火龍果含多種維生素 適量食用有益健康

火龍果沙律

全素火龍果果凍

火龍果炒蛋

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

掃碼睇片

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。

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，一邊搞拌、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。

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。

乳癌治療後的跟進

冬陽天地

梁冬陽醫生

一位36歲的女士兩年前患乳癌做了一側全乳房切除，因為是三陰性，已經完成了整個化療過程，她的爸爸有腸癌，姑姐和姨（即父母的姐妹）都有乳癌，她有一個11歲的女兒，她擔心自己乳癌復發，怕自己將來照顧不到女兒；更擔心的是會遺傳給女兒。

我問她做完手術這兩年有沒有去跟進？有沒有做另外一邊乳房的檢查和做婦科檢查？有沒有考慮做基因測試？

她說有醫生建議她進行基因測試，但也有另一位醫生認為不需要做。由於她感到非常矛盾，因此連帶其他檢查也一併沒有進行。

我問她，醫生怎樣解釋給她聽？她得到什麼訊息？有什麼好處，有什麼不足的地方？

於是，我跟她再講述多一次：基於她34歲這麼年輕就發現有三陰性的乳癌，她父親有腸癌而父母雙方的姊妹都有乳癌，基因測試可以知道她是不是有BRCA1和BRCA2基因突變。

如果有的話，另外一邊乳房患癌，卵巢癌、子宮內膜癌、腸癌、胰臟癌的機會都會比普通人高，可以做一些定期特別的檢查，例如乳房超聲波、乳房X光或乳房磁力共振、盆腔超聲波照子宮卵巢、腹部超聲波照胰臟肝膽、腸胃鏡等，有問題可以及早發現，也可以如美國影星安祖蓮娜祖莉那樣做預防性手術切除另一則乳房和卵巢（這個當然要慎重考慮）。

驗基因的不好之處，是會造成心理壓力，令自己整日提心吊膽，怕什麼時候某個器官出現問題。目前暫時未有基因治療，但不知道並不等於不存在。

另外，女兒是她最放心不下的，當年她發病女兒不足9歲，目睹她不斷進出醫院，化療的時候掉頭髮嘔吐等，很擔心媽媽會死，她只是三言兩語跟女兒說自己的病情，不知道女兒是否明白，既想為女兒的將來自己去驗基因，又怕驗到萬一是陽性，女兒一生背負沉重的包袱做人，令她非常矛盾。

看到女兒進入青春期，心理負擔日益加重，不知道如何去面對和解釋給女兒聽。

所以，我建議她和家人商討再決定，即使不檢測基因，也要定期做身體的其他檢查，以防止復發或其他器官受影響。

五行多維度

●文：王正亮

男女大不同

女性大腦不斷橫向互動，男性大腦則縱向互動為主。

所謂男女有別，究竟有多大的分別呢？若生活上有細心觀察男女行為的側重性，不難發現。

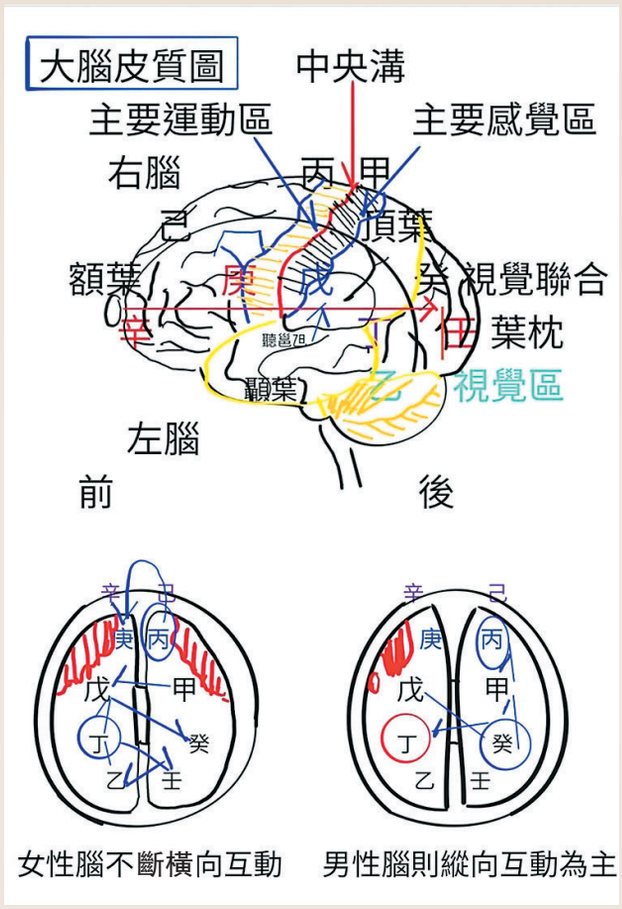
一般而言，女性，天氣好時會購物，天氣不佳時也會購物；心情好時會購物，心情不佳時更要購物；蜜運時喜歡購物，失戀時更要購物。總之買買買，最後還是買。

至於男性，見到女色，碰到柔情，自然失去了自制力，滿腦子都是色色色，最後也是女色！

究其原因，男與女腦部運作的路徑是不同的。女性遇任何事都會左右腦並用互動；男性則不然，男性思考，左腦運作時，只用左腦，右腦情感處理時，也盡量只用右腦。

所以，見圖紅橙色所顯示，女性是左右腦並用，而男性則應用左腦時，並無與右腦溝通，此實符合遠古男性面對猛獸時，必須要非常果敢，縱使被猛獸所傷，睡醒一覺，就忘記了昨天的恐懼與傷痛；若是女性則不然，會即時將感受放大，情緒就會澎湃起來，會給人小題大做的感覺。

至於用五行數理上去理解男女之別，就是金和火之別，尤其是庚金，代表唯物主義或現實主義，追逐可炫耀的物慾，可惜物慾永遠不能填滿我們的腦袋。由物質所引發的快樂，會成反比，越是後期，需要倍數增加物質，才可維持相同的快樂，於是引起貪得無厭的物慾，因物慾只帶來越來越短的快樂！至於火，尤其是丙火，代表慾望，當中包括情慾。



那麼，為何有此男女五行數理上之分別？為了解這五行數理上運作的分別，我們試用「歸宿地」的概念。女性大腦歸宿地是庚金，而男性大腦則以丙火為腦歸地。

何解？所謂心隨境景轉，那就要從我們視覺的作用入手，我們之所以看到物件，不單是因有眼球，而是因有感光的功能，即視力/視覺，五行就是丁火。當男性見色就會起念，遇到柔情似水的女性，更會失去自制力，癸水剋丁火故，丁火不穩就不能生己土，即自制力。癸水一動，有丁引發，就不由自主地合戊土成火局，而戊癸合亦觸發左腦的丙火，縱向運作後，甲木亦生丙火，於是整個大腦成了丙火慾望的世界。

男性大部分的情況是，到了右腦丙火區後，就不再與左腦互動，所以才會有女色、女色，還是女色。

到了女性的大腦，左右腦不斷互動，丙火在大右腦，自然會橫向丙火剋庚金，於是才會出現購物狂，買買買，最後還是買的效應。