

# 餐桌上的美味食材

## 萵苣

### 莖用萵苣

嫩莖萵苣

盛產期  
11 ~ 4月

圖片來源: wiki-Downtowngal



以肥大莖部為主要食用部分

### 葉用萵苣

不結球萵苣

台灣萵苣(又名A菜)



外葉散開，形似不結球白菜

### 葉用萵苣

半結球萵苣

福山萵苣(由大陸妹正名)



外葉直立，形似芥菜

### 葉用萵苣

結球萵苣

盛產期  
11 ~ 4月

美生菜



外葉展開、內葉結球，形似高麗菜