

# 蔬菜種類分辨



每天吃的蔬菜有好多，你認得哪一些呢？

<p>莧菜</p>	<p>莧屬植物通常是很好的維生素和礦物質的來源，其以鈣尤為豐富。 常見的有白莧菜及紅莧菜</p>	
<p>福山萵苣</p>	<p>萵菜類中的嫩葉萵苣，在臺灣俗稱「大陸萵」（誤稱：大陸妹）。</p>	
<p>小松菜</p>	<p>跟台灣本土的油菜類似，又稱為<b>日本油菜</b>。 富含維生素C、β胡蘿蔔素及礦物質，營養價值極高，鈣質含量甚至比牛奶還要高</p>	

## 味美菜

結合小松菜與青江菜，富含鈣質，又帶有青江菜的脆嫩，適合清炒。



## 青松菜

全名為大阪青松菜，外型介於小松菜與芥菜之間，口感爽脆，水分多。青含有維生素A、C，蛋白質及礦物質等，適合清炒或汆燙。



## 黑葉白菜

通常為有機蔬菜，與小白菜同種其所含鈣質、維生素C、鐵、核黃素。和蒜頭油炒或是煮湯都適合！



## 蚵白菜

是小白菜的一種，又叫不結球白菜，屬十字花科蔬菜。蚵白菜性微寒，含有膳食纖維、粗纖維、維生素A、C、鉀、鈣、鐵等營養素。用大火快炒，讓葉子維持鮮嫩，葉柄保持爽脆。

