

# 大黃瓜(胡瓜)

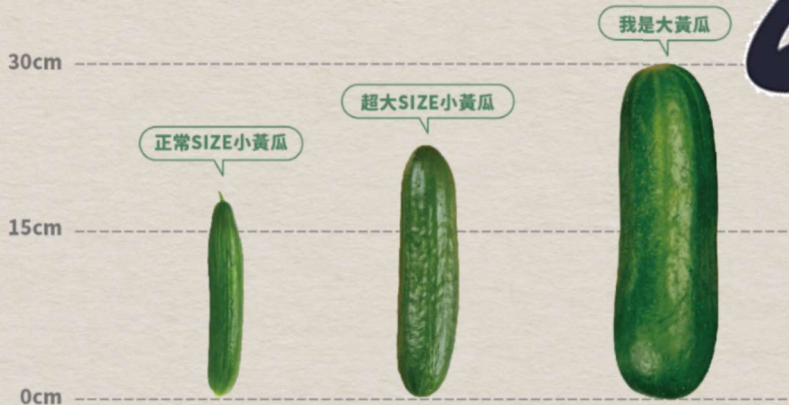
- ✓ 屬於六大類食物的 **蔬菜類**
- ✓ 營養成分：膳食纖維、鉀、維生素A、B群、胡蘿蔔素……
- ✓ 大黃瓜別名：胡瓜、刺瓜

## 今日副菜：彩繪黃瓜



## 你知道嗎？

當小黃瓜長大，不會變成大黃瓜喔！



### 【小黃瓜】花胡瓜

- 表面刺疣明顯
- 以飽滿硬實、粗細平均呈淺綠或青綠者為佳

### 【大黃瓜】胡瓜、刺瓜

- 表面光滑刺疣狀小
- 以瓜皮青綠、瓜身挺直呈圓筒狀為佳

f 鮮享農YA-農糧署

大、小黃瓜皆為葫蘆科胡瓜屬，但品種不同，為親戚關係

早期的大小黃瓜出自同一品種  
保留下來生長的成為「大黃瓜」  
因疏果而提前摘採下的便成為「小黃瓜」

後續隨著品種改良  
逐漸發展出專門生產小黃瓜的品種  
口感爽脆、甜度更高👍

所以現在市面上販售的大、小黃瓜  
多屬於不同的黃瓜品種  
兩者為親戚關係

「小黃瓜」適合沙拉、涼拌、醃製🥗

「大黃瓜」適合清炒、煮湯🍲

秋季日頭炎，來點清爽黃瓜最對味！