

蔬菜貴族·蘆筍

小時候，蘆筍在台灣是非常出名的蔬菜，它也賺取了許多外匯，在中南部的田野中，曾是熱門作物。10年前，在我留學德國時，已經看不到台灣的任何蔬菜罐頭了，更不用說蘆筍。當時我住宿的萊茵黑森區，郊外種滿了蘆筍，這是德國最溫暖，日照最多的地區，人們在假日市集常可買到非常新鮮可口的蘆筍。

有關蘆筍的傳說很多，如治療牙痛及預防蜂螫，但這都只是沒有科學根據的西方傳統醫學的民間療法，從中仍可以得知它受人們喜好的程度了。

就現代科學的分析，8支蘆筍有22大卡，3公克的蛋白質，4公克的醣類，小於1公克的脂肪，小於1公克的飽合脂肪酸，2毫克的鈉，並且不含膽固醇，它含有許多的維生素B羣、C，以及葉酸，更有脂溶性的維生素E、A等，是很好的所謂『抗氧化食品』，能夠減少文明病及癌症，並可養顏美容。

由於蘆筍放在室溫2天，維生素C大約消失了一半，甜味也減少了，根部更有絲狀的口感，整體也較硬。為了保持蘆筍中所含

的『抗氧化物』，確保其風味，最好當天買，當天吃；萬一不能時，以紙巾浸水包住根部，置入袋子內，放在冰箱冷藏。

烹調方式可煎、可炒、可微波、可煮、可烤，但千萬不能加熱過久，以免『抗氧化物』損耗，也可預防出現苦味。

西餐中，蘆筍可當沙拉，最好不要加千島醬或美奶滋這些油膩的調味料，僅加點檸檬、芥菜、蛋絲、火腿屑、麵包屑，一切以清淡為重，千萬不要加奶油。可以和其它青菜一起，或單獨食用，也可以炒義大利麵。日式料理中，可以作手卷，也可作『野菜沙拉』。台菜有炒肉絲、炒三鮮、炒蛤蜊、煮湯等的調理。

約有40%的洋人吃了蘆筍會有小便異味的現象，千萬不用害怕，這是正常的，因為蘆筍富含含硫胺基酸，經身體代謝後，某些有遺傳基因的人會小解這種無害的臭味。

蘆筍很好吃，又是營養的食物，它是西方的蔬菜貴族，希望台灣的土地上能再度普遍地擁有它。

刊登 **鄉間小路** 廣告 收效宏大

廣告服務

(02)3628148 豐年社業務部

新書代售

食物藥用140元
 方太派對食譜200元
 自製串珠飾物160元
 植物病理組織學彩色圖譜
800元
 台灣葡萄害虫及其他有害動物
 生態與管理技術450元

柑桔每月農事100元
 柑桔保護手冊120元
 台灣經濟作物主要害虫圖鑑
500元
 台灣重要薊馬鑑別圖冊 500元



台北市溫州街14號
 郵政劃撥0005930-0 豐年社
 服務電話(02)3628148
 每次郵購另加掛號郵資45元

塑膠黑軟盆·穴植管

專業
量產

適合山地造林及所有苗木之育苗和大量栽培使用。從4cm到43cm口徑、尺寸20餘種現貨大量供應

郵撥03590449 宗慶塑膠股份有限公司
 新營市開元路185號 03-3375881·06-6328339

助聽器 41年老店 值得您信賴

留美專家 ■ 主持驗配 ■ 保障服務

獨一專門店 助聽器世家 5413525

台企行 5512525

集世界所有名品 原 台灣華僑企業行 5637392

台北市中山北路 2 段 25 二樓 (中山分局附近)