

艷陽下的吉祥果

火龍果

文／呂增娣 攝影／楊志雄

採訪協助／臺北市立聯合醫院中醫院區醫師洪偉育

高雄市鳳山熱帶園藝試驗分所研究員劉碧鵲

食譜示範／佟姍姍

身為仙人掌家族的一員，穿著討喜紅色外衣的火龍果，不僅耐旱、耐熱，易於栽種，清甜爽口的滋味，更讓不少人為之傾倒，也因此國內的栽種面積逐漸擴大，北中南東都有一定產量，近年來已成為夏季熱門水果之一。

原產於南墨西哥及中美洲的火龍果，也有人稱其為紅龍果或者吉祥果，因其造型特殊，色彩鮮艷，早年多作為祭祖拜神之用，礙於當時國內多仰賴進口，價格





目前國內常見的火龍果品種，大略分為白肉種及紅肉種2大類。

並不親民，只能淺嘗即止。

探究早年國內無法大量栽種火龍果的原因，鳳山熱帶園藝試驗分所研究員劉碧鵬指出，由於當時栽培品系未經篩選，種苗的品質不穩定、開花不著果、採用整枝方式不當，進而造成枝條帶刺、不便管理、市場價格不如預期等問題，讓不少果農放棄種植；但近年來針對特定的品系種植，加上觀光農園興起，國內的火龍果栽培面積已逐漸增加。

白肉清爽 紅肉鮮甜

談起目前國內常見的火龍果品種，劉碧鵬表示，大略可分為越南白肉種及改良紅肉種2大類，越南白肉種也就是坊間常見的白色果肉火龍果，口感較爽脆，外型上偏橢圓狀；而改良紅肉種則細分為數個不同品種，常見的有石火泉種、吳佩嵐種及蜜寶，以上數種紅肉種火龍果在甜度大多比白肉種高一些，果肉口感也較Q軟。產期上紅肉種約比白肉種稍早上市，但因為火龍果的產期長，幾乎從春至秋都能品嚐到。

至於如何挑選才能吃到甜美好吃的火龍果，劉碧鵬建議，白肉種應選擇鱗片稍帶綠邊者為佳，紅肉種則注意鱗片是否有萎凋的情況，此外，蒂頭處越瘦窄表示

果實越熟，可依此挑選自己喜歡的熟度。

富含花青素

防老抗衰營養價值高

火龍果的營養成分高，含有維生素A、B1、B2、B6、C、E、葉酸、菸鹼酸、纖維、鈣、鐵、鋅、鎂、硒、醣類、蛋白質、胡蘿蔔素等物質，其中鎂、鋅的含量是眾多水果中的佼佼者，大量的維他命C對於肌膚白皙也很有幫助。

臺北市立聯合醫院中醫院區醫師洪偉育表示，火龍果味甘、性涼，食用其果肉有助生津止渴、清熱涼血及通便利尿之效，尤其是對於便秘、痔瘡、青春痘，以及燥熱引起的熱症頗有助益。而其內所含的豐富營養素不僅可以促進腸胃蠕動、幫助消化、降低血糖，最重要的果皮果肉中皆富含花青素，不只能抗氧化、防衰老，還能預防腫瘤產生。然而，除了果肉可食，火龍果的花朵也可以入菜食用，洪偉育指出，火龍果的果花有明目及預防高血壓作用，若在不破壞營養素的烹調方式下品嚐，對於養生也略有幫助。

不過，洪偉育特別提醒，火龍果畢竟偏涼性，故體質虛冷者不

宜多食。一般來說，若是平時容易面色黯淡、精神萎靡、身倦肢冷、氣短懶言，以及舌淡白且脈沉細無力者多屬虛冷體質，則應當少吃適量為宜，而腹瀉者以及婦女在月事期間和孕婦產後都應忌口。

►火龍果小百科

學名：

Hylocereus undatus Britt. & Rose

別稱：紅龍果、仙蜜果、芝麻果、吉祥果

原產地：南墨西哥及中美洲諸國

品種：越南白肉種、改良紅肉種（石火泉種、吳佩嵐種、蜜寶等）

產季：6至11月間皆有，主要產期為夏季（8至9月）。

火龍果►私房料理

►火龍果牛肉水果卷

材料：紅肉火龍果1/2顆、白肉火龍果1/2顆、蘋果1個、奇異果1個、長條的牛肉火鍋片1盒、和風醬油3大匙、水2大匙、芝麻少許、香油1大匙。

醬汁作法：將和風醬油3大匙、水、芝麻及香油一同攪拌混合備用。

作法：

- 1.牛肉片汆燙熟後放入醬汁中稍醃入味。
- 2.奇異果、蘋果、紅肉及白肉火龍果去皮切成四方條狀，所有四方條狀的果肉長度應儘量整齊一致。
- 3.將醃好入味的牛肉片當底皮，取紅、白肉火龍果、奇異果以及蘋果的四方條各一條縱面排成田字形平整地置於肉片上，再以牛肉片緊緊捲住田字形的水果條將其捲成筒狀，每一片肉片皆比照處理，最後裝盤好再淋上作好的醬汁即可。





▲火龍果沙拉盅

材料：紅肉火龍果1顆、白肉火龍果1顆、芒果1顆、蘋果1顆、奇異果1顆、沙拉醬少許。

作法：

- 1.火龍果洗淨對半切，將果肉挖出切成丁狀，果皮保留備用。
- 2.蘋果、芒果、奇異果洗淨、去皮、切丁。
- 3.將切好的水果丁平均放入作法1的火龍果皮中，淋上少許的沙拉醬即可。

Tips：

若不喜歡沙拉醬，也可將紅肉火龍果打成醬汁代替沙拉醬。



作法1。

▲香蒜火龍果豬排

材料：白肉火龍果1顆、豬肉里肌肉10片、大蒜2顆、奶油1小匙、蛋汁1碗、鹽1/2小匙、醬油1大匙、黑胡椒少許、低筋麵粉半碗、麵包粉半碗。

作法：

- 1.火龍果洗淨去果皮，果肉切成小丁。
- 2.蒜頭切末加入丁狀的火龍果肉，並加入奶油、鹽、少許黑胡椒調和拌勻作為餡料備用。
- 3.里肌肉以刀背拍至鬆軟，用醬油醃漬約10分鐘。
- 4.取一片肉片當底將備好的餡料放上，再取一片肉片覆蓋於有餡料的肉片上，以竹籤固定作成豬排包。



5.將豬排包兩面依序沾上低筋麵粉、蛋汁、麵包粉，放入油鍋以中火炸熟即可。

Tips：

盛盤前記得取出竹籤；可對半切，露出餡料方便食用。



作法4。

▲火龍果巧克力水果塔

材料：白肉火龍果1/2顆、紅肉火龍果1/2顆、葡萄乾2大匙、巧克力醬4大匙、奇異果1顆。

塔皮材料：無鹽奶油40克、白砂糖25克、蛋黃1個、低筋麵粉80克、香草粉1/2小匙、塔皮模型6個。

作法：

- 1.先將低筋麵粉篩過備用。
- 2.將白砂糖、無鹽奶油融化拌勻，續加入蛋黃、香草粉，將作法1篩過的麵粉倒入混合後揉成麵糰，再以保鮮膜包起麵糰放入冰箱約30分鐘使其發酵。
- 3.取出麵糰後，將其擀成約0.5公分厚的麵皮，再將麵皮放在模型中，依照模型的大小去除多餘的麵皮塑成塔狀，以小叉子在塔皮

底端叉數個小洞透氣，放入烤箱以上下火180°C烤約15分鐘，塔皮烤熟後取出靜置冷卻。

- 4.紅、白肉火龍果及奇異果去皮切成片狀。
- 5.塔皮底端先抹上一層巧克力醬，將紅肉火龍果放上後塗抹一層巧克力醬，再放上一片奇異果片後再塗抹一層巧克力醬，最後放上白肉火龍果片並在白肉火龍果片上點綴5顆葡萄乾即完成。

Tips

- 1.若是不想DIY塔皮，坊間的烘焙坊有販賣現成的蛋塔皮可以代替。
- 2.水果片大小要符合塔皮內緣尺寸，以放得進塔皮的大小為原則。