

## 香港電台第五台《長進課程》街市字典第三集

### 蔬菜篇 - 葉菜（菜心和生菜）

植物的基本結構可以分為葉、根、莖、果實、種子和花等部分。這些不同部位在各種蔬菜中都有對應的例子。

菜心是香港人常見的蔬菜，全年都有供應。大部分菜心來自寧夏銀川，因為當地環境特別適合菜心生長。寧夏的菜心通過 38 小時的貨車運輸送到香港市場。"菜心"這個名稱源於收割時需等待抽薹（起心）的過程。"菜遠"（菜芽）是經過精心採摘，只留下菜芯中最鮮嫩部份的稱呼。菜芯苗與傳統的大菜心不同之處在於種植時間的長短。

生菜是另一種廣受歡迎的葉菜。生菜可以分為唐生菜和西生菜兩大類。唐生菜是半結球的，常用於魚蛋粉、炆菜和打邊爐等菜餚中。西生菜是結球的，多用於沙律或作為墊菜使用。除此之外，還有不結球的油墨菜/A 菜和主要食用莖部的萵筍/貢菜。

生菜的種植歷史可以追溯到 4000-8000 年前。在古埃及墓壁上甚至可以看到生菜的壁畫，這證明了生菜在人類歷史中的重要地位。生菜最初是從毒萵苣演變而來的。在古羅馬時期，人們曾用毒萵苣來輔助午睡。經過長期的人工篩選，毒性成分逐漸減少，最終演變成了現今我們所熟知的多種萵苣品種。

總的來說，菜心和生菜都是營養豐富、應用廣泛的葉菜類蔬菜。它們不僅在烹飪中扮演重要角色，也在人類的飲食文化和農業歷史中佔有重要地位。了解這些蔬菜的特性和歷史，有助於我們更好地欣賞日常飲食中的植物之美。