



菜市場 蔬菜圖鑑

A Market Guide to Vegetables of Taiwan

張蕙芬 撰文 林麗琪 繪圖

目錄

Contents

004 【作者序】遇見蔬菜的美味

005 【前言】多樣的蔬菜天堂

006 全年蔬菜圖鑑

- 008 菠菜
- 011 小白菜
- 012 空心菜
- 014 高麗菜
- 016 芥藍菜
- 018 落葵
- 020 蕺菜
- 022 韭菜
- 024 甜椒
- 026 辣椒
- 028 玉米
- 030 小黃瓜
- 032 冬瓜
- 034 茄子
- 037 苣荬菜
- 039 四季豆
- 040 豆芽菜
- 042 蔥
- 044 薑
- 046 九層塔
- 048 大蒜
- 050 菇類

052 春季蔬菜圖鑑

- 054 紅鳳菜
- 056 韭菜花
- 058 昭和草
- 060 菜豆
- 062 桂竹筍
- 064 箭竹筍
- 066 山蘇
- 068 紫蘇
- 070 山芹菜
- 072 毛豆

074 夏季蔬菜圖鑑

- 076 蓮子
- 078 蘆筍
- 080 綠竹筍
- 082 麻竹筍
- 084 茭白筍
- 086 蒔蘿
- 088 莧菜
- 090 龍鬚菜
- 092 地瓜葉
- 094 川七
- 096 角菜
- 098 黃秋葵
- 100 大黃瓜
- 102 扁蒲
- 104 絲瓜
- 106 苦瓜
- 108 破布子



110 秋季蔬菜圖鑑

- 112 蓮藕
- 114 地瓜
- 116 南瓜
- 118 夏南瓜
- 120 金針
- 122 菱角
- 124 芋頭

126 冬季蔬菜圖鑑

- 128 蘿蔔
- 130 櫻桃蘿蔔
- 132 胡蘿蔔
- 134 洋蔥
- 136 珠蔥
- 138 球莖甘藍
- 140 嫩莖茼蒿
- 142 結球茼蒿
- 144 大陸妹
- 146 馬鈴薯
- 148 山藥
- 150 冬筍
- 152 蚬白菜
- 154 油菜
- 156 青江菜
- 158 芥菜
- 160 大白菜
- 162 芹菜
- 164 茼蒿
- 166 茼蒿
- 168 裂葉茼蒿
- 170 青花菜
- 172 花椰菜
- 174 娃娃菜
- 176 豌豆
- 178 牛蒡
- 180 慈姑
- 182 荸薺
- 184 山葵

- 186 【附錄一】台灣蔬菜的身世與源起
 - 188 【附錄二】蔬菜營養一覽表
 - 194 【附錄三】蔬菜的保存與處理
 - 196 【附錄四】自家栽培蔬菜樂無窮
 - 198 【附錄五】吃當季，吃在地
 - 200 蔬菜學名索引
 - 202 蔬菜英名索引
 - 204 蔬菜中名索引
 - 207 參考書目
- 

菜市場 蔬菜圖鑑

A Market Guide to Vegetables of Taiwan

張蕙芬 撰文 林麗琪 繪圖





菠菜的主根粗大，呈紫紅色，綠色葉片叢生，葉柄長，葉片有羽狀裂的是裂葉種菠菜。

Spinach

【別名】菠薐菜、紅嘴綠鸞哥（中國江南）、飛龍仔菜（台語）、角菜（客語）

【學名】*Spinacia oleracea*

【英名】Spinach

【科別】藜科

【原產地】高加索山脈一帶

【常見品種】裂葉種、圓葉種

【盛產季節】全年均有，盛產於11～4月，裂葉種及圓葉種從秋末到春天均可採收上市，夏季以高冷蔬菜區的生產為主。

【建議清洗處理方式】菠菜通常全株採收，根部和密生的葉柄基部多有泥沙，清洗前最好先行切除再仔細沖洗。不耐存放，買回後宜儘快食用。

菠菜

對菠菜的第一印象來自於1960及70年代風行一時的美国卡通「大力水手」，每次看到原本手無縛雞之力的卜派打開菠菜罐頭，一吞而下，馬上變成力大無窮的大力水手。當時小小的心靈對菠菜的神奇魔力深信不疑，每每只要媽媽端上清炒菠菜或是我最愛的豬肝菠菜湯，總是大口吃下肚，絲毫不曾遲疑。

時至今日，菠菜依然是台灣家庭餐桌上必備的綠色蔬菜之一，原本只能秋冬季節生產的菠菜，由於需求量大，現已全年均可上市。但是菠菜源自溫帶地區的身世，不難理解其生長喜愛冷涼的氣候，因此從初秋一直到春天生產的菠菜，最為當令，也比較少用肥料與農藥。而夏天的菠菜則主要來自高冷蔬菜區，肥藥均重，價格也高，是否一定要四季都吃得到菠菜，實在是值得商榷的事。

台灣的菠菜主要有裂葉種和圓葉種，我個人比較喜愛植株矮小、葉片有鋸齒的裂葉種，覺得它的菠菜味濃厚，吃起來清脆美味，是從小吃到現在的在來種菠菜。而植株高大的圓葉種菠菜屬於西洋種，特別是葉柄長而清脆，深受大眾喜愛，加上份量十足，買一把就足供全家人吃，因此一直是菠菜生產的重要品種。其實兩者的生長差異不大，但圓葉種的病蟲害問題較為嚴重，因此比較需要用藥，而裂葉種的氣味強烈，似乎比較不受昆蟲的青睞。

菠菜的濃綠葉片提供了許多人們需要的養份，一般而言，菠菜含有豐富的鉀、鐵等礦物質，但是其鐵成份並不容易被人體吸收，而且高鉀的含量也不適合腎臟有問題的人食用。此外，菠菜含有草酸，若與含鈣豐富的食物一起烹飪，容易形成草酸鈣，而不致被人體吸收，因此西方人烹煮菠菜時，常會加入奶油、洋蔥或牛奶煮湯，應該就是利用這個特性，讓菠菜內草酸造成的澀味消失，變成滑潤順口的濃湯。



葉片全緣的西洋種菠菜，
又稱圓葉種菠菜。

春季 蔬菜圖鑑

A Market Guide to Vegetables of Taiwan

春天萬物齊生，植物冒出的新芽、嫩葉，成為這個季節嚐鮮的最佳選擇。餐桌上除了蔬菜之外，還有專屬春天的野菜可供選擇，不妨嚐鮮一下，讓味蕾牢記春天的味道。



紅鳳菜

對於紅鳳菜有種說不出的親切與熟悉，因為祖母以前最愛這一味，每天中午媽媽一定幫她準備一盤麻油炒紅鳳菜，但帶便當的我們是吃不到的，因為媽媽絕對不會在晚上炒紅鳳菜，於是只有放假日的中午才吃得到，反而留下了難以磨滅的記憶。直到現在，不論是在土雞城吃飯或是自己炒菜，總愛來盤紅鳳菜，因為記憶深處紅鳳菜與祖母的連結是難以割捨的。

很多人覺得紅鳳菜煮得紅通通的，顏色很可怕，又加上有股特殊味道，所以不敢食用。這樣可是與美食擦身而過，其實細嫩的紅鳳菜葉片以麻油或苦茶油熱炒，加上一點薑絲，起鍋前讓它燜熱，紅鳳菜會變得滑潤順口，好吃極了。難怪祖母天天吃也吃不膩。

紅鳳菜像極了野菜，幾乎不需刻意照料，而其強烈的氣味就是天然的防蟲劑，昆蟲不愛這一味，所以現在也成為乾淨蔬菜的代表。最好的是紅鳳菜隨插隨長，挑撿葉片之後剩下的莖梗，若有盆子或是花園陽台的一角，插入土中生長，很快又會長成一大叢。

紅鳳菜的葉片是難得一見的雙彩作品，正面看來與一般綠葉無異，但背面卻是漂亮的紫紅色，也是煮熟湯汁的顏色來源。紅鳳菜的鐵質含量高，是天然的補血劑，非常適合發育中的女孩或是貧血者食用。以前台灣人都相信紅鳳菜只能中午食用，以現代中醫的觀點來看，中午氣血循環旺盛狀況下食用，確實有事半功倍之效。有時俗諺是生活經驗的累積，是足可參考的珍貴資料。

Gynura

【別名】紫背菜、紫背天葵、紅菜（台語、客語）

【學名】*Gynura bicolor*

【英名】Gynura

【科別】菊科

【原產地】中國、東南亞等地區

【常見品種】大葉紅梗種、小葉青梗種

【適產季節】1月～6月盛產，但春季上市的最為鮮嫩美味。

【建議清洗處理方式】紅鳳菜以食用嫩葉為主，宜逐葉剝下，清洗乾淨。莖梗多半老化粗糙，不宜食用。若要保存較久，一定要連莖存放，直到食用前才處理。



白鳳菜現在十分少見。



紅鳳菜的莖直立，多分枝，帶紫色，有細稜，嫩莖被微毛，但植株成熟後會轉變成無毛。革葉互生，呈橢圓形或卵形，葉面綠色，被微毛，葉背紅紫色，無毛。

夏季 蔬菜圖鑑

A Market Guide to Vegetables of Taiwan

炎炎夏日讓人食慾不振，幸而亞熱帶的台灣還有許多當令的瓜果蔬菜可供選擇，從初夏的綠竹筍、麻竹筍揭開夏之序幕，越熱越茂盛的龍鬚菜、川七、地瓜葉，讓餐桌依舊綠油油，絲瓜、苦瓜、扁蒲吃都吃不完，讓人暑氣全消。





綠竹筍的筍殼金黃色，光滑無毛，彎曲成牛角狀的為上品。

Green Bamboo Shoot

【別名】甜竹、綠竹仔筍（台語）

【學名】*Indocalamus pulcherrimus*

【英名】Green Bamboo Shoot

【科別】禾本科

【原產地】中國、台灣、東南亞等地區

【盛產季節】3月～10月均有，5月～7月是盛產期，品質最為優異。

【建議清洗處理方式】綠竹筍不耐存放，採收後的新鮮竹筍宜儘快食用。當天以熱水滾熟，方可保持綠竹筍的鮮甜滋味。放涼後浸泡於冷開水中，置於冰箱冷藏的可保鮮幾天。

綠竹筍

綠竹筍是台灣初夏的珍饈，堪稱是竹林裡的綠寶石，不過這些珍貴的綠寶石可是完全見不得光的，一定要摸黑進竹林，趁著晨光將土裡剛冒出頭的綠竹筍一一掘起，一旦晚了，筍尖馬上轉綠，而冒出地面的綠竹筍就會變成沒有食用價值的竹筍小貝比。

每年夏天總是殷殷期盼多汁鮮嫩的綠竹筍上市，每當完成了綠竹筍的第一次嚐鮮，才真正感覺夏天終於來了，綠竹筍之於我就像是初夏的儀式植物，開啟夏之味蕾與感官，就像日本料理常強調的「旬之味」。

台灣的綠竹筍產期可以貫穿整個夏天，一直到初秋都還有，奇妙的是，綠竹筍的滋味會因產地和季節而有很大的差異，不能不說它是全然的風土產物，離了土的綠竹筍將土壤的芬芳與雨露的滋潤，全然記憶在飽滿潔白的筍肉裡，下鍋時先經由蒸氣慢慢釋放香氣，最後凝萃的精華到我們的口中才全然釋出，它的感官享受是多層次而複雜的，無怪乎綠竹筍會被譽為台灣的米其林食材。

以北部而言，最喜愛觀音山一帶如五股或八里的綠竹筍，真的是筍中精品。據說是觀音山的火山沉積肥沃土壤成就了如此美味，每年一定親自到此一遊，上山沿途筍農早已將剛採收的新鮮綠竹筍擺在路旁，支支飽滿精壯，都是完美的牛角錐體。回家後忙著處理，以保住鮮嫩的原味，有的下鍋水煮，放涼後吃竹筍沙拉，有的切片煮雞湯，有的切成小塊放入電鍋與米一起煮成竹筍飯。廚房滿是香噴噴的竹筍味，是夏天才有的極致享受，而當晚的竹筍大餐更是讓家人滿足到無言以對。夏天有綠竹筍，真好！



綠竹屬於叢生竹類，竹桿比麻竹細。從地下冒出的綠竹筍是見不得光的，要摸黑採收才行。

大黃瓜

大黃瓜和小黃瓜雖是同科同屬同種的植物，但現在生產的大、小黃瓜大多屬於完全不同的雜交種，所以並不是小黃瓜不採收就會長成大黃瓜，兩者早已泾渭分明。如今小黃瓜已然成為高貴的瓜果食材，但大黃瓜依然一本樸實的本色，盛產的夏季尤其便宜，是台灣人度過炎夏的好食材。

大黃瓜煮湯，原汁原味的清甜是我熟悉的古早味，以前媽媽每到夏天，總不忘煮一鍋大黃瓜湯，有時加肉絲，有時加丸子，一家大小吃的飽足又可清熱降火，安然度過盛夏。這是過去匱乏時代的生活智慧，深深烙印在味蕾上，直到現在每到夏天一定不忘煮大黃瓜湯來嚐鮮兼退火。



大黃瓜是一年生蔓性草本植物，綠色果實長橢圓狀，覆有白色果粉。

Cucumber

【別名】大胡瓜、王瓜、花瓜、刺瓜仔（台語）

【學名】*Cucumis sativus*

【英名】Cucumber

【科別】葫蘆科

【原產地】印度喜馬拉雅山區南麓

【常見品種】台農一號、萬綠、彩綠等雜交品種

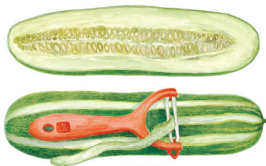
【盛產季節】全年均有，3月～11月盛產，是重要的夏秋季瓜果類蔬菜。

【建議清洗處理方式】大黃瓜的瓜皮深綠有白粉，以手搓洗乾淨即可。食用前兩削皮剖開，以湯匙刮除種子，切塊之後即可下鍋料理。冷藏前不宜清洗，約可存放一週左右，但最好儘快食用，以免營養流失。

大黃瓜特別適合煮湯和熱炒，由於水份含量高達九成以上，炒食時宜快炒起鍋，若是煮的熟爛又湯湯水水的，大黃瓜的美味將大打折扣。夏天吃大黃瓜，是減重者的最佳選擇之一，不僅熱量低，大黃瓜的丙醇二酸成份還可以抑制體內糖分轉化為脂肪的作用，從而達到減肥的功效，同時也可預防心血管等疾病。若加上木耳炒食，更可達到減肥、滋補強壯、平衡營養的功效。

大黃瓜也是天然的燙傷外敷材料，具有消炎、消腫、止痛的效果，也兼具美白的效果。只要將新鮮的大黃瓜去皮、橫切，輕輕按摩臉部15分鐘之後，再用清水洗淨臉部，就可以使皮膚細嫩、縐紋減少，堪稱是愛美女性的夏日護膚聖品。

大黃瓜的果肉脆甜多汁，清香可口，富含膠質、果酸和生物活性酵素，可以促進代謝，治療夏日曬傷，對於雀斑和皮膚過敏也可改善。大黃瓜還可以清熱利尿、預防便秘。台灣的夏天真是少不了大黃瓜。



大黃瓜的剖面，
種子多數。