

# 萵 苣



(Lettuce)

萵苣又名“萵仔菜”、“生菜”，俗稱“劍菜”、“媚仔菜”或“鴉仔菜”。學名 *Lactuca sativa* L.，為菊科萵苣屬蔬菜。國內全年都可生產，常見有葉萵苣和嫩莖萵苣（俗稱小菜心）及結球萵苣等品種，因生長迅速，栽培省工，病蟲害較少，廣受消費及生產者歡迎。

萵苣清涼爽脆，含豐富的維生素A、C及礦物質鈣、磷、鉀、鎂、鐵，有助於維持血液暢通，促進新陳代謝，暢通排尿；萵苣莖葉質地脆嫩，含乳白色汁液，能促進腸胃蠕動，預防便秘；用以生食、熟食、醃漬、加工皆可，由於性苦寒，脾胃虛寒者，不宜多食。

古藥典『日用本草』記載「萵苣利五臟、補筋骨、開膈熱、通經絡、去口氣、白牙齒、明耳目，亦可清胃熱、通乳汁、利小便、補血」等。萵苣在國內是相當普遍且容易買到的蔬菜，葉片愈濃綠，維生素A、C等營養素含量愈豐富，是莖、葉兩用的健康蔬菜，生食用以結球萵苣為主。

