

萵苣 學名：*Lactuca sativa* L.

英名：Lettuce

科名：菊科

別名：萵仔菜、媚仔菜、美生菜、生菜、A菜、葉萵、劍菜、鵝仔菜

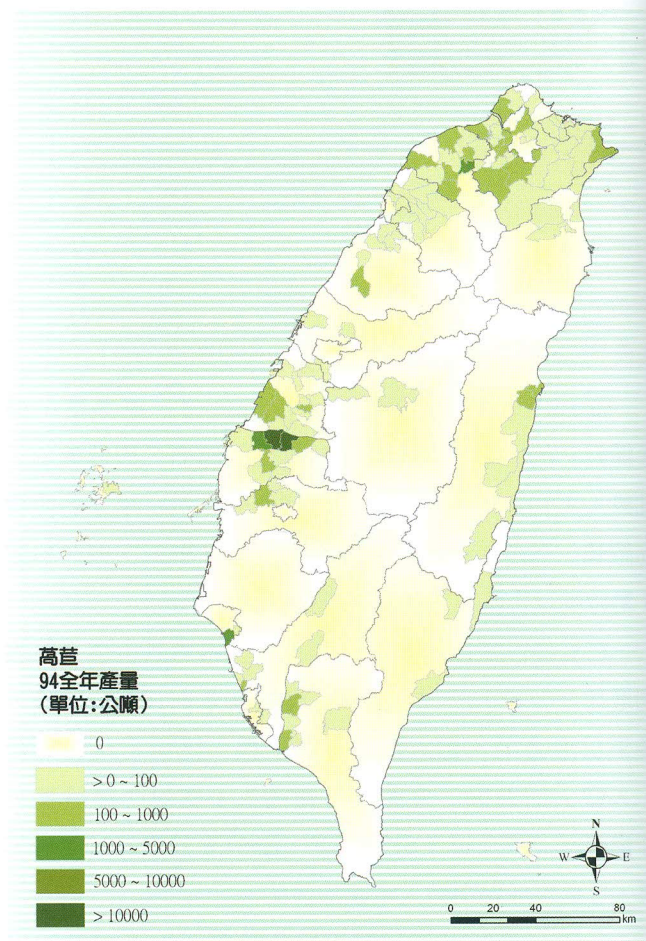
生產季節：不結球萵苣全年皆有；結球萵苣平地冬季至早春盛產，高冷地全年皆有

在宴席上，許多美味料理端上桌時，盤底都鋪有一層翠綠的美麗蔬菜，映襯之下美食顯得更加色香味俱全。這種蔬菜，大家也常常可以在日式手捲、漢堡、三明治夾層或生菜沙拉裡發現，它就是鼎鼎大名的生菜。

生菜是萵苣家族裡的一員，萵苣家族非常龐大，成員眾多，可分為以莖為食用部位的嫩莖萵苣，和以葉為食用部位的葉萵苣，後者則是本篇的主角。葉萵苣本身又可再分為不結球萵苣及結球萵苣兩大類，我們所說的生菜即屬於結球萵苣。土生品種的葉萵苣原產於亞洲，台灣也是原產地之一，媚仔菜、劍菜、鵝仔菜都是它的別名，過去農家常以其作為鵝的飼料。

葉萵苣品種繁多，其中不結球萵苣有本地青萵、本地白萵、小尖葉萵、皺葉萵苣及美國白萵等，而結球萵苣尚分包被型及抱合型，前者如三元及大湖，後者如白波斯頓及大波斯頓。萵苣植株高約20~90公分，葉互生，大小、外型依品種變化很大。

萵苣含蛋白質、醣類、纖維素、鉀、鈣、磷及維生素等營養素，可促進新陳代謝及血液循環。最讓人安心



的是，萵苣種植時不需經常施用農藥，因此是種既方便又健康的蔬菜。一般料理方式可炒、汆燙、煮湯、做生菜沙拉、火鍋配菜等，餐館則常拿顏色青翠，葉型美觀的皺葉萵苣裝飾盤底。選購時，可選擇顏色青綠不枯黃、葉片完整、不萎縮腐爛、沒有斑點的為佳。



架高栽培的萵苣 農糧署提供



於網室內土耕的萵苣 農糧署提供