

巧·吃·系·列

各种干果的巧吃方法+营养推荐
巧吃干果，养护心脑血管更健康！

巧吃干果 最养心

安子◎编著



营养丰富的
干果小食谱

养心健脑，延年益寿



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

巧·吃·系·列

各种干果的巧吃方法+营养推荐
巧吃干果，养护心脑血管更健康！

巧吃干果 最养心

安子◎编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书是“巧吃”系列中的一本，主要介绍了23种干果的巧吃方法。对每种干果的介绍都包括“食用宜忌”“营养价值”“如何挑选”等内容，帮助大家在轻松阅读之余，获得更多巧吃干果的常识，吃得营养又健康。

图书在版编目（CIP）数据

巧吃干果最养心 / 安子编著. —北京：机械工业出版社，2014.1

（巧吃系列）

ISBN 978-7-111-44747-4

I. ①巧… II. ①安… III. ①干果-食品营养 IV.
①R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013) 第269227号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码 100037）

策划编辑：刘文蕾 陈伟

责任编辑：钮心池

版式设计：安安文图

封面设计：吕凤英

责任印制：李 洋

三河市国英印务有限公司印刷

2014 年 2 月第 1 版·第 1 次印刷

169mm×239mm·11.5印张·141千字

标准书号：ISBN 978-7-111-44747-4

定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

社服务中心：(010) 88361066

销售一部：(010) 68326294

销售二部：(010) 88379649

读者购书热线：(010) 88379203

网络服务

教材网：<http://www.cmpedu.com>

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

封面无防伪标均为盗版

前言

民以食为天。近年来，随着生活水平的提高，大家早已不再满足于食物的好吃，而是开始研究怎么才能吃好、吃巧，吃出健康，吃出美丽。本书介绍的，就是如何巧吃干果才能更有益于心脏。

干果是营养价值较高的食品之一，也是减轻压力，放松心情的日常休闲美食。干果的营养十分丰富，大多数干果所含的不饱和脂肪酸在不同程度上多于饱和脂肪酸，不饱和脂肪酸有助于清除血液中的胆固醇，因而有利健康，强健心脏——开心果是“心脏之友”，莲子是宁心安神之果，板栗是养心补血之果，碧根果是心脏“守护神”，山楂干是强心调神的“小仙果”……干果里富含不饱和脂肪酸，合理食用，对预防心肌梗塞、动脉硬化、冠心病、心脏病等心血管疾病都有显著的作用。

为了让大家对干果有深入的了解和认识，更健康地食用干果，达到食而补身、食而防病的目的，本书将我们常说的“干果”分为坚果、干果、种子三大类，对23种干果进行了详尽的介绍，包括各种干果的功效、食用宜忌、如何巧吃等内容。开心果、腰果、榛子、葡萄干、核桃、松子等不同干果各有什么好处？怎样吃才最健康？在日常生活中，我们是不是常常“误解”一些干果？为了满足读者的需要，本书除了介绍干果的营养成分、巧吃食谱，还介绍了每种干果的食用宜忌，并且就如何吃得更巧，如何买得更好，都进行了细致有趣的讲解。

本书不仅有诸如山楂红烧肉、花生莲子猪肚汤、芝麻健脑汤、白果炖鸡等让人垂涎三尺，恨不得马上动手去做的美味食谱，还配有大量手绘插画，让读者朋友们在阅读的同时，充分感受到美食的乐趣。

最后，还要提醒大家的是，干果虽好，也要适量，不能一次吃太多，因为干果的油脂含量较高，热量也比较高，吃多了容易发胖，而且有些干果在食用时，不适宜与其他一些食物同吃，所以食用干果的时候，一定要多注意饮食禁忌。

现在，就让我们一起翻开这本书，学一学怎样巧吃干果，一起吃出营养、吃出健康吧！

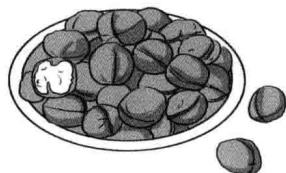
CONTENTS

目录

第一章 干制坚果类

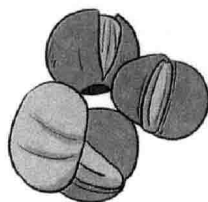
核桃——小小“长寿果”，养心又健脑

- 一、核桃的食用宜忌 / 3
- 二、核桃巧吃小食谱 / 5
- 三、食用核桃养心健脑 / 6
- 四、如何挑选上等的核桃 / 7
- 五、巧做牛奶核桃露，美味又营养 / 8
- 六、趣味干果：揉核桃健脑健心 / 9

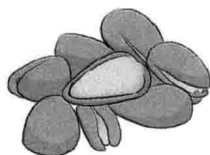


板栗——延年益寿的“干果之王”

- 一、板栗的食用宜忌 / 11
- 二、板栗巧吃小食谱 / 12
- 三、食用板栗强心健体防衰老 / 14
- 四、如何挑选优质的板栗 / 15
- 五、趣味干果：板栗好吃，更要巧吃 / 17



松仁——有益心脑血管健康的“果中仙品”



- 一、松仁的食用宜忌 / 19
- 二、松仁巧吃小食谱 / 21
- 三、食用松仁可预防心血管疾病 / 22
- 四、怎样区分中外两种松仁 / 24
- 五、趣味干果：红松子好吃能入药 / 25

杏仁——强心脏抗早衰



- 一、杏仁的食用宜忌 / 27
- 二、杏仁巧吃小食谱 / 28
- 三、食用杏仁养心宁心 / 29
- 四、如何挑选杏仁 / 30
- 五、巧用杏仁纤体减龄 / 32
- 六、趣味干果：坚果中的营养“全能王”——杏仁 / 33

开心果——让心脏更“开心”



- 一、开心果的食用宜忌 / 36
- 二、开心果巧吃小食谱 / 37
- 三、挑选优质开心果，用作熬夜小零食 / 38
- 四、趣味干果：神奇的开心果 / 40

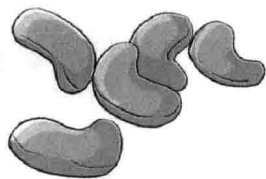
腰果——安神养心亦补肾

- 一、腰果的食用宜忌 / 41
- 二、腰果巧吃小食谱 / 43

三、食用腰果养心补肾 / 44

四、腰果，素食者最爱的“营养小食” / 45

五、趣味干果：腰果，逃出果壳的怪种子 / 45



蚕豆——养心又健脑

一、蚕豆的食用宜忌 / 47

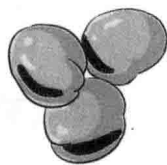
二、蚕豆巧吃小食谱 / 48

三、食用蚕豆护心健脑 / 50

四、如何挑选和保存蚕豆 / 51

五、蚕豆的食疗功效 / 52

六、趣味干果：与蚕豆有关的歇后语 / 53



榛子——劳心费脑人群必备美食

一、榛子的食用宜忌 / 54

二、榛子巧吃小食谱 / 56

三、食用榛子养心润肺 / 58

四、榛子油的营养和作用 / 59

五、趣味干果：关于榛子的凄美传说 / 60



榧子——消积润燥的“玉山果”

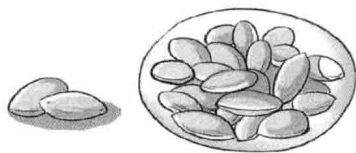
一、榧子的食用宜忌 / 62

二、榧子巧吃小食谱 / 63

三、食用榧子养心润肺 / 65

四、如何挑选榧子 / 66

五、趣味干果：“三代同堂”的榧子 / 67



碧根果——心脏健康的“守护神”



- 一、碧根果的食用宜忌 / 68
- 二、碧根果巧吃小食谱 / 70
- 三、食用碧根果养护心脏 / 72
- 四、如何挑选和保存碧根果 / 73
- 五、趣味干果：纯天然的碧根果 / 74

夏威夷果——调节血脂的“世界坚果之王”



- 一、夏威夷果的食用宜忌 / 75
- 二、夏威夷果巧吃小食谱 / 77
- 三、食用夏威夷果健脑益智护心 / 79
- 四、如何挑选夏威夷果 / 80
- 五、趣味干果：夏威夷果小身材大功能 / 81

第二章 干制果实类

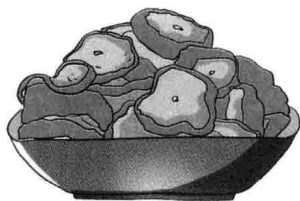
葡萄干——养心助排毒的滋补佳品



- 一、葡萄干的食用宜忌 / 85
- 二、葡萄干巧吃小食谱 / 87
- 三、巧吃葡萄干养心排毒 / 88
- 四、如何挑选葡萄干 / 89
- 五、趣味干果：葡萄干VS葡萄 / 91

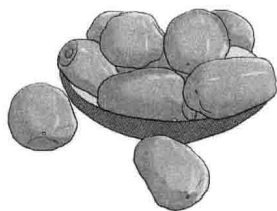
山楂干——强心调脂的“小仙果”

- 一、山楂干的食用宜忌 / 93
- 二、山楂干巧吃小食谱 / 95
- 三、巧吃山楂干强心调脂 / 96
- 四、巧用山楂干缓解痛经 / 97
- 五、趣味干果：不同的山楂 / 98



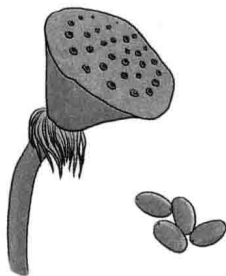
大枣——安神除烦的“天然维生素丸”

- 一、大枣的食用宜忌 / 100
- 二、大枣巧吃小食谱 / 102
- 三、巧吃大枣强心解烦 / 103
- 四、食用大枣七大注意事项 / 104
- 五、趣味干果：大枣的食疗功效 / 106



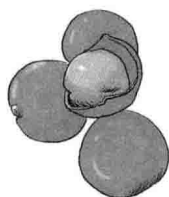
莲子——养心助眠的安神上品

- 一、莲子的食用宜忌 / 107
- 二、莲子巧吃小食谱 / 108
- 三、巧吃莲子养心安神 / 110
- 四、巧剥新鲜莲子 / 111
- 五、趣味干果：千年古莲子 / 112



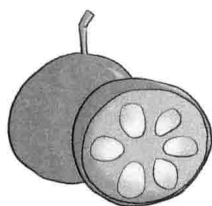
桂圆——补脾养心，生血益智

- 一、桂圆的食用宜忌 / 114



- 二、桂圆巧吃小食谱 / 116
- 三、食用桂圆养心补脾 / 118
- 四、桂圆的挑选和保存 / 119
- 五、趣味干果：关于龙眼的传说 / 120

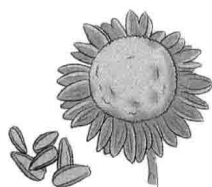
罗汉果——清肺润肠的“神仙果”



- 一、罗汉果的食用宜忌 / 121
- 二、罗汉果巧吃小食谱 / 123
- 三、食用罗汉果润肺安心 / 125
- 四、如何挑选罗汉果 / 126
- 五、趣味干果：罗汉果养生食疗方 / 127

第三章 干制种仁类

葵花子——养心安神，降压保健

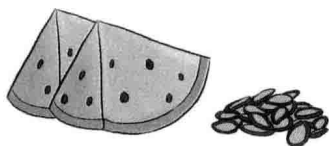


- 一、葵花子的食用宜忌 / 131
- 二、葵花子巧吃小食谱 / 133
- 三、食用葵花子护心健脑 / 134
- 四、葵花籽油的营养价值 / 136
- 五、趣味干果：葵花子的食疗功效 / 136

西瓜子——健胃降压的健康小食

- 一、西瓜子的食用宜忌 / 138
- 二、西瓜子巧吃小食谱 / 140

- 三、食用西瓜子养心健胃 / 141
- 四、如何辨别上品西瓜子 / 142
- 五、趣味干果：自制西瓜子小零食 / 143



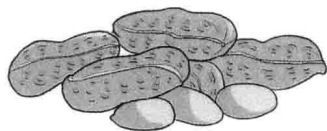
白瓜子——降压驱虫，缓解心绞痛

- 一、白瓜子的食用宜忌 / 145
- 二、白瓜子巧吃小食谱 / 146
- 三、巧吃白瓜子驱虫强心 / 148
- 四、白瓜子，男性前列腺的救星 / 149
- 五、趣味干果：白瓜子油的保健功效 / 150



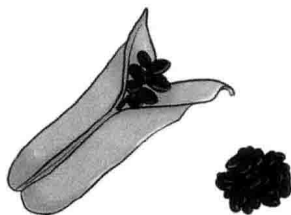
花生——天然的“养心丸”

- 一、花生的食用宜忌 / 152
- 二、花生巧吃小食谱 / 154
- 三、巧吃花生养心补血 / 155
- 四、花生味美，也要适量 / 156
- 五、趣味干果：水煮花生，护心养胃润肺 / 157

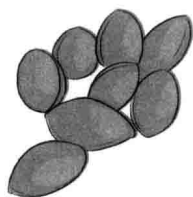


芝麻——补肝强肾，有益心脑血管健康

- 一、芝麻的食用宜忌 / 158
- 二、芝麻巧吃小食谱 / 160
- 三、巧吃芝麻护心养肾 / 161
- 四、芝麻可缓解早孕厌油腻 / 162
- 五、趣味干果：芝麻的食疗功效 / 163



白果——中老年人青睐的益寿良品

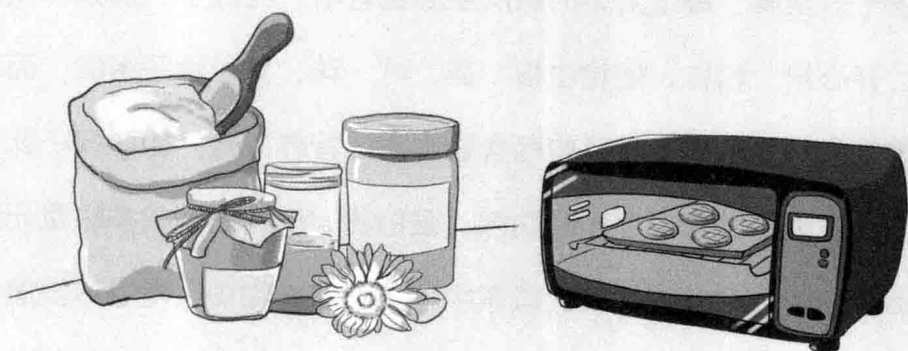
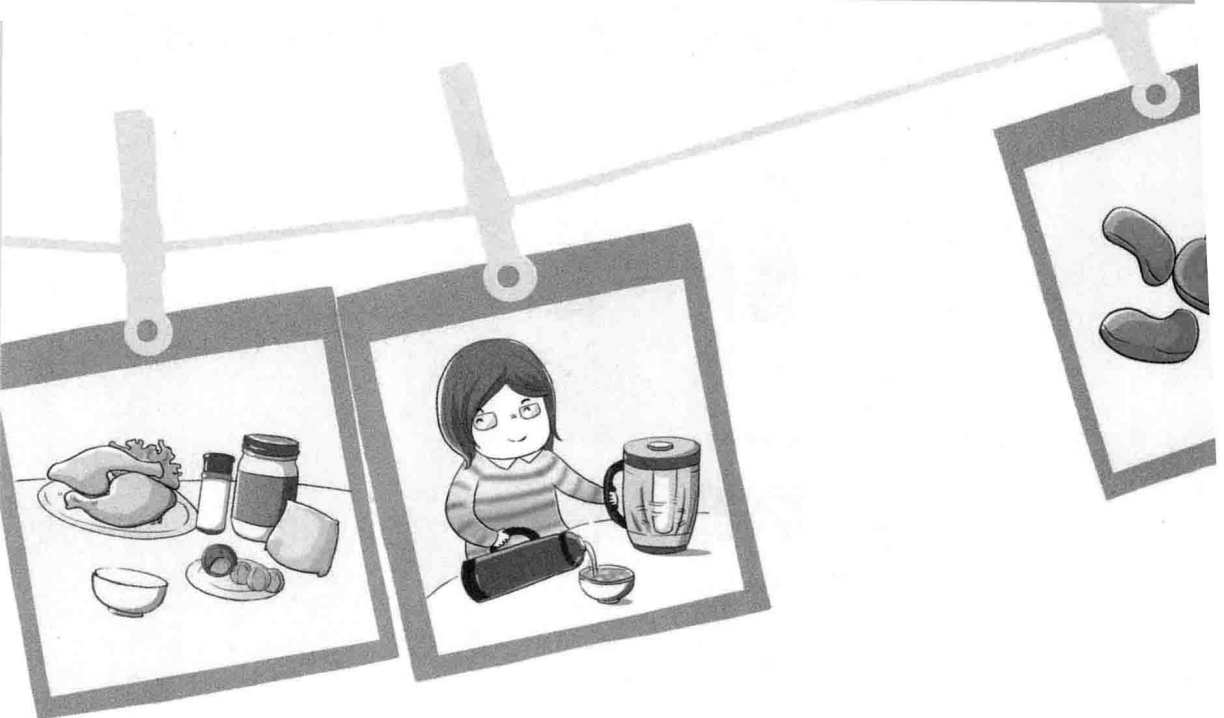


- 一、白果的食用宜忌 / 165
- 二、白果巧吃小食谱 / 167
- 三、巧吃白果养心润肺 / 168
- 四、白果虽好吃，过量会中毒 / 170
- 五、趣味干果：食用白果中毒的急救方法 / 170

第一章

干制坚果类

干制坚果属于干果中的一个分类。干制坚果的主要特点是：它的果皮十分坚硬，每个坚果的果皮里都包含着一粒种子，例如：核桃、板栗、开心果、松仁。植物由根、茎、叶、花、果、种子组成，而种子则是植物的精华所在，种子中蕴含着丰富的营养成分，因此属于此类的坚果营养丰富，富含不饱和脂肪酸、蛋白质、矿物质和很多微量元素等对人体健康大有裨益的物质。坚果中含有的营养物质，对心脏健康、人体生长发育、预防疾病更是具有超乎寻常的效果。每天食用适量坚果，不仅能强心健体、健脑益智，还能延缓衰老。



核桃——小小“长寿果”，养心又健脑

核桃是我们常吃的一种干果，它含有多种不饱和脂肪酸，能降低体内胆固醇含量，因此它的护心养心作用十分明显。研究发现，每天吃一两核桃仁，可以护心、养心、健脑。除此之外，核桃中还含有丰富的B族维生素和维生素E，能防止细胞老化，增强记忆力，延缓衰老。核桃的功用当然不止这些，当你感觉疲劳时，咀嚼核桃仁，可以缓解疲劳和压力。而核桃里含有的精氨酸、油酸、抗氧化物质，对保护心血管，预防冠心病、中风、老年痴呆都有良好的效果。另外，核桃除了补心补脑外，还有补肾固精、润肺止咳、化痰定喘、顺气补血的功效。

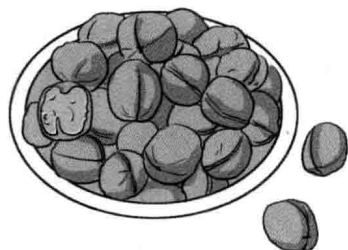
有人吃核桃的时候，喜欢将核桃仁表面的褐色薄皮剥掉，这样会损失一部分营养，所以吃的时候，还是不要剥掉核桃仁那层薄薄的褐色外衣。



一、核桃的食用宜忌

1. 什么人适合多吃核桃

核桃有促进大脑生长的作用，经常用脑的人和正在发育的青少年可以多吃一些。孕妇也可以多吃一些，但要适量，以每天6~7颗核桃为宜。



2. 什么人不适合多吃核桃

核桃火大，含油脂多，吃多了会上火，甚至恶心，所以容易上火、经常腹泻的人不宜多吃核桃。如果您经常上火，很容易因为上火而流鼻血、牙疼、眼睛红，就应该少吃核桃。

糖尿病患者也不能多吃核桃，因为核桃中所含的油脂很高，糖尿病患者由于糖代谢紊乱，所以在饮食上要忌食高脂肪、高糖类的食物。

3. 什么食物不能和核桃搭配

核桃+浓茶=不宜消化

核桃中含有丰富的蛋白质与铁元素，茶叶中含有鞣酸，鞣酸会与核桃中的铁、蛋白质结合，生成不溶性的沉淀物，不易被消化吸收，所以吃核桃的时候忌饮浓茶。

核桃+白酒=导致血热

《开宝本草》记载，饮酒食核桃会让人咯血。核桃性热，多吃容易生痰上火，而白酒甘辛大热，二者同食，易致血热，严重者会咯血。

4. 什么食物和核桃搭配最好

核桃+芝麻=乌发生精

核桃+蜂蜜=润肠通便

核桃+花生+鱼=补脑益智

核桃+山楂=补肺肾、润肠燥、消食积

核桃+红枣=辅助治疗贫血、血小板减少等病症

核桃+五味子=辅助治疗肾虚耳鸣和神经衰弱导致的失眠

核桃+桂花=壮腰补肾、敛肺定喘

