**我和蔬菜交朋友——我爱吃的蔬菜**

1. 蔬菜是每天必不可少的食物之一，可以给人体提供所必需的[营养物质](https://baike.baidu.com/item/%E8%90%A5%E5%85%BB%E7%89%A9%E8%B4%A8/11008920" \t "https://baike.baidu.com/item/%E8%94%AC%E8%8F%9C/_blank)，它与身体健康息息相关。每种蔬菜的营养各有特点，怎样搭配食用才能做到营养均衡且丰富呢？

请你根据自己收集的蔬菜知识，尝试进行蔬菜搭配，为家人设计一款蔬菜沙拉。

|  |  |
| --- | --- |
| 7a899e510fb30f24a597d972c895d143ad4b03b5 | 1.选择哪些蔬菜做沙拉？  2.沙拉中每种蔬菜用多少？  3.蔬菜沙拉需要哪些调料？  ...... |