

# 火龍果種子盆栽

## 火龍果(*Hylocichla indurata*)含花青素 可預防老人失智

文／顧祐瑞

火龍果又稱「紅龍果」、「吉祥果」，屬於種類很少的仙人掌類水果，原產於南墨西哥及太平洋邊的中美洲諸國，果實造型獨特、色彩鮮豔、風味香甜，火龍果產期長，從春天到秋天都可以吃到。

火龍果常見的有紅皮白肉及紅皮紅肉二種，其中紅皮白肉的果實稍大，且呈橢圓狀；紅皮紅肉的果實較圓，甜度也較高。一般認為，紅色的果實具有補血的效果。

火龍果果肉多纖、低熱量，具有特殊的風味，含有豐富的維生素B2、B3、C、纖維素、葡萄糖及鐵、鎂、鉀等礦物質，是一種口碑不錯的水果。

火龍果性味甘平，含有一般植物少有的植物性白蛋白、花青素及水溶性膳食纖維，有降血壓、消火氣及改善便秘的功效。

白蛋白是一種水溶性蛋白質，對胃壁有保護作用；仙人掌植物中，都富含花青素，花青素可以活絡腦神經細胞，對老年失智症有不錯的預防效果。火龍果的花青素含量比葡萄皮還要高，尤其在紅肉種的果實中，具有抗氧化、抗自由基、抗衰老的作用，還能提高對腦細胞變性的預防。

以鮮奶五百毫升、火龍果半個、小量冰塊倒入果汁機一起打，是很不錯的飲品。

選購與食用火龍果應該注意以下各點：

- 選購火龍果以外觀光滑亮麗、果身飽滿、顏色鮮紫紅、均勻者為佳。

- 觸摸時，果實較軟的火龍果表示已經不新鮮了，如果果皮愈紅

的，表示要盡快吃完。

●女性體質虛冷者，不宜吃太多火龍果。

（本文作者為中國醫藥大學助理教授）

## 火龍果(*Hylocichla indurata*)種子盆栽

火龍果是目前夏天水果攤常見的水果之一，可說是好吃又可以種的水果。前一陣子連續好幾天都有午後雷大雨，一下子大太陽，一下子下大雨，氣候變化很大，自家種的火龍果尚未採收，卻已出現裂果，甚至部份已有腐爛的現象，趕緊全部採收下來，這是今年可採收最多的一梯次，算一算總共有五十幾個，還不錯，但比以往較小。比照往年分送一些給左右鄰居，有損傷的火龍果留著自己吃，部份已有腐爛的火龍果，就拿來種火龍果種子盆栽吧，可真是一點都沒有浪費。

1. 火龍果成熟的果實為紅色皮，內部為白肉或紅肉，屬肉質漿果，紅皮上有狹長形肉質鱗狀片，果肉中含有如芝麻大小的種籽，一粒成熟的果實中約含有仟粒的種籽，故又名「芝麻果」。



2. 將火龍果切成兩半，用不銹鋼湯匙輕輕將果肉刮入容器中。



3. 果肉加水稀釋後用手指輕輕搓揉，盡量使果肉與種子分開，再將稀爛的果肉倒入短絲襪，繼續搓揉幾下，接著就泡水 1 天，不可泡水兩天以上，否則會發芽，隔天再繼續搓揉，可使果肉全部擠出，只剩黑色的種子，看起來有點像黑芝麻。

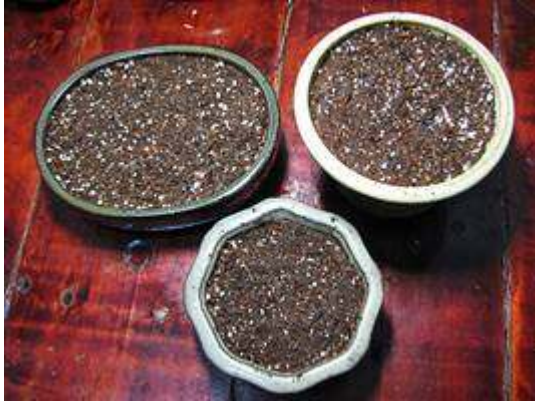


4. 將絲襪提起濾乾水，可用衛生紙吸乾種子上的水，取出種子平鋪於盤子上，利用電風扇輕輕吹，使種子完全乾燥，粒粒皆分離，即可開始種植。



5. 選適合的無洞盆器，或將有洞孔的盆器用矽膠填平洞口，放入無

菌的培養土，約九分滿，並噴灑一些水使表面上的土非常潮溼，再將種子均勻的鋪撒在培養土上。



6. 在種子上噴水幾次後，用保鮮膜包起來，可保持表面潮濕，然後每天掀開來噴水一次，直到長出新芽後才完全掀開。





7. 第 3~5 天後，即可看見新芽長出來了，兩片葉子的顏色是淡黃綠色。



8. 一週後即可長滿整個盆面，約有 1 公分高，種子的外殼會陸陸續續掉落，整盆感覺綠草如茵，欣欣向榮，綠意盎然。





9. 二週後又長高一些，約有 2 公分高，葉子更加緊密厚實，兩片葉子的顏色轉為黃綠色，擺放在辦公室或客廳都非常適合，有清爽舒適的感覺。



10. 四個月後，第二層次像仙人掌的小刺，就會開始長出來，這是六個月後的樣子，變成肥肥胖胖的仙人掌，超可愛的。

