

請聽吃菜人怎麼說？

蔬菜類食品，大多沒有熱量，富含纖維素，雖說不是一般人的主食，但也是餐桌上少不了的角色。現代人平時大魚大肉，油膩不堪，但目前一股吃「天然茶」的清流正興起。

不知你的「蔬菜意見」又是如何？

● 北市林太太

28年次，五金行老闆娘，四口之家，天天上市場買菜。

因為厝裡人少，我買菜攞買不多，只要新鮮，有夠嫩，貴一點也沒關係——啊，好像我買的都不太便宜，好東西有它一定的價錢啦！

像現在一些什麼水耕的，網室的菜，我都買，因為沒有農藥，對身體比較好呀。我們家近年來肉愈來愈少吃，菜是愈吃愈多，吃菜使人的精神比較好嘛，我都叫他們多吃一點點。我自己目前偏素食，將來全家都吃素也說不定哪！

如果有一些我不認識的青菜，在市場上看到時，我也會買回來做看看，還有阮市場，常常有人擔自己種的菜來賣，特別好吃哩！當然，菜一定要買「對時」的，蘿蔔一年四季差不多都有，還是冬天出的好吃，對否？進口的冷凍菜嘛有好吃的，看怎樣料理啦！

● 木柵方小姐

51年次，新聞編輯，馬來西亞華僑，來台6年，夫妻兩人，每週買菜2~3次。

我都挑喜歡的菜買，像空心菜、蘿蔔呀等等，愛吃就常買囉，因為我們的口味比較清淡，幾乎每餐飯都要有菜才行。

我喜歡到超級市場買菜，好看也好選，種類又滿齊全的。去年颱風多，風災一過，菜色少又貴，不過，現在菜價好像真的愈來愈貴了，不知道為什麼？我們吃不多，菜貴，量就買少點，或者一天一餐不吃菜，搭配一下就是了，儘量是都有青菜。

因為兩人都上班，總有幾餐會吃外食，通常我是一定會點青菜，除非真的太貴了。

● 永和盧先生

58年次，單身，畫廊從業員，平均一周買一次菜

人是雜食性動物，總要吃點草，營養才能均衡，也助消化。

因為工作時間、交通的關係，我通常到所謂的黃昏市場買菜，而且多選擇買時令菜——因為價格比較便宜，又好吃，另外像玉米、青豆一類的冷凍菜，因為處理方便，也會設計在菜單裡。

一般說來，我一定會挑綠色的葉菜類，每餐飯菜的比例約占一半吧！但遇上天災（如颱風時），菜價飛漲，我會多買豆芽、豌豆苗等芽菜類，因為它們不受天候的限制，——其實，也很多人喜歡吃。

我覺得吃青菜，是利多於弊，雖然最近菜價似乎貴了些，我還是會吃青菜。

● 頭份張太太

24年次，家庭主婦，五口之家，幾乎不買菜。

我不上市場買菜的，因為我們家吃的菜都是自己種的。我剛好有一小塊地，也不能做其他用途，拿來種菜囉！我大部分依時節種菜，這樣就有合時又量多的菜可吃，而且保證絕對沒農藥。

菜呀，是一定要吃，每頓飯我都會弄2樣蔬菜，沒菜吃很不習慣。

菜價？還是知道呀，總有部分菜和其他食物要買，鄰居朋友也會聊呀！不過，漲價我也不太怕，反正大多吃自己種的，經濟得很，吃了又安心，很好的！

● 北市李太太

36年次，三代同堂家庭中的阿媽，掌廚，家庭主婦。

買東西，要比多家才划算，東西能便宜就買便宜的，我們家人多，東西的量也大——哎呀，總之，只跟老闆買一點點東西太小氣，量多，當然要便宜些，否則多不划算。

蔬菜，也差不多是這樣，葉子不太爛就可以。市場上的攤子，多走幾家，準沒錯，唉，真不明白有些人為什麼一點東西，貴貴的也買，品質好一些是沒錯，不過，也不用要求那樣多好嘛，吃得多，營養就夠啦！