

鄉間小路品牌 蘆筍 小包裝



冒出土面的嫩芽

褒忠鄉特產夏日好菜蔬

蘆筍曾是本省所產蔬菜中的主要種類之一，民國52年栽培面積105公頃，到63年已達1萬7000公頃，而成為台灣的外銷菜蔬罐頭之大宗。近來由於工資高漲，導致成本上揚，影響菜農種植意願，而面積大幅減少，外銷量也相對減低。

其實，蘆筍是一種非常爽口的莖菜，也是夏季的好蔬菜，多吃不但能退火祛熱，並可美容養顏。據食品工業研究所分析蘆筍之營養成份指出，它含有水份93%，蛋白質、脂肪、纖維、鈣、磷、鐵、維生素A C等，有防止血管硬化，抑制高血壓之醫療效果。

蘆筍原產歐洲，數十年前方才引進台灣，它喜愛攝氏20~30℃的暖和氣溫，適於本省的風土成長。土壤以土層深厚，通氣、排水良好，並富有機質的砂質壤土最好，其他則差一點。



本省風土適合蘆筍生長



白蘆筍做冷盤，夏天吃來最爽口。



鄉間小路品牌——褒忠鄉白蘆筍

雲林縣褒忠鄉的天候氣溫、土質正適於蘆筍的生長，該鄉栽植蘆筍最多時，面積曾達到200公頃以上，成為褒忠特產。為了擴展蘆筍之銷售網路，鄉農會成立了蘆筍產銷研究班，現又以鮮筍小包裝榮獲農委會優良菜蔬之品牌“鄉間小路”。產銷研究班負責收集筍農每天採擷的蘆筍，將其洗淨、包裝，直接銷售到大城市的超級市場，對筍農、消費者貢獻良多，兩蒙其利。

據負責蘆筍產銷班服務業務的褒忠鄉農會推廣股長曾瑞福說，蘆筍是一種生長在泥土中的莖菜，清潔衛生，不易受到污染，無農藥殘毒，是現代人的高級菜蔬，大眾儘可安心的吃它！

蘆筍大家都吃過，但對於成株的長相，許多人還是未曾謀面。一株蘆筍幼苗移植到田裡，生長一年之後，才開始進入商業生產。我們吃蘆筍的嫩莖，這些嫩莖經由蘆筍母株的根冠部生出來，分成兩種，藏於地下面的叫白蘆筍，經日光照射而變成綠色的叫綠竹筍。

白、綠蘆筍均可鮮食，口味各有獨到之處，吃法以煮湯、炒食，或做冷盤皆宜，愛怎麼吃就那麼烹調。時下最高級享受，還是以冷盤最清爽可口。

蘆筍做罐頭以白蘆筍為主，加工的殘餘物可用做新鮮蘆筍汁，已成台灣暢銷冷飲之一；加工後的殘渣則成為最佳養豬飼料。

有關蘆筍吃法，請參閱本期32~33頁。