

# 堅果大哉問

長老特地派我來地球尋找能量寶石，堅果裡到底藏了什麼神奇的能量呢？

嘿嘿，這問題你早點問我就對啦！讓我照出它們特別的能量給你瞧瞧！

## 堅果裡藏著什麼能量？

### 1 不飽和脂肪酸

堅果一向被視為「健康食品」，更獲得美國心臟學會推薦，能幫助心臟保健呢！堅果裡儲存了很多好的脂肪能量——不飽和脂肪酸，這些不飽和脂肪酸，可以幫忙提高血液裡的好膽固醇，趕走「壞膽固醇」，是心臟和血管最需要的好朋友！此外，Omega-3（多元不飽和脂肪酸）是大腦發育重要元素，核桃跟胡桃裡也有 Omega-3，是不是很厲害呢？

難怪它們會被稱為「聰明寶石」與「長壽寶石」！

### 2 維生素

維生素是身體運作所需要的重要養分，每種堅果都有不同的維生素，如杏仁、榛果裡有豐富的維生素 E，開心果有維生素 B6 等，都是很好的能量來源喔！

### 3 礦物質

礦物質是我們細胞與身體器官運作的重要物質。堅果最特別的，是它們多樣化的礦物質，如腰果、開心果、榛果的鉀與磷，此外，杏仁的鐵、鈣，胡桃與夏威夷果中的鎂等，都是生長發育的重要能量呢！

堅果果然各個都是「寶石」呀，哈哈！

### 4 蛋白質

大部分的堅果，蛋白質含量都占 15% 左右，一般雞、鴨等肉類的蛋白質含量也占 15-20% 左右，因此對吃素的人來說，堅果也是他們重要的蛋白質來源唷！

堅果提供的優質蛋白質，好吸收又能量充沛，我超愛！

### 5 膳食纖維

堅果也擁有大量的纖維素，如開心果、杏仁等，是幫助腸胃運動，讓排便順暢的好夥伴。

哇！小小的堅果，卻蘊含了這麼豐富的能量寶藏，好驚人啊！

所以要記得常常吃堅果喔！



## 每天都要吃堅果

根據衛生福利部國民健康署的統計，國人有9成以上，每天種子堅果類的食物攝取不足呢！為了大家的均衡飲食，衛福部出版了「每日飲食指南手冊」，建議大家每天都要吃一把堅果喔！

咦？堅果跟油脂類屬於同一類？

### 堅果種子及油脂類

堅果種子類1份及油脂3-7茶匙

是啊，因為堅果含有不飽和脂肪酸，是很好的脂肪來源，建議每天都要攝取好油脂。



原來如此，我得回去好好督促 DH148 星球的人，天天吃堅果！

等等，還要注意，有些人不能吃太多堅果喔！

## 哪些人不可以吃堅果？

### 1 腎臟病患或限鉀的病人

大部分堅果含有鉀與磷，所以有腎臟問題或必須限制攝取鉀的病人，要注意堅果的攝取量。

\*資料來源：衛生福利部國民健康署

### 2 堅果過敏的人

像對花生過敏一樣，有些人會對堅果過敏，所以對堅果過敏的人，也要避免食用堅果。

## 該怎麼挑選好堅果？

想想我們參觀過的堅果工廠，就知道該怎麼挑選好堅果囉！

### 1 低溫烘焙

低溫烘焙才能吃到堅果原始的營養，也不會造成身體的負擔。

### 2 包裝要充氮保鮮

要選有填充氮氣、脫除氧氣的包裝方式，才能保鮮不受潮。

### 3 安心履歷，即時查詢

提供第三方檢驗，可以即時線上查詢食品履歷，美味又安心。



## 堅果該怎麼保存呢？

因為堅果含不飽和脂肪酸，遇到空氣容易氧化變質，或者受到空氣中的水氣影響而受潮變軟。



為了讓堅果保持新鮮、維持爽脆的口感，除了可選擇有夾鏈袋的包裝，買回來的堅果，一定要放在陰涼乾燥的地方，避免接觸空氣氧化，才不會產生油耗味。

打開後，如果沒有吃完，一定要密封好，或放在冰箱內冷藏保存，而且要在保存期限內趕快吃完！



世界上最好的保存地點，當然就是我的肚子啦！





# 堅果好好吃

我想.....  
我該回去了.....

時間過得好快呀，  
真捨不得你！

在你回去之前，我再教你  
一些方便又好吃的堅果料理，  
讓你跟 DH148 星球的  
朋友一起分享！

## 堅果巧克力



### - 準備材料 -

綜合堅果 145 克  
水 1/3 鍋  
巧克力磚 200 克

### - 準備工具 -

鍋子 刀子  
耐熱的碗 湯匙  
烘焙紙

### 動手做做看



1 把巧克力磚切碎  
或剝成小塊。



2 半鍋水加熱到  
接近沸騰。



3 把切碎的巧克力磚  
放入碗中，隔水加  
熱到全部融化後，  
就把碗移離鍋子。



4 趁溫熱把大部分的堅果  
倒入融化的巧克力中，  
用湯匙攪拌均勻，讓每  
顆堅果都被巧克力包覆。



5 鋪好烘焙紙，把堅果一匙一匙  
舀出來，平均鋪在烘焙紙上。



6 把剩下的堅果切碎，撒在  
堅果巧克力上當裝飾。



7 放進冰箱，冷卻  
後就完成了！

### 精靈的小祕訣

1. 鍋子裡的水不用沸騰，溫度足夠讓巧克力融化就可以了。
2. 也可以把拌勻的堅果與巧克力，放入喜歡的模具裡，就能做出可愛造型的堅果巧克力。
3. 一部分的堅果可以換成果乾，或直接選購摻有果乾的綜合堅果，酸酸甜甜的，搭配起來更美味喔！

## 堅果水果 優格沙拉



### - 準備材料 -

綜合堅果	少許	葡萄乾	少許
生菜	少許	小番茄	少許
玉米罐頭	一罐	優格	一罐

### - 準備工具 -

密封袋	一個	碗或玻璃罐	一個
小湯匙	一把	擀麵棍或大湯匙	一個

### 動手做做看



1 把堅果裝進乾淨  
的密封袋中，把  
開口壓緊。



2 用擀麵棍或大湯匙等硬  
物，輕敲堅果數下。  
(不要敲太碎喔！)



3 在碗或玻璃罐的  
底部鋪上生菜。



4 依序放入小番茄、玉米粒、  
葡萄乾等食材，注意要鋪好  
一層後，才放入下一項食材，  
才能呈現層次感。



5 在最上面撒入  
碎堅果。



6 最後加入優格醬，  
就完成了美味又好  
看的沙拉囉！

### 精靈的小祕訣

1. 可以根據自己的喜好，加入雞胸肉、水煮蛋、小黃瓜等沙拉食材，每次嘗試不同的沙拉組合，天天營養均衡又健康。
2. 優格醬可以換成芝麻醬，也很適合喔！
3. 如果要出門野餐，可以把容器換成玻璃罐，攜帶方便又好看！

堅果也能變化出那麼多有趣  
的料理，真是大開眼界  
呀！回到 DH148 星球後，  
我一定會常常做堅果料理，  
也會想念你們。

記得常常回來找我們  
玩喔！來，現在快點  
來吃吧，慢了就被毛  
毛搶光囉！



# 堅果花朵 DIY 果殼變花瓣 美麗大變身

你們猜猜，這朵花是用什麼做的呢？

賓果！答對了！

哇！沒想到堅果也能做成美麗的花朵！可以教我做嗎？我也想送給妹妹一朵堅果花。

難道.....這也是堅果做的？

沒問題！我們快來準備材料吧！

## 準備材料

一堆開心果殼、白膠（或保麗龍膠）、厚紙板、剪刀、鉛筆、圓形的瓶蓋或杯子、牙籤或棉花棒

## 動手做做看

1

清洗開心果殼，洗去果殼中的咖啡色果皮屑。

2

把果殼攤開，晾乾，並依照果殼大小，簡單分為大、小兩堆。

4

在圓形厚紙板正中央，塗上一小坨白膠（或保麗龍膠）。

3

把圓形杯子或瓶蓋放在厚紙板上，用筆在厚紙板上描出圓形，並用剪刀剪下來。

6

等花苞的白膠乾了之後，在緊貼著花苞底部跟圓形紙板的位置塗上白膠。（可以用牙籤或棉花棒協助，把白膠推到貼近花苞底部的位

5

拿4個小的開心果殼，比較圓的一端朝下，尖端朝上，一個一個直立黏在膠上，並交疊圍出一個花苞的樣子。

7

拿小的開心果殼，稍微交疊，直立在花苞外圍，重複黏一圈，形成花瓣的樣子。

9

再重複塗白膠、黏果殼的動作，持續向外一圈一圈的黏出花瓣，直到看不到厚紙板為止，並隨時微調果殼位置、調整花型。

10

等白膠乾了之後，可以塗上自己喜歡的顏色，讓開心果花變得更美麗。

8

重複上一步驟，塗上白膠、黏開心果殼。

11

把堅果花黏到紙上或各種需要裝飾的物品上（如筆筒、書櫃等），再畫上葉子、樹枝等裝飾，就大功告成啦！

## 精靈的小祕訣

1. 如果沒有開心果殼，也可以用花生殼、瓜子殼代替，或是紅豆、綠豆等不同的豆子，都可以拿來拼貼。不同的材料，呈現出來的效果都不一樣喔。快動動手，多做幾款來比較一下吧！
2. 可以在大人陪伴下，以熱熔膠取代白膠，會黏得更牢喔！

哇！沒想到不要的開心果殼，也能變出這麼美麗的花朵！納茲的妹妹一定會喜歡！

堅果能吃又能玩，真是太厲害啦！

那還用說？堅果萬歲！

每一片果殼，都要跟上一片果殼稍微交疊，才不會留下大大的空隙喔！





今天，納茲要回 DH148 星球了，大家很捨不得。  
堅果精靈攤開掌心，遞出七顆堅果種子：  
「這七顆有魔法的堅果種子送給你，讓它們在你們的星球發芽、成長，  
未來將能代替受損的『生之石』，持續為 DH148 星球帶來滿滿的活力與能量。」



「我把這次的旅程寫成《堅果歷險記》，  
裡面有我們這次的尋寶紀錄，與珍貴的堅果知識，送給你。」  
萬歲博士交給納茲一本書，並祝福納茲：  
「希望DH148星球能早日生長出自己的堅果，讓大家都吃到美味的堅果。」



納茲回去以後，  
毛毛和貓熊胖胖、棕頸鸚鵡亮亮  
等好朋友們齊聚在博士家裡，  
七手八腳的搶著綜合堅果。  
大家一口接著一口，幸福地想：  
「原來健康的寶藏就在我們身邊。  
補充健康元氣，就是這麼簡單呀！」



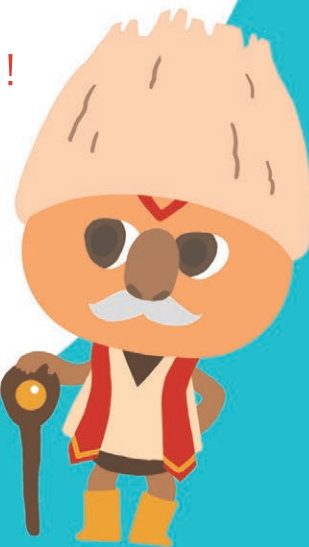


自己閱讀：9歲以上  
親子共讀：5歲以上

堅果營養好吃，  
廣受大家的喜愛。  
但你知道堅果原來是長在樹上的嗎？  
樹上的堅果，  
又如何通過層層的檢驗與烘焙，  
變成我們手中營養美味的點心呢？

快跟著萬歲博士和納茲環遊世界，  
探索堅果的各種祕密。  
走訪堅果工廠，  
動手做出活力滿點的堅果料理，  
試試美麗的DIY作品，  
體驗刺激的大富翁遊戲，  
來趟好吃又好玩的堅果歷險吧！

## The Great Nuts Adventures



品名：堅果歷險記  
材質：紙製品  
產地：臺灣  
適用年齡：5歲以上  
委製商：遠見天下文化出版股份有限公司  
地址：臺北市中山區松江路93巷1號2樓  
電話：02-25173688  
統一編號：20905449

### 警告及注意事項：

1. 本玩具不適合未滿3歲兒童使用。
2. 需在成年人監護下使用。
3. 本產品不得接觸火源及電源，以免發生危險。



M3A997  
批號：1905007



BKGG002 定價：380 元