60种常见蔬菜的英语名称及用途：让你的餐桌对话更国际化

出国旅游、与外国朋友交流，或者在超市看到琳琅满目的进口蔬菜，你是否曾因为不熟悉它们的英文名字而感到困惑？掌握常见蔬菜的英语名称，不仅能让你在异国他乡点餐无忧，也能丰富你的烹饪词汇，甚至在与国际友人分享美食文化时，显得游刃有余。今天，我们就来一一盘点60种你我生活中最熟悉的蔬菜，并提供它们的英文对应，让你轻松升级你的“ 餐桌国际范 ”。

基础家庭常备蔬菜：英文名称大揭秘

家常菜肴中，总离不开那些扮演着“ 绿叶 ”角色的蔬菜。比如我们餐桌上的主角——番茄，英文是tomato（复数tomatoes）。它既可算作水果，也可算作蔬菜，酸甜多汁，常用于沙拉、汤、酱料，甚至是直接生食。而同样重要的土豆，英文是potato（复数potatoes），它是全球性的主食作物，可以煎、炸、煮、炖、烤，变化无穷。洋葱（onion）是炒菜的灵魂配料，为菜肴增添辛辣和甘甜的风味。胡萝卜（carrot）富含维生素A，生吃清脆，熟吃甘甜，常用于炖菜、沙拉和榨汁。黄瓜（cucumber）性凉，多汁爽口，是夏日消暑的佳品，常用来凉拌或腌制。卷心菜，或称包菜（cabbage），包括我们常说的大白菜（Napa cabbage）和紫甘蓝（red cabbage），口感或爽脆或绵软，适合炒、炖、腌制。生菜（lettuce）种类繁多，如罗马生菜（Romaine lettuce）和奶油生菜（butter lettuce），是制作沙拉的基石。青椒（green bell pepper）和红椒（red bell pepper）为菜肴增添色彩和微甜的口感。西兰花（broccoli）和花椰菜（cauliflower）虽然形似，但口感和风味略有不同，都是营养价值极高的蔬菜。

根茎类与豆类蔬菜：地下的宝藏与豆荚的鲜美

地底下蕴藏着丰富的营养，不少根茎类蔬菜是我们日常饮食的重要组成部分。除了前面提到的土豆和胡萝卜，红薯（sweet potato）以其软糯香甜的口感和丰富的膳食纤维，深受喜爱。姜（ginger）是重要的调味品，能去腥增香，也常用于药用。蒜（garlic）更是厨房里的万能调味，其独特的辛辣味能提升菜肴的整体风味。萝卜（radish），尤其是白萝卜（daikon radish），清甜多汁，可生食、炖汤、腌制。藕（lotus root）则以其独特的口感和清热凉血的功效而受到青睐。

豆类蔬菜也为我们的餐桌增添了别样的风味和丰富的蛋白质。豌豆（pea）粒粒饱满，清甜可口，无论是炒菜还是汤羹都别有一番风味。四季豆（green bean），也叫长豆角，口感爽脆，常用于清炒或与肉类同烹。蚕豆（fava bean）煮熟后口感绵密，带有淡淡的豆香。毛豆（edamame）则是我们常吃的零食，也是家常菜的好配料。

叶类与菌菇类蔬菜：餐桌上的绿意与鲜味

绿叶蔬菜是维生素和矿物质的极佳来源。除了生菜和卷心菜，菠菜（spinach）以其丰富的铁元素和柔嫩的口感而闻名，适合多种烹饪方式。油菜（bok choy），在中国南方尤为常见，口感鲜嫩，略带甜味。上海青（Shanghai bok choy）是油菜的一种，叶片肥厚，味道清淡。小白菜（baby bok choy）则更为娇嫩，常用于快炒。空心菜（water spinach）在南方也是常见的绿叶菜，口感脆嫩，略带丝丝甜意。芥蓝（Chinese broccoli）叶片肥厚，茎部爽脆，带有微苦的清香。

菌菇类蔬菜虽然严格来说不属于植物，但在烹饪中扮演着蔬菜的角色，它们能为菜肴带来独特的鲜味和丰富的口感。蘑菇（mushroom）是大家最熟悉的，各种品种如白蘑菇（white

mushroom）、褐菇（cremini mushroom）等，口感细腻，味道鲜美。香菇（shiitake mushroom）是中国菜中常用的菌菇，味道浓郁，香气扑鼻。金针菇（enoki mushroom）细长如针，口感脆嫩，常用于火锅或汤类。杏鲍菇（king oyster mushroom）肉质肥厚，口感爽脆，富有弹性。

其他特色蔬菜：不容错过的美味

除了以上这些我们耳熟能详的蔬菜，还有一些蔬菜虽然可能不是每天都出现在餐桌上，但也各具特色，值得我们去了解和品尝。芦笋（asparagus）口感清脆，带有独特的清香，常用于西餐，也适合蒸、炒。西葫芦（zucchini）口感软糯，味道清淡，适合炒、炖、烤。茄子（eggplant），尤其是紫茄子（purple eggplant），富含维生素P，烹饪后口感软糯，但易吸油。秋葵（okra），也称羊角豆，煮熟后会产生黏液，口感软滑，常用于炖菜或凉拌。玉米（corn），虽然常被当作主食，但作为蔬菜食用时，其甜糯的口感非常受欢迎。甜菜（beetroot），根部富含甜味和铁质，常用于沙拉或榨汁。朝鲜蓟（artichoke）是一种较为特别的蔬菜，其花苞可食用，口感独特，常用于西餐。羽衣甘蓝（kale）是营养密度极高的蔬菜，口感偏硬，适合做沙拉或烘烤。

以下表格总结了部分蔬菜的英文名称，方便大家对照学习：

| 中文名称 | 英文名称 |

|---|---|

| 番茄 | Tomato |

| 土豆 | Potato |

| 洋葱 | Onion |

| 胡萝卜 | Carrot |

| 黄瓜 | Cucumber |

| 卷心菜 | Cabbage |

| 生菜 | Lettuce |

| 青椒 | Green bell pepper |

| 西兰花 | Broccoli |

| 花椰菜 | Cauliflower |

| 红薯 | Sweet potato |

| 姜 | Ginger |

| 蒜 | Garlic |

| 萝卜 | Radish |

| 藕 | Lotus root |

| 豌豆 | Pea |

| 四季豆 | Green bean |

| 菠菜 | Spinach |

| 油菜 | Bok choy |

| 蘑菇 | Mushroom |

| 香菇 | Shiitake mushroom |

| 芦笋 | Asparagus |

| 西葫芦 | Zucchini |

| 茄子 | Eggplant |

| 秋葵 | Okra |

| 玉米 | Corn |

掌握这些常见蔬菜的英文名称，无论是在国外超市购物，还是在餐厅点菜，都能让你更加自信和从容。下次和外国朋友聊天，也可以将这些美味的蔬菜分享给他们，增进彼此的了解和友谊。

FAQ

Q1: "White radish"和"Daikon radish"是同一种萝卜吗？

A1: 是的，它们通常指的是同一种萝卜，也就是我们在亚洲市场上常见的长条形白色大萝卜。

Q2: "Bok choy"和"Shanghai bok choy"有什么区别？

A2: "Bok choy"是一个泛称，可以包括多种类似的小白菜类蔬菜。而"Shanghai bok choy"是"bok choy"的一个特定品种，通常叶片更肥厚，味道更清淡。

Q3: "Bell pepper"和"chili pepper"有什么区别？

A3: "Bell pepper"通常指甜椒，没有辣味，颜色有绿、红、黄、橙等。"Chili pepper"则指辣椒，具有辣味，辣度有高有低，形状和大小也多种多样。