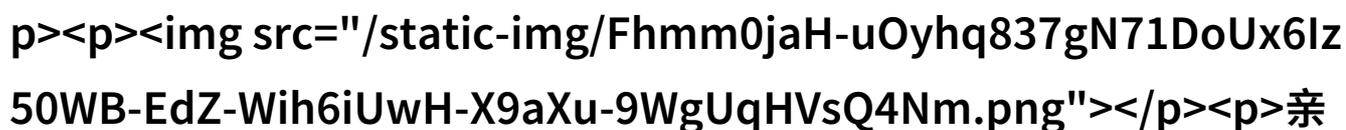


宝贝把荔枝一粒一粒挤出来妈妈教你如何

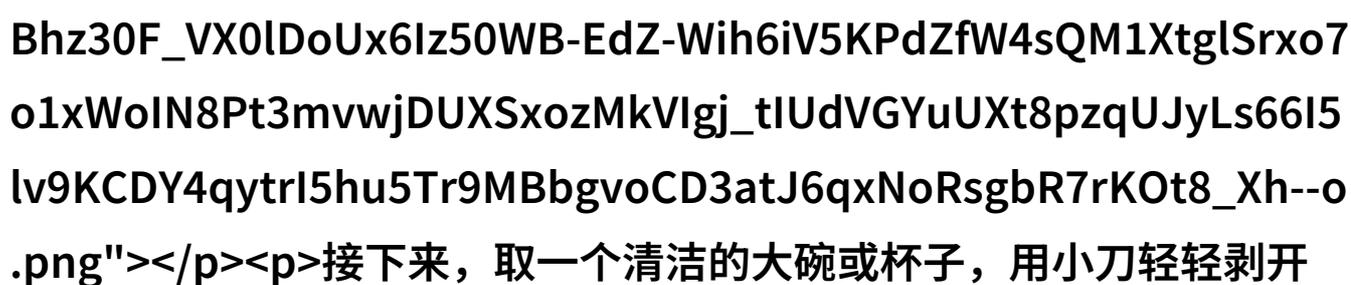
宝贝把荔枝一粒一粒挤出来，妈妈教你如何简单又不浪费的做法



亲爱的小朋友们，你们知道吗？荔枝不仅味道鲜美，而且营养价值也非常高。今天我们就来学习一个简单的方法，让宝贝把荔枝一粒一粒挤出来，不仅可以享受新鲜的荔枝，还能锻炼你的手眼协调能力。

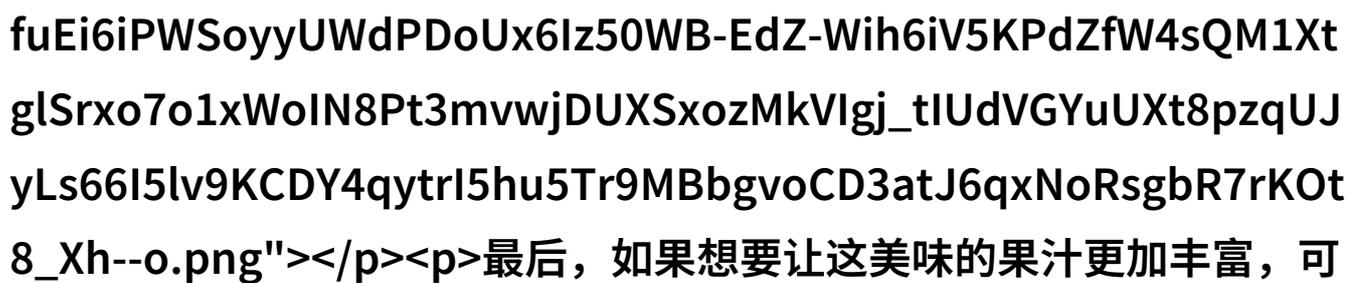
首先，我们需要准备一些成熟、软糯的荔枝，这样才能方便地挤出汁水。

如果是刚摘下来的硬壳或者还没熟透的，就不能直接挤了哦，因为它们里面没有多余的汁液。



接下来，取一个清洁的大碗或杯子，用小刀轻轻剥开每颗荔枝的一头，然后用指甲轻轻按压，从中间向两边推，每个小口慢慢打开。当它完全打开后，你会看到里面有很多白色的汁液和籽仁。

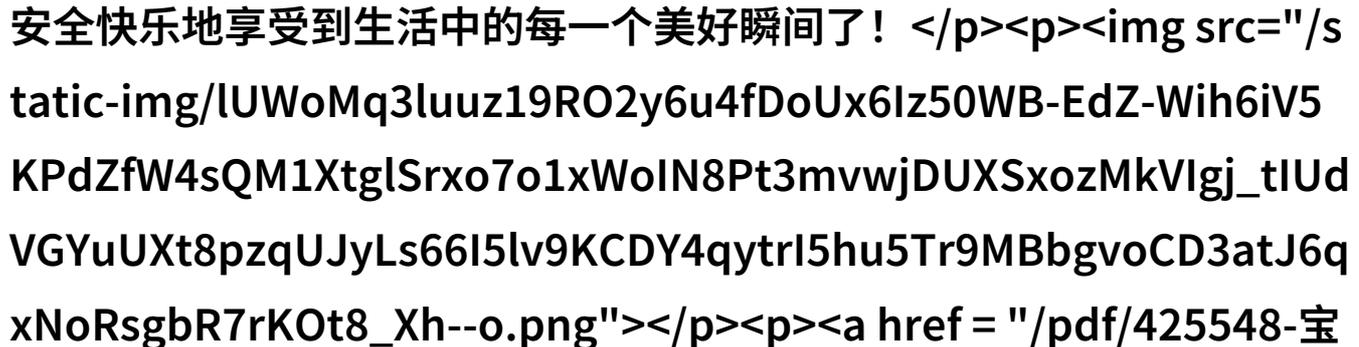
接着，把这些籽仁从开口里一点点倒入碗里，而不是整个颗都倒进去，这样做既不会浪费，也更容易拿到汁水。你会发现，一开始可能有点难以捞到，但是随着经验积累，你会越来越灵活，可以将大部分汁水留下来，只留下少量籽仁。



最后，如果想要让这美味的果汁更加丰富，可以加入一些糖浆或者蜂蜜，让它更加甜美。此外，如果想让这个过程变得更有趣，也可以邀请家人一起参与游戏，比如看谁能在规定时间内挤出最多量的果汁，以此来增加活动乐趣！

通过这样的方式，不仅能够享受新鲜而纯净的地道风味，还能培养宝贝对食物来源和健康饮

食习惯的一些认识。记得，无论何时，都要遵循“吃饭三忌”，即不要吞咬硬物、不要乱放东西嘴里、不要过分挑剔食物。这样，我们就能够安全快乐地享受到生活中的每一个美好瞬间了！



[下载本文pdf文件](/pdf/425548-宝贝把荔枝一粒一粒挤出来妈妈教你如何简单又不浪费的做法.pdf)