

核桃，又名合桃、胡桃、胡桃仁、核桃仁、胡桃肉、羌桃，是核桃屬種子植物門，原產於近東地區，它與扁桃、腰果、榛子並稱為世界著名的「四大乾果」，主要分布在美洲、歐洲和亞洲中不少地方，在海外稱「大力士食品」、「營養豐富的堅果」、「益智果」，在內地有「萬歲子」、「養人之寶」的美稱，具有抗衰老、益心臟、促進血液循環、增強腦功能及改善消化系統功能等功效。

# 核桃營養豐富 抗衰老 益心臟



■核桃



核桃含有蛋白質、脂肪、維生素、硫胺素、核黃素、尼克酸、鈣、磷、鐵等成分，其脂肪中含亞油酸多，營養價值較高，還含有豐富的維生素B和維生素E，可防止細胞老化，能健腦、增強記憶力及延緩衰老。而核桃中含有特殊的維生素成分，能減少腸道對膽固醇的吸收，防止動脈硬化從多方面保護心血管系統。

同時，核桃含有亞麻油酸及鈣、磷、鐵，能有效保持皮膚彈性和潤澤是人體理想的肌膚美容劑，核桃中所含豐富的單不飽和脂肪酸、維生素及酚類抗氧化物質，有助減輕面部皺紋，防止肌膚衰老，能護膚護髮和防治手足皸裂，經常食用有潤肌膚、烏鬚髮的功能。

而且，核桃含有多種人體需要的微量元素，是中成藥的重要輔料，有順氣補血，止咳化痰，潤肺補腎等功能。其含有豐富的亞油酸及DHA，是大腦和視覺功能發育所必須的營養成分，並含有的微量元素鋅、錳等都是大腦中腦垂體的重要成分。

核桃能夠補充大腦所需的營養，當感到疲勞時，嚼些核桃，可以緩解疲勞和壓力起到健腦益智的作用。加上，吃合桃能促進褪黑激素分泌，褪黑激素是一種能夠幫助調節人體睡眠的激素有助提升睡眠質量。然而，核桃有益，但是上火，腹瀉者則要注意少吃核桃。



核桃老雞養生湯

## 材料：

去殼核桃 50 克、老雞 1/2 隻、排骨 200 克、紅棗 15 克、薑 2 片、鹽適量

## 製法：

1. 去殼核桃用清水沖洗瀝乾備用，紅棗去核備用；
2. 老雞、排骨放入鍋內，注入 4 杯冷水，大火加熱至沸騰，肉色轉白；（水會變得混濁，並浮出泡沫，正常現象。）
3. 將老雞及排骨取出，清洗乾淨，瀝乾備用，水棄掉；
4. 水 8 杯注入乾淨的鍋內燒沸；
5. 將備用去殼核桃、紅棗、薑片、老雞及排骨放入燒沸的水內；
6. 水再沸騰時蓋上鍋蓋，轉中小火煮 2 小時，下鹽調味，即成。



第一步



第五步

核桃釀豬柳



第二步



第五步

## 材料：

去殼核桃 15 克、提子乾 15 克、方包 1 片、雞蛋 1 隻、布里芝士 75 克、薄切豬柳 200 克、油 1 湯匙、紅酒 1/2 杯

調味：鹽 1/4 茶匙、胡椒粉少量

## 製法：

1. 去殼核桃切成粗粒、方包撕碎、布里芝士切成 5 小片備用；
2. 核桃粗粒、提子乾及撕碎方包放入大碗內加入雞蛋及胡椒粉拌勻成餡料；
3. 將 1 片薄切豬柳鋪在砧板上，置上適量餡料及 1 小片布里芝士，捲起、將兩邊開口位在底部對接，握在掌中按壓調整成球狀釀豬柳；（餘下材料同樣處理）
4. 灑鹽在釀豬柳上靜置 10 分鐘；
5. 燒熱鑊、下油、將釀豬柳收口位朝鑊置入，中火煎至微焦，注入紅酒，煮至汁液轉濃，肉熟透即成。

核桃銀魚佃煮



## 製法：

1. 去殼核桃及銀魚乾用清水沖洗晾乾備用；
2. 將晾乾去殼核桃及銀魚乾放入無水無油的鑊內（白鑊），用中火烘烤至香，盛出放涼降溫；
3. 調味拌勻，注入乾淨鑊內加熱至濃郁；（能用木匙在鑊中劃出 1 字）

## 材料：

去殼核桃 50 克、銀魚乾 50 克、水飴 / 麥芽糖 2 湯匙、黑芝麻少量

## 調味：

味醂 2 湯匙、料理酒 2 湯匙、醬油 2 湯匙、糖 2 湯匙

4. 將已放涼降溫的去殼核桃及銀魚乾放入鑊內與調味拌勻，加入水飴 / 麥芽糖，灑上芝麻即成。

第一步



第四步



## 我微言

### 東洋神仙膏？

不少病人都經常查詢是否有老字號兼售價相宜的潤膚膏推介。早前有名校校長亦向我查詢一款日本老牌潤膚膏，這是不是既可潤膚，又可退濕疹的「神藥」？因為廣告中的小朋友連在雪地也是塗抹它，相信功效不錯。

我心想，很出名的成藥，名字又很西化，製造地又是港人趨之若鶩的日本，不敢怠慢，小心細看成分，包括有消毒劑

20% Chlorhexidine Gluconate 及 Stearyl Alcohol 及用以減低水分流失的堵塞劑 Occlusive -Petrolatum Vaseline 礦脂凡士林及 Bee Wax 蜜蠟。

堵塞劑可用於保持皮膚濕度，減低裂紋；而消毒劑可殺病毒和細菌甚至冠毒 19，但對敏感或本身有濕疹人士可致敏感性及刺激性接觸性皮炎。我給這位校長的建議是，如有任何醫學問題，隨時請教她芸芸優秀畢業生中的杏林高手，以策安全。

