**巴旦木：**

很多人把这玩意和杏仁搞混，其实不然，杏仁是杏核，而巴旦木是扁桃的内核，和杏仁是不同的。巴旦木所含的营养也是非常的丰富和集中地，而且最为关键的是这种坚果是不含胆固醇的。市面上卖的成品大多在外壳裹上了一层糖，不但在剥去的时候方便而且总会给人一种连壳也可以一起吃的感觉。

