

# 台語入門期末報告

組別:第二組(民族市場蔬菜)

組長:盧冠瑋

組員:鄭宇倫、劉展亦、鄭羽彤、蘇芝萱、  
郭欽煥、郭宗彥、張宇勛

## ▲大綱 tāi-kong:

一. 高雄民族市場介紹---郭欽煥

Ko-hiông bîn-tsòk tshī-tiûnn kài-siâu

二. 買賣蔬菜的種類、價錢---盧冠瑋、張宇勛

bé-bē tshài ê tsióng-luī kè-tsînn

三. 蔬菜的季節---劉展亦、鄭羽彤

tshài ê kuì-tseh

四. 怎麼選購好蔬菜呢?--- 鄭宇倫、蘇芝萱

án-tsuánn-iûnn bé hó ê tshài

五. 蔬菜的儲存---郭宗彥

tshài ê pó-tsûn

# 一. 高雄民族市場介紹 Ko-hiông bîn-tsòk tshī-tiûnn kài-siāu

1. 設立時間 siat-li□p sī-kan :

七十三年九月一日由高雄果菜批發市場管理委員會改組為公司組織 chhitcha p-sa<sup>n</sup>î káu--go eh chi t-ji tiû Ko-hiông kóe-chhài phe-hoat chhī-tiû<sup>n</sup> kóan-lí úi-ôan-hōe

2. 地 址 tē-chí :

高雄市三民區民族一路一〇〇號

Ko-hiông-chhī sa<sup>n</sup>bîn khu bîn-cho□k lô□hō

3. 經營主體 keng-êng chú-thé :

高雄市政府與高雄市農會共同投資經營

Ko-hiông chhī-chèng-hú kah Ko-hiông chhīlônghōekiōng-tōng keng-êng

4. 設立宗旨 siat-li□p chong-chí :

維護生產者及消費者利益，調節果菜產銷平準市價。

î-hō□ seng-sán-chiá í-ki□p siau-hùi-chiá lī-ek , tiâu-chiat kóe-chhài sán siau chhī-kè

5. 營業項目 êng-gia□p hāng-bo□k : 果菜拍賣、運銷、冷藏、直銷及相關業務。 kóe-chhài phah-bē , ūn-siau , léng-chông , siang-koan gia□p-bū kong-hiu-ji□t

6. 公休日 kong-hiu-ji□t : 禮拜一 lé-pài-it

7. 營業時間 êng-gia□p sī-kan : 凌晨 3 點到早上 11 點 lêng-sîn3tiám kàu chá-khí 11tiám

## 二.買賣蔬菜的種類 bé-bē tshài ē tsióng-lu

1.小葉菜 hun-lūi :

(1)小白菜 sió-pēh-tshài

均可食，適炒食或煮湯。

chōan-pō□ ē-tàng chiáh,sek-háp chhá hék-sī chhài-thng

(2)菠菜 pe-lēng-á 菠菱仔

春天的菠菜比較嫩小，適合涼拌，而秋天的粗大，比較適合熟食。

chhun-thi<sup>n</sup> ē pe-lēng-á kháh sè-iū<sup>n</sup>,sek-háp léng-pōa<sup>n</sup>

chhiu-thi<sup>n</sup> ē kháh tōa-bong,sek-háp chiáh sek ē

(3)萵苣 chhian-chān-pak. 千層剝

東方人煮熟後食用，西方人生食

tang-hong-lāng chiáh sek ē ; se-hong-lāng chhe<sup>n</sup>-chiáh

(4)芹菜 khîn-chhài

芹菜可食用部分是葉柄；葉也可以食用，帶苦味，少人吃

khîn-chhài ē sít-iōng ē pō□-ūi sī hiòh-pì<sup>n</sup> ; hiòh-á ē sít-iōng , khū-iú khó□-iám chin-chió lāng chiáh

(5)空心菜 àng-chhài. 甕菜

15°C—40°C能生長，高溫地區可以終年栽培

15°C—40°C ē-sái seng-tióng , ko-un ē tē-khu ē kui-nī chai-pōe

(6)花椰菜 hue-tshài. 花菜

葉寬大，邊緣呈波狀。花部成肉質塊狀，可供食用。

hiòh khuan iā tuā,pian-iân tshiūnn pho-lōng, hue sī bah-tsit, ē-tàng chiáh

2.包葉菜 ē hun-lūi :

(1)綠葉甘藍 phú-kong-chhài. 擘公菜

(2)高麗菜 ko-lê-chhài

營養豐富，含有大量維生素C、纖維素、碳水化合物、礦物質

ēng-iáng hong-hù, ū-hām tāi-liāng 維生素C、纖維素、碳水化合物、礦物質

(3)包心白菜 chhó-á. 草仔

3.根菜 ē hun-lūi:

(1)蘿蔔 chhài-thāu 菜頭

全部植物都是可吃的，是常用的中藥

chōan-pō□ sít-bút ē-sái sít-iōng, sī siāng-siāng sái-ēng ē hàn-iòh

(2)胡蘿蔔 âng-lâ-pák

不是蘿蔔的一種，肉質的根作蔬菜食用

m□-sī lâ-pák ē chéng-lūi, bah-chit ē kin tòng-chò so□-chhài sít-iōng

4.莖菜 ē hun-lūi :

(1)竹筍 tek-sún

屬於較珍貴的食材

siók-î khâh ti<sup>n</sup>-kūi ē sít-bút

(2)洋蔥 iū<sup>n</sup>-chhang

含有大蒜素，有很強烈的刺激味道

ū-hâm 大蒜素, ū kiōng-liát ē khui-hoe ē bī

(3)薑 chhi<sup>n</sup>-kiu<sup>n</sup>

開橙色的花並有刺激性香味的根莖

khui kam-á-sek ē hoe, ū khui-hoe ē kin hôai<sup>n</sup>

(4)馬鈴薯 hô-lân-chī. 荷蘭薯

全球第重要的糧食作物

chōan-kiū tiōng-iàu ē niū-si□t choh-bu□t

5.果菜類

(1)胡瓜 tshì-kue-á, 刺瓜仔

果長，表面有小刺，大小隨品種而異。

Kué tn□g, piáu-bīn ū suè ē tshì, tuā ka suè u-tsha

(2)苦瓜 khóo-kue, 苦瓜

帶有苦味的瓜類植物，表面有突起。

ū khóo bī ē kue-á, piáu-bīn ū tu□t-tshut

(3)番茄 kam-á-bi□t, 柑仔蜜

果實呈扁圓形或小球形。成熟時為紅色，味道甜而略酸。

kue-á tshì inn ē, kàu-hun sī tshì âng ē, tsu-bī tinn iū sng

(4)茄子 kiô, 茄

細長條狀，皮深紫色，也有白、綠、黃等色。

Suè tn□g ē hīng-tsōng, phuê tshì tsí-sik, mā ū pe□h-sik, li□k-sik, n□g-sik

(5)豌豆 huê-liân-tāu, 荷蘭豆

嫩莢及種子皆可食。因為是荷蘭人傳入臺灣，稱「荷蘭豆」。

tāu-ngeh kā tsíng-tsí long khó-í tsia□h, in-uī tshì huê-liân lāng tuà-lāi Tâi-uân ē, kiò-tsò huê-liân-tāu

(6)菜豆 tshài-tāu,菜豆

果實呈橢圓形，藏在長莢裡，豆莢及果實可供食用。

kāu tsí tshì ìnn ē, bih tāu-ngeh lâi, tāu-ngeh kā kāu tsí ē-tàng chia□h

## 6. 菇菌類

(1)香菇 hiunn-koo,香菇

目前以人工培養居多，可食用，是高級食用材料。

bo□k-tsiân lāng-kang puê-ióng kā juā, ē-tàng chia□h, tshì ko-kip ētsai-liāu

(2)草菇 tsháu-koo,草菇

呈灰色，有黑褐色，多生長於草堆上，可以食用。

phú-sik, ūoo-sik, tsháu-tē siōng kā juā, ē-tàng chia□h

## 7. 芽菜類

綠、黃豆芽 tāu-tshài, 豆菜

指黃豆或綠豆等豆類植物的種子浸在水中所發的芽，可以食用。

n□g-tāu kā li□k-tāu ē tsíng-tsí tsim tsuí tiong ēgê, ē-tàng chia□h

## 8. 食用花

金針花 kim-tsiam 金針

在花尚未全開時就採下來，經過日晒、蒸熟、烘乾後，便是食用的金針。

Hue iáu-buē khui tō bán lo□h—lâi, pha□k-ji□t, tsing kàu sio□k, hang kuè, tō sī si□t-iōng ēkim-tsiam

### 三.蔬菜的季節 tshài ê kuì-tseh

類別	全年生產	夏季生產(5 到 10 月)	冬季生產(4 到 10 月)
葉菜類	(1)小白菜 sió-peh-tshài (2)萵苣 chhian-chân-pak. 千層剝 (3)芹菜 khîn-chhài (4)空心菜 àng-chhài. 甕菜 (5)綠葉甘藍 phú-kong-chhài. 佛公菜 (6)包心白菜 chhó-á. 草仔 (7)高麗菜 ko-lê-chhài		(1)菠菜 pe-lêng-á 菠菜仔 (2)茼蒿 ko-tâng
根莖菜類 (根菜 ē hun-lūi).	(1)蘿蔔 chhài-thâu 菜頭 (2)薑 chhi <sup>n</sup> -kiu <sup>n</sup> (3)蔥 chhang (4)甘藷 han-chî (5)芋頭 ô <sup>n</sup> -á	(1)竹筍 tek-sún (2)蓮藕 liân-ngāu (3)蘆筍 lô <sup>n</sup> -sún	(1)胡蘿蔔 âng-lā-pak (2)洋蔥 iū <sup>n</sup> -chhang (3)馬鈴薯 hô-lân-chî. (4)大蒜 sòan-á
花果菜類	(1)花椰菜 hoe-chhài (2)菜豆 chhài-tāu (3)毛豆 mô <sup>n</sup> -tāu (4)番茄 kam-á-bi <sup>n</sup> t (5)甜椒 ti <sup>n</sup> -chio (6)茄子 âng-chhài (7)胡瓜 chhi-koe (8)苦瓜 khó <sup>n</sup> -koe (9)冬瓜 tang-koe (10)絲瓜 chhài-koe (11)南瓜 kim-koe	金針花	(1)碗豆 un-tāu (2)皇帝豆 hông-tè-tāu

▲春天

chhun-thi

茄子 âng-chhài 蕃茄 kam-á-bi□t

喜歡排水良好、日照充足的環境

kah-ì pài-chúi liâng-hó、li□t-chiò chhiong-chiok ê khôan-kéng

▲夏天 hā-thi<sup>n</sup>

甘藷 han-chî

甘藷性喜高溫，保持溼度即可。

han-chî kah-ì lo□ah-thi<sup>n</sup>、pó-chhî<sup>n</sup> tâm tâm tō hó

▲秋天 chhiu-thi<sup>n</sup>

大蒜 sòan-á

大蒜沒有種籽，育性喜良冷的氣候。

sòan-á bô chí<sup>n</sup>、kah-ì léng ê thi<sup>n</sup>-khì

洋蔥 iū<sup>n</sup>-chhang

喜溫涼氣候，排水需良好。

kah-ì léng ê thi<sup>n</sup>-khì、pài-chúi ài liâng-hó

▲冬天 tang-thi<sup>n</sup>

蔥 chhang

大蔥種植適宜溫度約為 12~18 度，於排水良好之環境。

chhang chèng sek-tong ê un-tō□ sī cha□p-jī kàu cha□p-peh tō□、tī pài-chúi liâng-hó ê khôan-kéng

## 四.怎麼選購好蔬菜呢? án-chóa<sup>n</sup> kéng hó-á chhi<sup>n</sup>-chhài?

1.選購當令盛產的蔬菜：當季盛產的蔬菜最為物美價廉。冬季時蔬菜種類、產量也高、價格又便宜；夏季時則種類少、產量低、價格較貴且波動很大。

kéng tōa-chhut ê chhi<sup>n</sup>-chhài: tōa-chhut ê chhi<sup>n</sup>-chhài thong-kài

bu□t-bí-kè-liâm. kôa<sup>n</sup>-tang chhi<sup>n</sup>-chhài

chióng-lūi     、sán-liōng kôai<sup>n</sup>, kè-siàu koh sio□k ; lo□ah-thi<sup>n</sup> chióng-lūi chió ,

sán-liōng kē , kè-siàu kùi ; lí-chhiá<sup>n</sup> pho-tōng tōa.

2.瞭解蔬菜生育特性：選購新鮮飽滿、外觀完整、色澤深濃、質地脆嫩、重量足、風味好的蔬菜。

liáu-kái chhi<sup>n</sup>-chhài seng-tióng ê te□k-sèng:

kéng sin-sian pá-móa、gōa-khóan ôan-chéng、chhim-sek、chhi<sup>n</sup>-chhùi、ū tāng-liōng、bī hó ê chhi<sup>n</sup>-chhài.

3.選購蔬菜一定要選新鮮壯嫩的。新鮮菜葉顏色鮮明，形態勻整，有充足水分，同時沒有黑褐斑點，菜葉沒有蟲害的才好買。另外也可從外表或氣味來謹慎選擇。

kéng chhi<sup>n</sup>-chhài it-tēng ài kéng sin-sian ê. sin-sian chhi<sup>n</sup>-chhài gân-sek sian-bêng、hêng-thài ôan-chéng、ū

chhiong-chiok chúi-hūn、kâng-sí bô o□ pan-tiám、hio□h bô thāng ê chia

4.盡量避免選那些看起來“過分完美”的蔬菜，因為那些蔬菜極有可能在種植的過程中加入了大量農藥，難以徹底洗掉。

chīn-liōng pī-bián kéng khò<sup>n</sup>-khí-lâi siu<sup>n</sup> ôan-bí ê chhi<sup>n</sup>-chhài. in-ūi hia

chhi<sup>n</sup>-chhài khó-lêng tī chéng ê chit-sí ka-ji□p chiok chōe lông-io□h , lân sé-chēng.



▲根莖類蔬菜：根莖外表無凹凸現象，表皮未乾皺、損傷，看起來飽足者。 kin keng lūi: gōa-piáu bô phòng-thap、 piáu-phôe bô giàn-pa-pa、 sún-siong, khòa<sup>n</sup>-khí-lâi pá-chiok.

▲葉菜類蔬菜：葉片完整，不破損腐爛，青翠嫩綠，不枯萎，病蟲害或少許的蟲孔，未帶有花蕾等。

chhài hio□h lūi: hio□h ôan-chéng、 bô àu、 chhe<sup>n</sup>-chhùi-chhùi、 bōe

ko□-tâ、 bô thâng、 bô hoe-í<sup>n</sup>.

▲果菜類蔬菜：果型大小適中，外皮顏色亮綠者，果實形狀無明顯凹凸不平，瓜紋或瘤狀明顯者。 kó

chhài lūi: tōa-sè tek-tiong、 phôe sek chhe<sup>n</sup>-le□k、

ké-chí hêng-chōng bōe bêng-hián bô thâng、 koe hùn bêng-hián.

▲菇菌類：菇傘緊密、無水傷、肉質肥厚細嫩者。菇面有時呈微褐是正常現象，過於白色可能經漂白劑或螢光劑處理。

ko□ khún lūi: ko□ sò<sup>a</sup> kín-bi□t、 bô chúi-siong、 bah-chit pá-móa iù

ê、 ko□ bīn ū-sī têng chhiah sek sī chêng-siông ê、

siu<sup>n</sup> pe□h-sek khó-lêng keng-kòe phiò-pe□h he□k-sī êng-kng chhú-lí.

▲菜豆、碗豆：豆莢細瘦（菜豆）或扁平（豌豆）、顏色翠綠、表皮光滑、豆粒部份未明顯凸起者。

chhài-tāu、 un-tāu: chhài-tāu tāu-khak sán、 un-tāu pí<sup>n</sup>、 sek chhe<sup>n</sup>-le□k、

phôe kng-ku□t、 tāu-lia□p pō□-hūn bô bêng-hián phok-khí-lâi.

## 五. 蔬菜的儲存 tshài ê pó-tsûn

1. 蔬菜保存前先除去污垢、殘枝敗葉，但不必清洗，以透孔塑膠袋或白報紙包好，再行放入冰箱或陰涼處貯藏。

tshài pó-tsûn sing khî-tû u-káu 、 chhōa<sup>n</sup>-ki -pāi- hio□h , t̄an-gāi put-pit sóe , ēng pe□h pò-chóa pau hâu , chàì pang-chìn peng-tû he□k-chiá im-liāng chhù tóe-kh<sup>▪</sup> g 。

2. 家庭中最實用簡便的貯存法是將蔬菜放入冰箱冷藏，如果冰箱容量有限，可把容易腐敗和老化的葉菜類和較鮮嫩的蔬菜先行放入冰箱。食用順序也以不耐貯放者優先為宜。

ka-tiong chòe hong-piān ê tóe-kh<sup>▪</sup> g hoat si chiong tshài pàng-chìn peng-tû léng-chōng , nā-sī peng-tû iōng-liōng put-kàu , khó-í pé iōng-ī<sup>n</sup>àu-khî kah láu ê ia□p-chhài kah chhe<sup>n</sup>-chhè ê tshài sing pang-chìn peng-tû 。 put-nāi thú-chōng ê

seng chia□h-ōan khah-hó 。

3. 甘藷、芋頭、薑則只要包好後放於通風陰涼處即可

han-chî 、 ō□-á 、 kiu<sup>n</sup> chí-iàu pau hâu chi-āu pàng-khò<sup>a</sup> im-liāng chek-khó 。