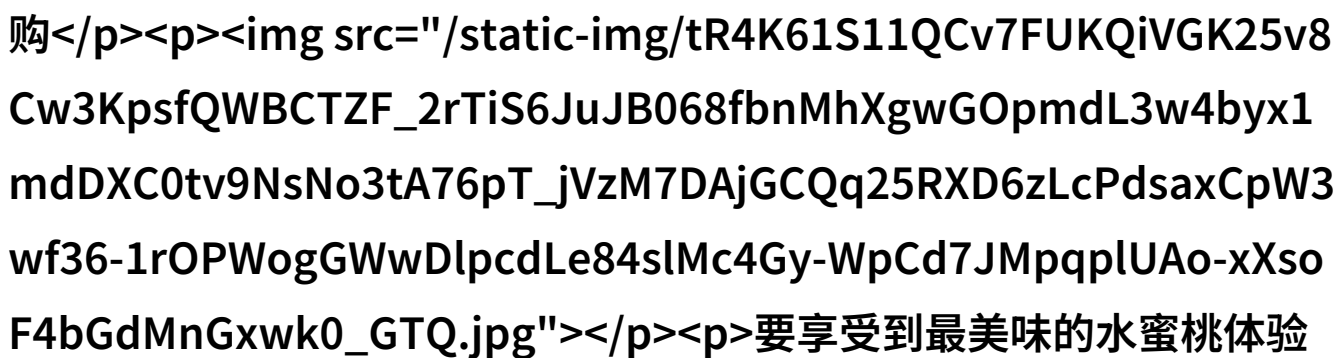
水蜜桃的秘密

水蜜桃的秘密



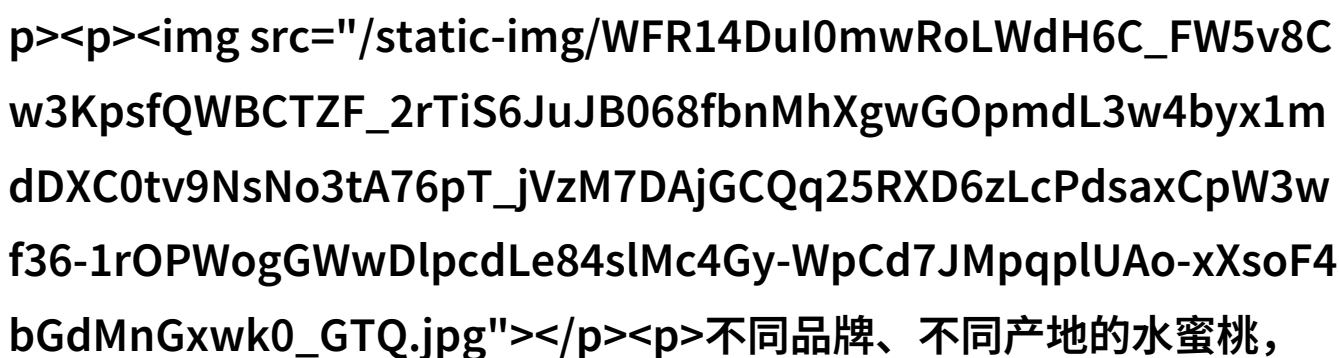
水蜜桃在夏季是最受欢迎的水果之一，它不仅营养价值高，而且口感诱人。妈妈看我是怎么吃你的水蜜桃，这个问题其实反映了我们对食物选择和消费行为的一种深层次思考。

水蜜桃的选购



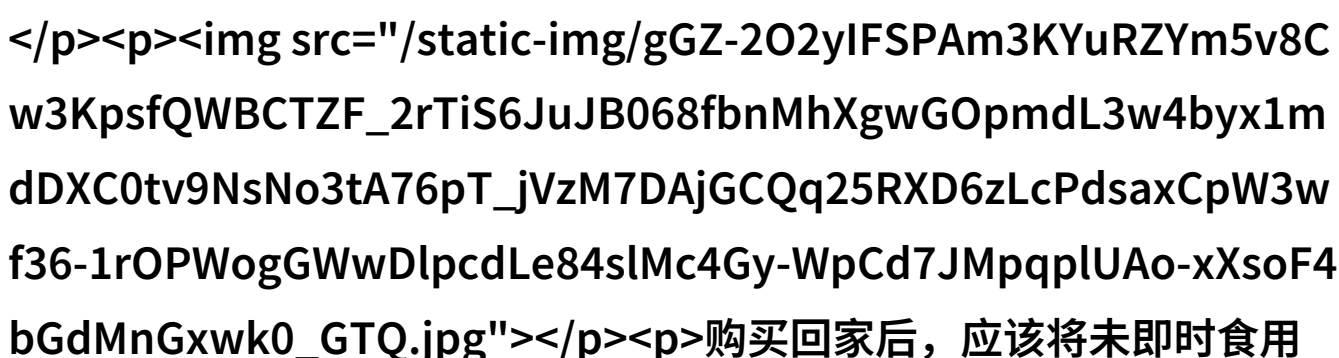
要享受到最美味的水蜜桃体验，我们首先需要学会如何挑选。在市场上，通常会有多种颜色的水蜜桃，从黄色到红色，每一种都有其独特的风味和甜度。选择成熟但不是过分软化的果实，因为它才会保持最佳口感。

水蜜桃品质考量



不同品牌、不同产地的水蜜桃，其品质和口感也是不同的。高质量的水蜜桃不仅外观完美，还要具有良好的气味，肉质细腻且含糖率适中。如果能买到当季新鲜出炉的大批量供应，那么可以保证更佳的新鲜度和保存性。

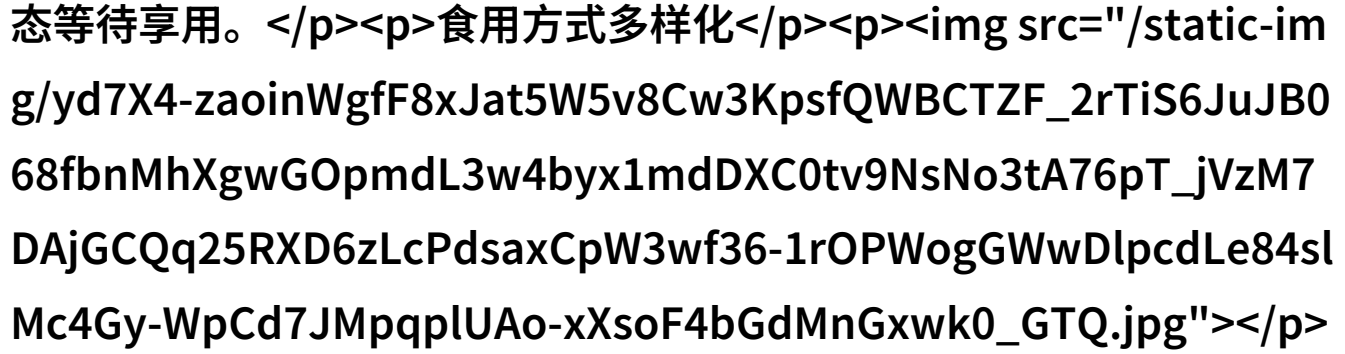
水蜜桃储存技巧



购买回家后，应该将未即时食用的水蜜桃放入专门设计的小篮子或者纸袋内，并放在通风处避光，以防

止氧化变坏。这样做既可以延长保质期，也能够让每一颗都保持最佳状态等待享用。

食用方式多样化



除了直接食用之外，我们还可以通过各种方式来享受这块神奇果实，比如制作果汁、酿酒或制作点心等。此外，还有一些传统方法，如将切片晾干后作为健康零食，或以其皮制成茶饮也非常受欢迎。

营养价值分析

科学研究表明，优质无添加剂、无农药处理过的大型浆果类食品，如苹果、大西瓜等，在营养价值方面与小型浆果相比显著超越。这意味着一个大而饱满的地道大型浆果（例如：洋甘菊）比许多小型浆果更加健康，更值得推荐给孩子们吃。

家庭教育意义

在我们的日常生活中，不仅要关注自己对待儿童如何培养正确饮食习惯，而且还应从这个过程中学习怎样培养他们对自然界、地球资源以及人类社会需求之间关系的心智意识。

[下载本文pdf文件](/pdf/714785-水蜜桃的秘密.pdf)