

蘆筍 身價再漲

／邱健人

既營養好吃又有醫療效果，
蘆筍的國際身價，最近節節升高。

蘆筍又叫石刁柏，或龍鬚菜，是多年生百合科植物。原產於地中海沿岸一帶，民國60年代由前農委會的大力推廣，成為本省農產外銷的主要產品。

蘆筍的新芽，如用土覆蓋，採出來的是白蘆筍，是蘆筍罐頭的主要原料。露出地面為綠蘆筍，是冷凍綠蘆筍的原料。近年，蘆筍罐頭完全萎縮，連冷凍綠蘆筍也漸末落。

蘆筍所含的蛋白質是天門冬醯胺（Asparagin），所以蘆筍又稱為天門冬（Asparagus）。蘆筍有提高活力的作用，因為吃蘆筍不會增加腸胃負擔，但可補充充分的蛋白質，使體內能順暢合成體蛋白，故能增進身體活力。

蘆筍所含的胡蘿蔔素、維生素B群、C、K等各種維生素，與鈣、鐵等礦

物質，不但能消除內臟的疲勞，也能強化組織，而有改善虛弱體質的功能。

蘆筍汁的風行，與蘆筍含有云香素（rutin），能降低血壓有關。又，與蘆筍含有消除精神緊張的維生素B₁、B₂也有關。

近年來，蘆筍在國際上身價倍升。不但被視為營養高的食物，而且是一種有醫療效果的食物，特別是在抗癌的發現，更令人側目。

蘆筍有抗癌的功效，與蘆筍所含的組織蛋白質有關。也與蘆筍所含天門冬醯胺、甘露聚糖和核酸，對增強癌症患者的營養和抵抗力有關。

蘆筍可用來炒、煮、蒸、煲，或生食涼拌。“鍋燒蘆筍”、“鮮菇蘆筍”是頗有代表的素饌。不但清香雋永，非常爽口，也是美味佳餚。■

→ 背部呈紫黑色；(3)腹部為強烈對比之白色；(4)尾部完整，無潰爛或斷裂情形。

如何處理新鮮鰻魚？(1)背開法：把鰻魚放入冰箱冷凍，讓其呈冬眠狀態，5分鐘後取出，放置砧板上，用錐子或大鐵釘把鰻魚鰓部釘牢，用菜刀，由頸部下刀，再由背部沿脊椎骨剖開，除去頭、骨、內臟即可。(2)腹開法：如前法放入冰箱冷凍後取出，由頭至尾，從鰻魚腹部朝內剖開，取出內臟後即可。

鰻魚一向被視為滋補食品，尤其是台灣與日本二地，由於傳統觀念上的差異，在台灣鰻魚多

於寒冬以燉煮方式進補，日本人雖常年食鰻，却認為盛夏酷熱易消耗體力故需進補，所以每年6至8月為鰻魚消費之巔峰，食用方式亦有別於台灣的燉煮，而概為烤鰻。

台灣亞熱帶氣候適於養鰻，且鄰近世界最大鰻魚消費市場的日本，近20年來，業者努力生產，改進技術，養鰻事業大幅成長，成為我國最重要的外銷水產品之一。產地主要分布於彰化、雲林、嘉義、高雄及屏東等5縣。

由於外銷市場過於集中日本，容易受制於人，近幾年中國大陸在日人協助下，在廣東、福建

兩地積極發展鰻魚養殖，且已有大規模之烤鰻工廠設立。今年，更因為本省工資及各種投資成本提高，日本市場逐漸被價格低廉的大陸鰻所取代。其實內銷市場即為一潛在可開發的市場，如國人每人每年多食鰻魚0.2公斤，則國內的消費量可立刻加倍成長。

鰻魚含有豐富的蛋白質、維生素A與E，無論是現買現吃的調味烤鰻，或親手調理的紅燒鰻、清蒸鰻，常吃不僅能獲得充分的營養，還可以增進活力，滋補養顏。有關鰻魚的各式調理方法，請參看本期32～33頁。■



台南區農改場 提供

櫥窗廣告

小小的投資・意外的收穫

每單位(6×6公分)收費1200元

- 廣告費請利用郵政劃撥0005930-0號廣告稿寫在劃撥單的通訊欄內。
- 來稿與廣告費，請在出版日期15天前一併寄到。

PH檢定器



OM-2型

酸鹼度檢定器

- 具有相當玻璃電極
PH測定器之精密度

贈送水耕栽培箱

贈完為止

任何人均可簡單測定

任何地點，任何物資均可測定

土壤、水質、工廠污染、海水、水產養殖均可測定，亦可作學校、講習會教材



Green

定價880元直接郵購特價520元
郵政劃撥0322886-8友玉公司
新營郵政120信箱友玉公司
電話(06)6322511