

## 2

### 時令食材定義

每種農作物對生長環境有不同的要求，「時令」食材是指在不同季節的天然條件下適合種植的農作物。採用「不時不種，不時不食」為原則去選購當造食材，例如夏天會選購冬瓜、青瓜及節瓜等，冬天則選購菠菜、西蘭花及白蘿蔔等，減少投入額外肥料以生產與季節不符的蔬菜。



蔬菜統營處就時令蔬果食材，制訂了「時令蔬果食材供應季度表」，餐飲企業可按照季度表選購合適的時令蔬果，符合「不時不食」的原則。詳情可瀏覽蔬菜統營處網站：

<http://www.vmo.org/>

\* 最新資料以蔬菜統營處所提供為準

香港時令蔬果食材供應季度及市場供應表\*

類別	品種	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月	
根莖類	芥蘭頭	✓	✓	✓									✓	
		○	○								○	○	○	
	甘筍	✓	✓	✓	✓								✓	✓
		○	○	○	○									○
	紅蘿蔔	✓	✓	✓	✓									✓
	白蘿蔔	✓	✓	✓	✓							✓	✓	✓
		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	紅菜頭	✓	✓	✓	✓								✓	✓
		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
芋頭	✓										✓	✓	✓	
	○								○	○	○	○	○	
竹芋	○	○									○	○	○	
番薯	○								○	○	○	○	○	
綠菜類	意大利生菜	✓	✓	✓	✓						✓	✓	✓	
	羅馬生菜	✓	✓	✓	✓							✓	✓	✓
	西生菜	✓	✓	✓									✓	✓
	唐生菜	✓	✓	✓	✓							✓	✓	✓
		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
紅生菜	✓	✓	✓									✓	✓	
油麥菜	✓	✓	✓	✓							✓	✓	✓	
	○	○	○	○	○						○	○	○	
菊苣	✓	✓	✓									✓	✓	

\* ✓ 由蔬菜統營處提供香港時令蔬果食材的資料；

○ 由《香港食材圖鑑》提供香港市場常見蔬果供應的資料；

最新資料以蔬菜統營處及《香港食材圖鑑》為準。

### 香港時令蔬果食材供應季度及市場供應表\*

類別	品種	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
	菜芯	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓
		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	白菜	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓
		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	芥蘭	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓
		○	○	○	○						○	○	○
	青白菜	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓
	紹菜	✓	✓										✓
	芥菜				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	白椰菜	✓	✓	✓									✓
	青椰菜	✓	✓	✓									✓
		○	○	○	○								○
	紅椰菜	✓	✓	✓									✓
	青通菜				✓	✓	✓	✓	✓	✓			
	白通菜				✓	✓	✓	✓	✓	✓			
	潺菜				✓	✓	✓	✓	✓	✓			
	西芹	✓	✓	✓	✓								
	唐芹	✓	✓	✓									✓
	茼蒿	✓	✓	✓								✓	✓
	春菊	✓	✓	✓								✓	✓
	菠菜	✓	✓	✓									✓
		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	青莧菜				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
					○	○	○	○	○	○	○		
	紅莧菜				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
					○	○	○	○	○	○	○		

香港時令蔬果食材供應季度及市場供應表\*

類別	品種	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
	枸杞	✓	✓	✓	✓						✓	✓	✓
		○	○	○	○	○							○
	西洋菜	○	○	○	○					○	○	○	○
	尖頭椰菜	✓	✓	✓									✓
花菜類	西蘭花	✓	✓	✓									✓
		○	○	○								○	○
	椰菜花	✓	✓	✓									✓
		○	○	○	○								○
	夜香花				○	○	○	○	○	○	○		
	韭菜花	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
果類	番茄	✓	✓	✓	✓	✓						✓	✓
		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	車厘茄	✓	✓	✓	✓	✓						✓	✓
	潺茄					✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	甜椒	✓	✓	✓	✓							✓	✓
		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	辣椒	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	超甜粟	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
						○	○	○	○	○	○		
	鳳眼果							○	○	○			
	仁稔						○	○					
瓜豆類	冬瓜					✓	✓	✓	✓	✓	✓		
		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	迷你冬瓜					✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	節瓜					✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	青苦瓜				○	○	○	○	○	○	○		

### 香港時令蔬果食材供應季度及市場供應表\*

類別	品種	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
	白苦瓜				○	✓	✓	✓	✓	✓	○		
	青瓜	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	老黃瓜				✓	✓	✓	✓	✓	✓			
	南瓜	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	魚翅瓜	✓	✓	✓									✓
	翠玉瓜	✓	✓	✓									✓
	白矮瓜				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	青豆角	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	白豆角	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	紫矮瓜	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	絲瓜					○	○	○	○	○	○		
	老鼠瓜		○	○	○	○	○						
	白瓜				○	○	○	○	○	○	○	○	
	佛手瓜	○			○	○	○					○	○
香草	薑	✓										✓	✓
	大茴香	✓	✓	✓									✓
	小茴香	✓	✓	✓								✓	✓

香港時令蔬果食材供應季度及市場供應表\*

類別	品種	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
	香茅	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
水果	火龍果						✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	草莓	✓ ○	✓ ○	✓ ○	○	○	○	○	○	○	○	○	✓ ○
	西瓜					✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	蓮子	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	蕉	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	菠蘿							○	○	○	○		
	大樹菠蘿									○	○		
	橙	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	熱情果								○	○	○		
	沙梨							○	○				
	龍眼					○	○	○					
	黃皮						○						
	木瓜	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	桑椹				○	○	○						
	楊桃	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	蜜瓜						○	○	○				
	番石榴							○	○				

## 夏季蔬菜

冬瓜、白豆角、青豆角、通菜、白矮瓜、紫矮瓜、老黃瓜、芥菜、青瓜、白苦瓜、青苦瓜、合掌瓜、南瓜、超甜粟、絲瓜、節瓜、潺菜、紅莧菜、莧菜、香茅、辣椒



冬瓜



白豆角



青豆角



通菜



白矮瓜



紫矮瓜



老黃瓜



芥菜



青瓜



白苦瓜



青苦瓜



合掌瓜



南瓜



超甜粟



絲瓜



節瓜



潺菜



紅莧菜



莧菜



香茅



辣椒



## 冬季蔬菜

白菜、白蘿蔔、西生菜、西芹、西洋菜、西蘭花、芋頭、油麥菜、芥蘭、芥蘭頭、芹菜、青白菜、青蘿蔔、紅菜頭、枸杞、甘筍、茼蒿、唐生菜、馬鈴薯、甜椒、魚翅瓜、菠菜、番茄、菜芯、椰菜、椰菜花、翠玉瓜、辣椒、薑、香茅



白菜



白蘿蔔



西生菜



西芹



西洋菜



西蘭花



芋頭



油麥菜



芥蘭



芥蘭頭



芹菜



青白菜



青蘿蔔



紅菜頭



枸杞



甘筍



茼蒿



唐生菜



馬鈴薯



甜椒



魚翅瓜



菠菜



番茄



菜芯



椰菜



椰菜花



翠玉瓜



辣椒



薑



香茅

### 小錦囊

#### 信譽農場計劃

漁農自然護理署及蔬菜統營處自1994年推行「信譽農場計劃」。此項計劃旨在推廣優良農業操作，鼓勵農友採用綜合病蟲害管理技術，正確及安全使用農藥。

信譽農場必須接受定期視察，及抽取蔬菜樣本進行化驗。信譽蔬菜須經蔬菜統營處批銷，並在該處特別認可的信譽零售商出售。

資料來源：漁農自然護理署「信譽農場計劃」  
<https://www.afcd.gov.hk/>

## 3

**本地食材定義**

本地食材是指在香港範圍內所種植／養殖的食材。食物在冷凍和運輸過程中，會流失營養。因此，建議餐飲企業採購就地取材的本地食材，相對新鮮。

此外，本地食材的「食物里程」較低，意思是指食材從原產地運到消費者之間的距離較短，交通工具所產生的溫室氣體(如二氧化碳)也較少。總括來說，運輸路程越短越環保。

餐飲企業於採購前，應留意本地食材的供應量是否足夠供應給其食店。

**本地蔬果****菜類**

西生菜、唐生菜、紅生菜、油麥菜、菊苣、菜芯、白菜、芥蘭、青白菜、紹菜、芥菜、白椰菜、青椰菜、紅椰菜、尖頭椰菜、西蘭花、椰菜花、芥蘭頭、白通菜、潺菜、西芹、唐芹、茼蒿、春菊、菠菜、青莧菜、紅莧菜、香茅、枸杞

**果類**

番茄、車厘茄、超甜粟、潺茄、甜椒、火龍果

**根莖類**

甘筍、紅蘿蔔、白蘿蔔、紅菜頭、芋頭

**瓜豆類**

冬瓜、迷你冬瓜、節瓜、青苦瓜、白苦瓜、西瓜、青瓜、老黃瓜、南瓜、魚翅瓜、翠玉瓜、白矮瓜、紫矮瓜、青豆角、白豆角

**香草類**

薑、大茴香、小茴香