

核桃

3 準備和烹調秘訣。

- 烘烤核桃會釋放出其天然油脂，改善其風味。可以在烤箱或爐灶上烘烤核桃，但要小心不要烤焦。
- 核桃可以用來代替食譜中的其他堅果或食材。核桃也可以用來代替素食或純素食菜餚中的肉類，比如核桃肉丸或核桃墨式捲餅。
- 核桃可以加入到沙拉、穀物菜餚、瑪芬、麵包和其他烘焙食品中，以增添質感和風味。切碎的核桃也可以用作蛋糕或其他甜點的配料。

2 購買與存放秘訣

- 購買核桃時，請挑選新鮮、完整的堅果，且外觀沒有裂縫、孔洞和其他損壞。核桃的重量也應該較重。
- 妥善存放核桃可保持新鮮。核桃應裝入密封容器中，再存放在冰箱或冷凍櫃裡，以防止變質。核桃在冰箱中可存放長達 6 個月，在冷凍櫃中可存放長達一年。

1 營養成分：

- 核桃富含磷和鎂，有助於保持骨骼強壯，調節血壓，增強免疫系統。

立即體驗！

掃描二維碼瞭解更多資訊。：



美國農業部 (USDA) 是均等機會提供者和僱主。本資料由 USDA 的補充營養援助計畫 (SNAP) 資助。如需瞭解有關 SNAP 的更多資訊以及如何申請，請致電 832-369-9390。