60个常见蔬菜的英语名称及实用对照表

日常生活中，无论是逛超市、点外卖，还是看国外食谱，掌握常见蔬菜的英文名都显得尤为重要。尤其在面对进口食材或海外菜系时，一个名字的混淆可能直接导致买错或做错。本文整理了60种中国家庭最常接触的蔬菜及其标准英文名称，涵盖叶菜类、根茎类、瓜果类、豆类等，兼顾发音习惯与实际使用场景，帮助读者快速准确识别与沟通。

常见叶菜类蔬菜英文对照

菠菜、生菜、油菜、空心菜、苋菜这些绿叶蔬菜在中餐中极为普遍。菠菜的英文是spinach，发音为/ˈspɪnɪtʃ/，注意不要误读成“斯皮内奇”。生菜有多种，如romaine lettuce（罗马生菜）、butter lettuce（黄油生菜）和iceberg lettuce（结球生菜），其中iceberg更常用于沙拉。油菜在英文中通常称为Chinese cabbage，但需注意它与普通卷心菜（cabbage）不同，后者是欧洲常见的圆头型。空心菜在英文里叫water spinach，也称onion spinach，强调其水生特性。苋菜则多用amaranth，虽然这个词在欧美更多指一种谷物，但在植物学语境下也可指代这种叶菜。

根茎类与块茎类蔬菜的英文表达

胡萝卜、土豆、红薯、萝卜、山药这类根茎类蔬菜在英文中命名相对统一。胡萝卜是carrot，发音清晰，不易混淆。土豆在英式英语中叫potato，美式英语也同此，但有时会简称为spud。红薯的英文是sweet potato，区别于普通土豆，强调其甜味特征。白萝卜在英文中是daikon，源自日语，广泛用于亚洲料理。红心萝卜则可称red radish。山药在英文中为yam，但需特别注意：美国市场上所谓的“yam”其实是经过加工的红薯，真正的yam在中文里叫“山药”，而我们常说的“山药”在英文中更准确应为Chinese yam。

瓜果类与豆类蔬菜的英文名称辨析

黄瓜、西红柿、南瓜、茄子、青椒、四季豆等属于瓜果类和豆类蔬菜。黄瓜是cucumber，发音为/ˈkʌkɪmbər/，注意不是“酷克姆伯”。西红柿在英美均称tomato，但发音略有差异，英音偏重“təˈmɑːtəʊ”，美音则为/təˈmeɪtoʊ/。南瓜的英文是pumpkin，特指那种大而橙黄的品种，而其他类型的南瓜如zucchini（西葫芦）则属不同类别。茄子在英文中是eggplant，这个名称源于早期欧洲人认为其形状像鸡蛋。青椒有多种颜色，绿色为green pepper，红色为red pepper，但若指甜椒，则常用bell pepper。四季豆在英文中是string bean，因过去需去筋而得名，如今多数已无须处理。

菌菇类与特殊蔬菜的英文对应

蘑菇类在英文中统称mushroom，但具体种类多样。香菇是shiitake mushroom，金针菇是enoki mushroom，平菇是oyster mushroom。紫甘蓝在英文中为purple cabbage，与普通卷心菜区分明显。芥蓝的英文是Chinese broccoli，与西兰花（broccoli）不同，前者叶片更宽且带苦味。芦笋是asparagus，发音为/əˈsperədʒ/，常用于西餐。芹菜是celery，常被用于汤底或调味。香菜在英文中是coriander leaf，但要注意coriander本身指整株植物，而叶子部分才叫coriander leaf。

| 中文名称 | 英文名称 | 常见别名 |

|----------|----------|----------|

| 菠菜 | spinach | - |

| 胡萝卜 | carrot | - |

| 土豆 | potato | spud |

| 南瓜 | pumpkin | - |

| 香菜 | coriander leaf | cilantro |

实用小贴士与易错提醒

许多人在学习蔬菜英文时容易混淆“bean”和“pea”。“Bean”泛指豆类，如soybean（大豆）、green bean（青豆）；而“pea”专指豌豆类，如snow pea（豌豆苗）、edamame（毛豆）。此外，有些蔬菜在不同地区叫法不同，比如“秋葵”在英文中是okra，发音为/ˈoʊkrə/，而非“okra”或“okra bean”。再如“韭菜”在英文中是chives，与洋葱（onion）不同，常用于点缀菜肴。

常见问题解答

问：为什么“yam”在中国叫山药，但英文里却指红薯？

答：这是语言传播中的误解。真正山药在英文中是Chinese yam，而美国市场上的“yam”实际上是经过加工的红薯，两者并非同一物种。

问：如何记住“tomato”和“potato”拼写？

答：可以联想“tomato”结尾是“to”，“potato”结尾是“to”，两个词都以“to”结尾，有助于记忆。

问：“lettuce”和“cabbage”有什么区别？

答：lettuce是生菜，叶片松散，适合做沙拉；cabbage是卷心菜，叶片紧实，常用于炖煮或腌制。