

意外发现烤过的山荔枝种子，有如杏仁一般香脆，甚是可口……

种种种子，种种吃法

儿时住在新村，屋旁有一棵波罗蜜树。

每当果实成熟时，父亲就会摘下这又大又重的果实回家，而我就会蹲在一旁，雀跃地看着父亲将这大果实剥开，急欲品尝甜美的波罗蜜。

吃了果肉，母亲会将种子清洗，放入锅里，加入水和盐，煮至种子熟软。咸香的波罗蜜种子，就是我们美味的点心。

种子的美味

小时候以为，只有菠萝蜜的种子能吃。后来才知道，能吃的种子还不少，吃了果肉就将种子丢弃，还真可惜。

某次得遇一名有机农夫，赠送我一把山荔枝（Pulasan），才得知，这水果虽看似红毛丹，但其种子却与红毛丹不同，不但不苦，还能够直接生吃，果肉清甜，种子爽脆。

我心血来潮，将种子清洗干净，放入烤箱烘烤，竟意外发现烤过的山荔枝种子，有如杏仁一般香脆，甚是可口。

又某次，读到一篇文章，提到酪梨种子不但可食用，更有助于预防三高、减重和便秘。上网查一查，还真有用酪梨种子煮成茶汤饮用的食谱。做法甚为简单，煮出来的茶汤色红，茶味带有清淡的酪梨味道。

酪梨营养价值高，吃完了果肉，再用种子煮茶，也不失为一种物尽其用的方法呢！有兴趣的朋友，不妨试一试。

酪梨种子茶（食谱参考互联网）

【材料】

酪梨种子 2 颗
清水 1.5 升

【做法】

1. 将种子褐色的外皮去除，切片。
2. 加入清水煮沸，转成小火续煮 30 分钟。

