**腰果：**

更多人对于腰果的熟知可能是来源于豪华版的宫保鸡丁或者腰果虾仁这种菜品上，实际上腰果本身也是见过零食的一种，腰果本身有一种生分的味道，但是奈何依旧好吃，口感的爽脆是花生所无法比拟的，当然和其他干果想必营养价值方面要差一些，而且腰果的热量是很高的，而且其实自身吃太多也有一定的过敏症状，所以适可而止。

