**碧根果：**

很多人第一次看到这玩意以为是长奇葩了的核桃，其实并不是，是近年来在大众间熟知起来的坚果，肉质介于大核桃和小核桃之间，别名为美国山核桃。因为本身味道有种类似咖啡和巧克力的感觉，而且相对于核桃那种不友好的外壳来说，碧根果实在是很亲民，所以火起来是自然而然的事情了。当然再好吃也不能过量，每天5-6个最佳，否则热量可是很可怕的。

