



雜生菜 Varieties mix of *Lactuca sativa*

作物介紹
Crop info



生菜

Lettuce

Lettuce

萵苣 (*Lactuca sativa* L.)，又名生菜，是菊科萵苣屬之一年生或二年生蔬菜。原產地於地中海沿岸。生菜種類繁多，主要分為結球形、半結球形和不結球形三種。本港有機農友多種植之生菜多數為半結球形之種類。

另外，生菜又可因其葉片之顏色分類，一般為青綠色和紅色兩種。

Lettuce is an annual or biennial crop of family Compositae, originated from the Mediterranean. There are various types of lettuces and they can be categorized as head type, semi-head type and leaf type. Semi-head is the major type which local organic farms usually grow. It can also be classified according to the leaf colour, which is commonly green or red.

種植：香港的夏天因雨水多及天氣炎熱，生菜幾乎不能成活，因此生菜只適合於秋冬季種植。

Cultivation: The hot and wet summer in Hong Kong make growing lettuces nearly impossible, thus they are only cultivated in autumn and winter.

常見生菜的分類

Different types of common lettuces



更多資料 More info: <http://www.market.fedvmcs.org/>



作物介紹

Crop info



生菜

Lettuce

常見生菜種類介紹 Common Types of Lettuces



意大利生菜
Italian lettuce



唐生菜：最傳統的中國生菜，食感清脆，略帶苦澀味。火鍋常用的主要菜種。選擇唐生菜時，以葉片大而均勻、翠綠及有光澤為佳。



意大利生菜：外貌和味道容易跟唐生菜混淆，但前者葉片偏黃，兩者皆為半結球形的生菜，食感清脆，略帶苦澀味。近年農友很多時改種意大利生菜代替唐生菜。



油麥菜：樣子為生菜類中最狹長，味道清甜而不帶苦。酒樓中的白灼油菜常為油麥菜；此菜同時適合清炒或以蒜蓉調味。



油麥菜
Celtnce Indian lettuce



西生菜：早期引入本港市場的西菜，屬結球形，偏好生長於冷涼乾燥的氣候環境，歐美及日本等國家的重要蔬菜，適合生食，常用作生菜包。



羅馬生菜：美國種植最多，最常用於凱薩沙拉 (Caesar Salad)，口感是眾生菜中最為清脆的，清炒生吃皆極為吸引。



羅馬生菜
Romaine



牛油生菜：半結球形，葉片光滑似油，因此歐洲人稱它為牛油生菜。味道甘甜，不具苦澀味。葉質細嫩不易碎裂，因此非常適合包裹其他餡料，如肉類、菇類等，亦適合生吃。

紅生菜：為紅色捲菜形的生菜，味道強烈，廣東菜中多只作為裝飾用菜。但紅生菜於西餐上卻舉足輕重，更是凱薩沙律中不可少的。



紅生菜
Red leaf lettuce



牛油生菜
Butterhead



更多資料 More info: <http://www.market.fedvmcs.org/>



作物介紹

Crop info



生菜

Lettuce

生菜知多點 More about Lettuces



生菜的成長過程：

Growth of lettuce:

- 1 種子。
Seed.
- 2 於苗盆內發芽或直播至田畦。
Sprout within open container or sow directly into the nursery row on the field.
- 3 待苗畦內的菜苗生長至適當大小開始移植。(圖3a. 或由曲盆移苗至苗格)
Transplant the seedlings from the nursery row when they have grown to a suitable size, or transplant from container to seedling tray (fig. 3a).
- 4 定植至準備好之田畦上。
Plant to the prepared field.
- 5 生菜可整齊地排列於田畦。(圖5a. 或不同種類生菜混合種植)
Lettuces can be planted in array, or in mix of different types (fig. 5a).
- 6 採收剩餘之生菜開始長高並且開花。生菜是菊科作物，花朵有如野菊(圖6a)。結果後可採種進行下一輪種植。
The individuals not harvested grow tall and start flowering. As a species of Compositae, lettuce flowers look like chrysanthemum (fig. 6a). The seeds collected can be used for the next cultivation.



選購新鮮的生菜：葉片翠綠完整，且無呈現黃斑或焦灼現象，葉片脆嫩，而莖底部份，可見生菜本身的新鮮度，應選擇切口較白的。

Choose a fresh lettuce:

Sharply pale green leaf with no yellow or brown patches indicate the freshness. The cut at the stem base is white if freshly harvested.

生菜所含有的營養成份

Nutrient contents of lettuce

蛋白質 Protein

脂肪 Fat

醣質 Carbohydrate

維他命 Vitamin B1, B2, C, E

胡蘿蔔素 Carotene

菸鹼酸 Nicotinic acid

鐵 Iron

磷 Phosphorus

鈣 Calcium

微量元素鉀及碘

Trace elements Boron and Iodine



油麥菜
Celluce Indian Lettuce



羅馬生菜
Romaine



西生菜
Heading European Lettuce



更多資料 More info: <http://www.market.fedvmcs.org/>



作物介紹 Crop info



生菜 Lettuce

其他生菜類型 Other Lettuces

生菜的變種非常多，尤以統稱「沙律雜生菜」的種類為甚，這些種類通常只供生食。

The number of lettuce varieties is huge, in particular the group called "Salad Mix". These types are usually eaten fresh.



沙律雜生菜
Salad Mix



還有其他變種，如苦麥菜、甜麥菜、高笋、玻璃生菜。

More varieties are available, including 'Fu-Mak-Choi' (Bitter Indian Lettuce), 'Tim-Mak-Choi' (Weet Indian Lettuce), 'Woo-Shun' (Stem lettuce), Crispy lettuce.



苦麥菜
Bitter Indian lettuce



高笋
Stem lettuce



玻璃生菜
Crispy lettuce

生菜的其他近親 Relatives of Lettuces

- 高蒿、春菊 *Garland chrysanthemum (Spatiosum bailey)*
- 菊苣 *Endive (Cichorium endivia)*

高蒿、春菊(俗稱皇帝菜)、菊苣等都是生菜同屬菊科的近親。

Garland chrysanthemum and endive are all closely related to lettuce within the same family, Compositae.



高蒿
Garland chrysanthemum



菊苣
Endive



春菊
Garland chrysanthemum



更多資料 More info: <http://www.market.fedvmcs.org/>