

核桃，原名胡桃，为胡桃科落叶乔木核桃树的球形核果，其故乡是亚洲西部的伊朗，汉代张骞出使西域时传入我国。以河北石门所产的“石门核桃”，其特点为纹细、皮薄、口味香甜，出仁率在50%左右，出油率高达75%，故有“石门核桃举世珍”之美誉。

我国传统医学认为，核桃性温、味甘，无毒。入肺、肾、大肠三经。有补肾养阳、清肺止咳、润肠通便、抗老防衰、润肤黑发、养血安神的功效。对肾虚所致的腰膝冷痛、滑精、遗精、尿频、乏力、白发早生，肺虚所致的咳嗽、气短、畏寒以及肠燥便秘等症状，都有很好的防治作用；并能强身壮体，益寿延年。核桃与其他补品或补药同时使用时，有增强滋补的作用。

现代研究证明，核桃含有丰富的蛋白质、脂类、糖类、纤维素、维生素及无机盐等六大营养要素，具有极高的营养价值。

有多种多样的吃法。可生吃、水煮、烧菜、糖蘸、煮粥、浸酒，生吃可以防治痰喘、咳嗽、失眠、头晕等症；加盐同煮吃可以防治肾虚腰痛、遗精、阳痿、健忘、耳鸣、尿频等；可与多种菜肴搭配，烧出多种美味菜式，有助于开胃健脾、消食理气；与芝麻、莲子同做糖蘸，能养血安神、补心健脑，还能防治盗汗；浸酒有助于活血止痛等；另外还可制成美味的核桃仁罐头、核桃粉、核桃乳、核桃仁蜜饯等，同时又是多种高级糕点和糖果的辅料。

下面介绍几种常见的核桃药膳的制作

#### 核桃莲子粥

取粳米50克；莲子50克，洗净，去心；一起放入锅内，加水适量，煮粥。核桃仁50克，切细；在粥将熟时，放入核桃仁，继续用文火煮，粥熟即可，食用时可放适量白糖，此药粥有补肾固精、润肺止咳、养心安神的作用。适用于肾虚腰痛、遗精阳痿、尿频腰酸、咳嗽气促、失眠心烦等症状。

#### 核桃炒鸡丁

取核桃仁50克，浸泡去皮；鸡肉250克，用鸡蛋清、淀粉、胡椒面、料酒拌匀。用油将核桃仁炸透，捞出沥油。用猪油将鸡丁炸成七成熟，捞出沥油。然后用葱、姜、蒜爆锅，放鸡丁煸炒，加入适量的盐、白糖、鸡汤，再放入核桃仁，翻炒几下即可。此菜有温肾补阳、润燥通便的作用。适用于遗精滑精、尿频尿多、腰痛肢冷、腹胀便秘等症。

#### 核桃枣圆酥

取核桃仁250克，用开水浸泡片刻，去皮切碎；红枣100克，去核，切碎；桂圆肉50克，浸泡洗净；糯米100克，淘洗干净，将四者碾碎，加白砂糖100克，清水400毫升，揉成薄糕，放入蒸笼，用文火煮40分钟，蒸熟后分2-3次食用，能益气养血、安神补脑、美肤养颜、抗衰防老、延年益寿。

核桃的选购，以壳薄易捏、纹细皮薄、口味香甜、肉质细腻、富含油脂者为佳品。食用时，应注意虽然核桃是一种良好的补品，但是其性偏温，可耗阴动血，同时其油性滋腻，易滋腻碍胃；故阴虚血热、脾胃虚弱者，不宜多服、久服。