

## 火龍果炒蛋



## 火龍果炒蛋

## 材料

火龍果皮60克、毛豆30克、  
蛋2隻、橄欖油1湯匙、  
液體味噌1湯匙



## 製法

1. 將火龍果洗淨，削去鱗狀果皮，再用削果器削去表面薄皮；
2. 切掉火龍果蒂、尾兩端，沿火龍果外皮縱刻一刀，從刀刻位置，退出果肉將火龍果皮取出；
3. 用小匙羹刮去火龍果皮內側的白色纖維；
4. 將火龍果皮切作1厘米闊粗條備用；
5. 將蛋拌勻成蛋液備用；
6. 燒熱鑊，下橄欖油，將切妥的火龍果皮及毛豆放入爆炒約1分鐘至斷生，注入1/2蛋液拌炒；
7. 蛋液凝固後，將剩下的蛋液注入，拌炒至半凝固時，熄火，加入液體味噌，趁餘熱拌炒均勻至蛋液凝固即成。

火龍果含有豐富的維生素C、維生素B群和維生素E。其中，維生素C有助於增強免疫系統、促進膠原蛋白生成，並維持皮膚的彈性與光澤；維生素B群則有助於促進新陳代謝。此外，火龍果富含鉀、鎂、鈣、鐵等礦物質。鉀有助於平衡體內電解質、排除多餘的鈉，進而降低血壓並消除水腫；鎂有助於穩定血壓；鈣有助於維持骨骼健康；鐵則有助於補血。

火龍果也含有大量膳食纖維，有助於促進腸道蠕動、預防便秘，並維持消化系統的健康。水溶性纖維還能降低壞膽固醇，進而減少罹患心血管疾病的風險。火龍果富含抗氧化劑，如花青素、多酚、甜菜紅素等，這些物質有助於抵抗自由基的傷害、延緩老化，並具有抗發炎作用。

基於其豐富的營養成分，食用火龍果可帶來多種健康益處。火龍果中的膳食纖維能增加腸道濕潤度、促進蠕動，有助於預防消化不良與便秘。儘管火龍果益處多多，但某些特殊族群如腎臟病患者、體質虛寒者、常手腳冰冷者，以及女性生理期或腸胃炎患者，則不宜過量食用。

## 火龍果沙律

## 材料

火龍果肉200克、  
水果青瓜100克、  
去殼蝦仁150克、  
椰菜絲100克、  
洋葱沙律醬2湯匙、  
洋葱絲（隨意）



## 製法

1. 將火龍果洗淨、切掉火龍果蒂、尾兩端，沿火龍果外皮縱刻一刀，從刀刻位置，取出果肉切作約1厘米丁粒備用；
2. 將水果青瓜洗淨，切作約1厘米丁粒備用；
3. 將椰菜絲洗淨，鋪入盛器內；
4. 燒沸水2杯，將去殼蝦仁放入灼熟撈出、瀝乾、放入大碗內淋上洋葱沙律醬降溫；
5. 將切妥的火龍果及水果青瓜加入大碗內與已降溫蝦仁拌勻成沙律；
6. 將沙律放入已鋪妥椰菜絲的盛器內，隨喜好加上洋葱絲即成。

## 火龍果沙律



火龍果以其鮮艷的外皮和獨特的外形引人注目，這種熱帶水果不僅外觀吸睛，更富含多種維生素、礦物質和抗氧化劑，是兼具美味與營養的健康選擇，適量食用有益身體健康。在享受火龍果美味的同時，也要留意其食用方法與禁忌，才能更有效地發揮其養生功效。今期，我們以火龍果為主食材，烹調出一道主菜、一款沙律及一道甜品。 文、攝：小松本太太

## 火龍果美味皮肉入饌

## 全素火龍果果凍

## 材料

火龍果皮約80克  
火龍果肉60克  
寒天粉4克  
糖8克



## 製法

1. 將火龍果洗淨，削去鱗狀果皮，再用削果器削出表面薄皮；
2. 將削出的火龍果薄皮放入小鍋內、注入冷水400毫升，中小火加熱約2分鐘，煮至沸騰後，撈出火龍果薄皮，剩下粉紅色液體，放涼備用；
3. 預備4個120毫升布甸杯，每個布甸杯內置入15克火龍果肉備用；
4. 粉紅色液體放涼後注入小鍋內、加入寒天粉，一邊攪拌、一邊加熱、直至沸騰後、加糖煮至溶化、轉中火、持續一邊攪拌、一邊加熱約2分鐘後熄火成為寒天液；
5. 趁熱將寒天液均分注入布甸杯內，靜置於陰涼地方、約30分鐘定型後即成。

全素  
火龍果果凍