

澳洲來的

綠蘆筍

■ 這樣幾根蘆筍大約索價 150 元，哇，好貴！

歐洲的貴族蔬菜

全世界最早懂得吃蘆筍的地區是歐洲，很多歐洲宮廷故事中描寫餐宴的場面，多少都會提到蘆筍湯；法國菜昂貴不打緊，常常是一個人一餐只有分配一根，果然是珍蔬佳餚的寶貝，可見蘆筍對歐洲人是多麼嚮往。蘆筍在歐洲雖然也是多年生的作物，但歐洲一年只有6週的採收期可以吃到新鮮的蘆筍，算起來是非常不經濟的，因此歐洲人吃新鮮蘆筍算是奢侈的消費。

也許您覺得奇怪，台灣以前不是蘆筍出口王國嗎？我們發展出來的留母莖的栽培方法，算是熱帶地區栽培

溫帶作物非常成功的實例，可惜蘆筍外銷早就盛況不再，連傳統市場也開始供應來自澳洲的綠蘆筍。

肥美鮮脆

而且令人驚訝的是，剛開始是高級超市才賣進口蘆筍，現在連傳統露天市場裡，綠蘆筍很多也都是進口貨整箱在賣。一枝枝長度整齊，裝在小的木板條箱中，約大拇指般粗細均勻，綠皮，嫩芽頂端鱗片緊密，裡面是暗濃紫色，零售價每斤 130 元，有時還飆漲到 150-190 元，進口貨也漲，真不合理。還好只要 5-6 根就夠炒一盤，紮實的滿足感，花費值得，算了。

男女有別

蘆筍一種下去，在本省最少6個月後才開始有收穫，可不能開始採收才陣前換將說換就換，因此事前產能的評估很重要，蘆筍是雌雄異株的植物，雄株開花後不會結實，較不會影響產量，專業栽培就得想辦法育出全雄的品系，可以算是所有的作物中最重「男」輕「女」的，尤其相較於瓜果類，「女生」是比較重要的。

蘆筍五吃

新鮮蘆筍最珍貴的就是口感，煮全熟時軟韌有彈性，媲美土雞之於肉雞的口感，燙個半生熟的清脆，又

是別有一番滋味。

一個人在家享用蘆筍的時候，如果不想太麻煩，起司烤蘆筍是簡單快速又美味。整枝蘆筍折成小段，上面蓋一層起司，用小烤箱，烤5分鐘，剛剛好八分熟，趁熱吃最鮮嫩多汁。現在年紀大了，起司只敢薄薄的蓋一條「小毛巾」，滋味自然是不如全面覆蓋，而且容易將蘆筍烤乾，因此烤盤上要加點熱水，免得失水燒焦。

蘆筍蒸蛋也是一道清淡鮮美的無油健康料理，尤其是蘆筍汁完全被蒸蛋吸收，一點都沒流失浪費，兩種簡單的材料，搭配的很完美，幾乎不輸給干貝蒸蛋的滋味。好吃的蒸蛋基本的蛋汁約是兩個普通大小的雞蛋配一碗水的比例，也可將水改成高湯或牛奶，蒸蛋時鍋蓋不要完全蓋緊，要留一點隙縫，蛋才不會蒸老掉，變成蜂窩狀，脹脹的就不好吃了。



■蘆筍蒸蛋鮮美的蘆筍汁完全被蒸蛋吸收，一點都沒流失。

家常的蘆筍吃法，例如肉羹清湯或肉末炒蘆筍，都十分簡便。另外用微波爐也可烹調的無油料理的蒸蘆筍。把蘆筍切成佛手片，中間夾上少許的肉泥或蝦泥的餡料，蓋上保鮮膜，一枝蘆筍大約需要微波3分鐘，至餡料完全煮熟，如無微波爐，改成蒸的也可以，只是顏色不如微波的青翠。

蘆筍就是這樣隨意煮煮都好吃，不過很多痛風的病人都只知道，蔬菜中的豆類、豆芽，「普林」含量很高，請注意蘆筍比它們更



■蘆筍肉羹清湯。

高，所以不要以為蘆筍是蔬菜，貪吃就沒關係。

蘆筍汁

這大概是和蘆筍的蛋白質是蔬菜中最高的有關係吧！綠蘆筍的維他命C，和菠菜相當，所以是很營養的蔬菜。有些報導指出蘆筍含的天門冬精能抑制高血壓，類似中醫的說法是清熱利尿的作用。吃多少會有效，倒是不知道。不過唸大學有一年在屏東流浪了2個月，當時還是蔣彥士擔任教育部長，有一個大專生基層文化服務的計畫，我實在很不能適應屏東的天氣，好在每到一鄉鎮，大家準備的飲料都是蘆筍汁，好俗的鄉下飲料，但持續喝了幾天真的就比較不容易中暑，自己都覺得很驚奇，想來這種加工產品能有多少真的蘆筍汁在裡面呢？

所以蘆筍汁算是我唯一有信心的加工產品。於是，後來在家裡如果燙蘆筍，也都把湯汁冰起來喝。



■起司烤蘆筍，快又美味。

承認失敗

但自己的三個小孩似乎是無論如何盡料理的能事，都是不能品味蘆筍，兒子說：普通啦！小女兒嫌有點苦，於是不得不承認失敗，只好自己一人獨享，猜想大概自己前世是蘆筍沒吃過癮的歐洲人。蘆筍最早就是歐洲人從野生的天門冬篩選出來種植的野菜。蘆筍其實是幾乎沒有葉片，在嫩莖頂的那些半透明的鱗片，就是它退化的葉片遺跡，本來以為是細如羽毛的針葉應該算是莖變化成的擬葉，這樣它抗旱的能力會比較好。



■家常肉末炒蘆筍。

本省的蘆筍很多就種在河床砂地上，所以採收蘆筍是很辛苦的工作，特別是白蘆筍，要挖開將近三四十公分的沙土，才採收的到。因此採蘆筍都是天剛亮就開始，中午前一定要休息。有一篇小說提到挖蘆筍，說再能幹的人也只能挖半畦，逞強挖完一畦，可會鬧出人命，誇大的闡明挖蘆筍工人的辛酸，也難怪本省的蘆筍產業要沒落。

隨風而逝

很多人認為台灣蘆筍的衰退，在於廉價勞力條件的消失，或是誠實一點的人，會說是育種的工作沒有辦法接續。這樣的說法的確是有一定的道理，然而本土的市場為何能讓澳洲、紐西蘭鯨吞蠶食呢？

去年曾經在荷蘭參觀一個農特展，其中蔬菜的部份，當然也是新品種羅列，但印象更深刻的部份是，標榜讓食物更新鮮自然狀態呈現的技術，不管是透過預措、包裝、運輸革命性的觀念改變，很少有攤位強調以



加工層次、製罐技術來延伸農產品的價值，因為在歐洲加工層次越高的食物，幾乎價值也最低。而且蘆筍最好吃的是它鮮脆的特性，無奈時才是吃罐頭軟爛無力聊勝於無的味道。當時在會場這讓我想起台灣的蘆筍的衰退，應該是肇因市場目標沒有把握鮮食市場潮流趨勢，才是迅速沒落的原因，所以不只蘆筍外銷市場被「對岸能」取代，連內銷市場也變成「澳洲能」。

台灣蘆筍產業的未來，不只是向晚近黃昏，還獨自承受進口優質蘆筍的衝擊，可惜的不是享受廉價的省產蘆筍時代的結束，而是在盛極一時，集官方民間資源經驗特別發展出來的栽培技術，這些珍貴的經驗也將隨風而逝，誰在乎台灣蘆筍能不能呢？

■



IT 伊通攝影 PARK
PHOTOGRAPHIC STUDIO
伊通國際有限公司
台北市伊通街 41-1 號 2 樓
TEL : 25070677-25077243 FAX : 25071149