

吃蘆筍

新鮮的好！

輔導單位／行政院農業委員會

協助單位／台北農產運銷公司●台南縣安定鄉農

企劃製作／鄉間小路月刊

特約攝影／劉慶堂

蘆筍

文／路全利

台北農產運銷公司



蘆筍學名石刁柏，屬百合科，天門冬屬，原產地中海東岸，十七世紀由歐洲移民傳入美國，十八世紀末傳入日本，十九世紀末傳入中國。

蘆筍本是指石刁的嫩莖，因其嫩莖形似蘆葦的嫩莖和竹筍，故稱為蘆筍。蘆筍植株很奇特，針狀的枝葉繁盛茂密似原野叢林的縮景，株高2-4尺。地下有肉質根數尺，根冠發生的嫩莖就是供食用的「蘆筍」。

蘆筍雌雄異株，是一種多年生草本植物，一次栽培，多年受益。蘆筍因栽培方式不同通常可分為白蘆筍、綠蘆筍及蘆筍花三種。筍尖尚未出土前採收的地下嫩莖為白蘆筍。當白蘆筍穿出地面，行光合作用，在筍尖包葉尚緊密未展開，腋芽未長出前的嫩莖即為綠蘆筍。綠蘆筍未採收繼續生長，筍尖鱗片展開莖節側枝形成，筍尖部位花朵明顯，此時摘取的蘆筍梢尖，就是俗稱的蘆筍花。

目前綠蘆筍以鮮食為主，而白蘆筍以往主要用途為加工製罐、冷凍外銷，但隨經濟結構轉變，目前以改為鮮銷或加工製成蘆筍汁。

蘆筍盛產期為每年4-10月，其中7月份是休眠期，產量略有減少，產地集中六腳、安定、溪湖、土庫等地，其餘各地尚有少量栽培。蘆筍嫩莖質地細膩，纖維柔軟可口，有獨特芳香風味，是一種高營養價值蔬菜，有“蔬菜之王”的美譽，深受消費者的歡迎。

蘆筍具耐寒及耐熱特性，栽培時採播種育苗，種子開始發芽溫度為10℃，生長適溫25-30℃。苗期長，一經定植，土地即無法再全面耕翻，因此，在定植前需深耕整地。蘆筍種植應選擇土質肥沃深厚，疏鬆通氣、地下水位低、排水良好的土壤，酸鹼度過大且粘質壤土均不適宜蘆筍生長。

台灣地處亞熱帶，蘆筍在冬季不休眠，因而首創留母莖栽培法，即蘆筍採收時，同時亦維持一些母莖生長，而使根盤獲得充分養分，提高下年度產量。

蘆筍生長較耐旱而不耐水漬，但在採收期間應保持土壤濕潤，嫩莖方可生長快、品質好、產量高。綠蘆筍在每天上午8-10時採收，將伸出地面20-24公分的幼莖，在土下2公分處割下。白蘆筍在每天晨光尚弱前檢查畦面，發現土表龜裂，應撥開表土，用筍刀於地下莖上部採收，採收時不可損傷地下莖，採收後將畦面復原拍平，筍身應置於陰涼處。

蘆筍營養豐富，所含的各種維生素為一般蔬菜的2-5倍，且含各種氨基酸，達17種之多，這在蔬菜中非常少見的。蘆筍的重要成分，都存在尖端幼芽處，因富含維他命A，所以在炒煮時應多保存尖端。烹煮蘆筍時，最好用不銹鋼鍋且小火煮，可使蘆筍保持柔軟又不變色，更可保存更多維他命B1和維他命C。蘆筍雖好，但不宜生吃。

選購蘆筍，以全株形狀正直、筍尖花苞（鱗片）緊密、不開芒，未長腋芽，沒有水傷腐臭味，表皮鮮亮不萎縮，細嫩粗大，基部未老化，以手折之即斷者為佳。新鮮蘆筍的鮮度很快就降低，使組織變硬且失去大量營養素，應該趁鮮食用，不宜久藏。如果不能馬上食用，以報紙捲包，置於冰箱冷藏室，可維持2-3天。

另外，用約5%濃度的食鹽水，燙煮一分鐘後，撈置於冷水中，使之冷卻，是為殺菁，殺菁後放在冰箱中，也可維持2-3天不致腐壞、老化。不過，還是鮮買現吃最理想。

圖

蘆筍

高貴不貴

文／蕭寧馨

台大農化系營養學教授

生鮮蘆筍的營養價值很高，而且容易烹調。

青炒或是水煮後搭配橄欖油醋，或是優酪乳調製的醬汁，自創一道爽口的夏日配菜；若再加上一杯紅艷的番茄汁，足足可以給人一天清爽的好氣色。

蘆筍分為白與綠兩種，兩者品種並

無不同，只是光照有所不同，沒有光照的嫩莖就是白蘆筍，受到光照就變成綠色。

蘆筍的熱量不高，但是保護性的營養素含量豐富(表一)。每100公克只有20大卡左右，主要的熱量營養素是碳水化合物，與市面上流行的番茄汁相似。生鮮的蘆筍含鉀豐富，每100公克可以提供200毫克以上，而且鈉的含量極少，天然生鮮的蔬果一般都有這種特質。經過加工的產品通常鈉的含量會大幅增加，綠蘆筍罐頭的鈉含量超過鉀，番茄汁的鈉含量也比生鮮番茄為高，因此蔬果類食物不宜完全以加工產品取代生鮮食物。除了鉀之外，綠蘆筍還有適量的鈣與鎂，這三種礦物質有益於心血管健康和預防癌症。

蘆筍有良好的抗氧化能力，在一系列常用的蔬菜之中排名第十，比多種知名的保健蔬菜如洋蔥、青蒜、綠花菜、番茄、大蒜等都高，只有甜椒、紅高麗菜、芽甘藍與菠菜比蘆筍高。因為綠蘆筍有豐富的β胡蘿蔔素(圖一)，如果代謝生成維生素A，每100公克可以提供

318微克；豐富的葉酸，每100公克可以提供85-120微克；還有維生素C(圖二)。國人維生素A的建議攝取量在400-700微克，成年男性與成長中的青少年需要量較高；成人的葉酸建議量為400微克，維生素C的建議量是60毫克。

近年來保健食品中興起「益生菌」(probiotics)與「益生素」(prebiotics)的產品。益生菌是指「有益菌補充劑」，產品含有活的細菌，攝取之後，細菌可以著生在大腸內，用來改善腸道菌相。益生菌包括雙叉桿菌與乳酸菌類，可以提高腸道的酸度，抑制病原菌的生長，還可以增強腸道的免疫力。「益生素」則是指提供益生菌營養，促進益生菌生長的食品成分，通常是不消化的寡糖類(oligosaccharides)。

這種寡糖類屬於碳水化合物，主要由3-5個單糖組合而成，天然的成分存在蔬菜、水果、豆類、麥類等食物，有果寡糖、乳寡糖、黃豆寡糖、木寡糖等等。市面上的果寡糖產品含有一個葡萄糖和2-4個果糖，人體無法消化，具有類似膳食纖維的效應，可以促進腸道的蠕動，增加糞便的水分，可以預防與治療便秘；研究指出，對輕微便秘的人，每天攝取3-10公克的寡糖，一星期內便可以消除便秘症狀。

師父出招

贊助者／祥興樓餐廳 食譜製作／主廚 駱進漢

蘆筍白玉卷



【材料】

蘆筍6枝、綠竹筍2枝、紅櫻桃、小黃瓜、巴西星金適量排盤。

【調味料】

沙拉醬2大匙。

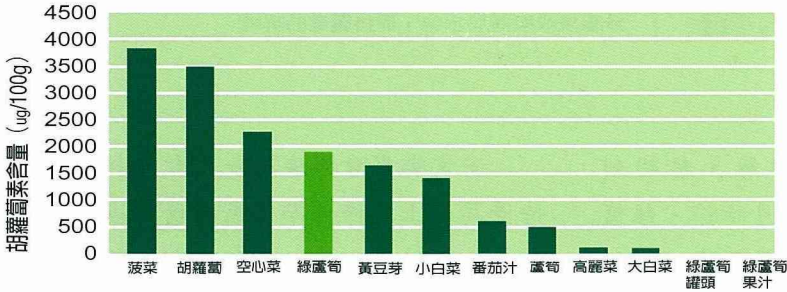




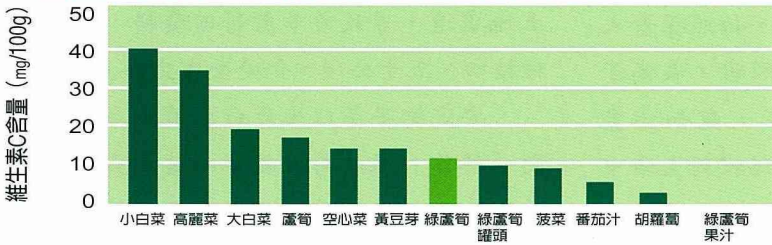
表一、蘆筍與加工產品的熱量與主要礦物含量

蔬菜名稱(100公克)	熱量(大卡)	碳水化合物(大卡)	鈉(毫克)	鉀(毫克)	鈣(毫克)	鎂(毫克)	磷(毫克)
蘆筍	24	4.2	6	220	11	11	48
綠蘆筍	22	5.1	15	280	20	16	65
綠蘆筍罐頭	20	3.3	296	100	8	9	27
綠蘆筍果汁	36	8.8	11	5	2	1	6
竹筍	19	3.2	1	340	7	12	41
麻竹筍	19	3	8	280	9	9	31
番茄汁	20	4.9	98	170	9	13	15
番茄	23	4.9	9	210	10	12	20

圖一、蘆筍與國人常用蔬菜之β-胡蘿蔔素含量



圖二、蘆筍與國人常用蔬菜之維生素C含量



果寡糖可以幫助益生菌的增生，由於分子小，容易被微生物發酵，產生乳酸和丁酸，丁酸可以抑制癌細胞的生長，降低大腸癌的危險。蘆筍也含有果寡糖這種保健成分，可以配合大分子的膳食纖維，共同增進腸道健康與預防大腸癌。

大約30年前，台灣曾經是蘆筍王國，蘆筍罐頭大宗外銷，當時國人視蘆筍為珍品，家常餐桌上難得一見，蘆筍汁也是高檔飲料，偶而喝到已是心滿意足。初次嚐到白蘆筍的滋味居然是出國留學時受到朋

友熱誠的招待，至今仍然飄溢著清香。現在許多五星級飯店的菜餚都常用蘆筍為素材，例如「蜜桃玉帶子」原來是柔嫩的大粒干貝拌炒綠蘆筍，並且灑上香脆的蜜汁核桃，彷彿珠寶店展示的白玉與綠璧。市場上綠蘆筍逐漸普遍，可是我心態上竟然存著一點遙不可及的羨慕。

根據國民營養調查，國人蘆筍的食用量平均每人每天只有0.55公克，排名第65，實在少之又少。生鮮蘆筍的營養價值很高，一碟青炒的綠蘆筍就可以供應50%的維生素A與20%的葉酸，與國人喜好的葉菜類如高麗菜、大白菜等比較，毫不遜色。蘆筍容易烹調，而且口味容易創新變化。青炒或是水煮後涼拌沙拉，最好不要用美乃滋調味，不妨搭配橄欖油醋，或是優酪乳調製的醬汁，自創一道爽口的夏日配菜；若再加上一杯紅艷的番茄汁，足足可以給人一天清爽的好氣色。

祥興樓餐廳 (02) 2223-1000



【作法】

1. 蘆筍和綠竹筍先燙熟，放入冰水浸泡，冷卻後再將蘆筍切小段，長約5公分，備用。
2. 綠竹筍切4公分長條狀，將蘆筍段包起來，擠上少許沙拉醬，排盤即可食用。

讓陽光著色的 蘆筍

採訪・攝影／楊藍
協助單位／台南縣安定鄉農會



安定鄉早年以生產白蘆筍為主，後來則「轉作」綠蘆筍，兩者差別只在於採收時機不同而已。採收白蘆筍時，必須仔細觀察土地，宛如尋寶般，發現潮濕或裂縫處，挖開土壤，拔出藏在地下的嫩莖；綠蘆筍則是嫩莖長出地面，經陽光「上色」後，直接以鐮刀切平。

分級後成束置於水中，保持蘆筍的鮮嫩。



吳俊明推薦安定鄉的綠蘆筍，口感甜脆。

像霞光衝破雲層，黎明到來，每年三月時節，隱匿地層的蘆筍，蓄積整個冬天的能量，等待突破土地束縛的契機。趁著日光還在雲後，抬頭探看人間風景，隨著陽光照耀，長高了身子，加深了色澤，宛如油畫般，漸次鋪陳，直到找到生命中原來的顏色。

曾文溪畔砂地遍佈，看似貧瘠的土地，卻是排水與透氣俱佳的砂質壤土，讓蘆筍的嫩莖可以輕易地鑽探土層，加上酸鹼值為6.0至6.8，也投合蘆筍排斥酸性土壤的特質，名正言順地成為種植蘆筍的良田。

台南縣安定鄉種植蘆筍已有三、四十年歷史，最盛時期，面積達數百公頃，主要集中於曾文溪流域。培土成壟的蘆筍田，儀隊似的排列齊整，針狀的枝葉儘情伸展，顯得繁盛茂密，遠遠望去，彷彿叢林縮影，溪畔不再荒涼，反而帶著蓊蓊鬱鬱的綠意。

安定鄉農會推廣股長王敦俊指出，憑恃優異的土地條件而發展的蘆筍產業，一旦失去依恃的土地，只好逐漸縮減規模，民國67年高速公路闢建，利用曾文溪畔的土地填造，導致許多蘆筍田廢耕，目前約種植四、五十公頃，仍是全省主要產地。

安定鄉早年以生產白蘆筍為主，後來則「轉作」綠蘆筍，其實白蘆筍與綠蘆筍差別只在於採收時機不同而已。採收白蘆筍時，必須仔細觀察土地，宛如尋寶般，發現潮濕或裂縫處，挖開土壤，拔出藏在地下的嫩莖；綠蘆筍則是嫩莖長出地面，經陽光「上色」後，直接以鐮刀切平。

蘆筍產銷班班長陳通進表示，蘆筍是長期作物，可連續採收10年以上，因此種植時，必須慎重選擇田地，同時因蘆筍栽種期間，需經常進行培土，以促進芽盤生長，且為利於灌溉、排水、採收，因此應注意植株間距，以免造成產量低下，甚至廢耕而後悔。

安定鄉的蘆筍一年可以三收，每年3~7月產量較多，接著8~9月、11月左右均可



成長中的蘆筍，莖節分明。



生長茂盛的蘆筍，蓊蓊鬱鬱。



初露筍頭，接受陽光的洗禮。



花後結子。

採收，12月至隔年2月則是蘆筍的休眠期，此時蘆筍田宛如荒蕪般，其實蘆筍正在地層下蓄積來年的能量。

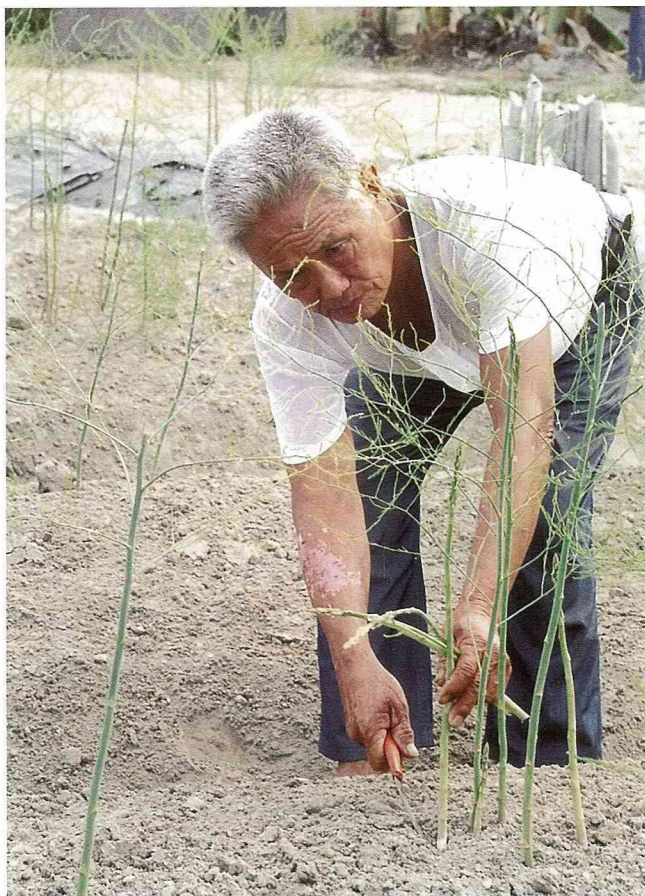
鄉農會主辦人員吳俊明說，蘆筍的生命力旺盛，農民必須趁著曙光微弱時收割，一旦陽光炙熱，蘆筍的纖維很快就老化。農民在採收結束前，通常會重新逡巡一遍，因為原本才長了10公分的蘆筍，此刻已亭亭玉立，一天可以長成二、三十公分，一旦隔日採收，嫩莖抽長，市場賣相不佳，價值也減損了。

採收後的蘆筍必須置於陰涼處，或以濕布遮蓋，或將切口處放入水中，以免水分蒸發，導致纖維老化、甜味減低，影響品質。搶鮮採收，當然也得趁鮮食用，否則纖維老化後，不但營養素流失，也失去蘆筍爽脆的口感。

日本作家村上春樹在「1963/1982年的伊帕內瑪姑娘」短篇小說中，描述一個只吃生菜沙拉的女孩，說話時總是夾雜著「咯啦咯啦、咯啦咯啦」的聲響，宛若交談的伴奏般，而她的生菜沙拉裡，有小黃瓜、青椒、洋蔥，還有蘆筍，咀嚼起來，都是清脆的滋味。

陳通進指出，安定鄉農民種植的蘆筍品種以台南一號、台南三號等為主，具有生長旺盛、植株高大、筍尖鱗片緊密、嫩莖整齊、形態優美等優點。

他表示，種植蘆筍通常採取播種、種苗或留母莖等方式。由於蘆筍發芽速度緩慢，且溫度愈低、發芽愈慢，大約



以鐮刀切下蘆筍嫩莖。

一個月左右，才會冒出新芽，同時發芽初期惟恐雨水沖刷浸泡，因此播種時間必須避開夏、冬兩季，最好在3~4月間或8~9月間進行，發芽後，4~5個月定植，如果管理得宜，約半年時間即可採收，不過第一年的收成產量不多，大約兩年後，才能達到一年三收的規模。

許多農民則直接向台南區農業改良場購買種苗，節省作業時間；或是採取留母莖栽培法，母莖的數量視植株年齡及蘆筍種類而有差異，通常一至二年生的白蘆筍植株留2~3株母莖，三至四年生留4~6株，五年以上留5~8株，綠蘆筍則減少一株，以增加嫩莖的日照量。適當的母莖高度、數量及配置，可以促進光合作用，增加產量；一旦母莖枯黃，則喪失進行光合作用的功能，逐漸枯死，需予割除，為避免遺留病蟲害，通常農民會予以焚燬，更新母莖。

陳通進種植約五分地的蘆筍，3月開始，每天天光還未透亮，他已展開採收，在盛產時節，得忙至上午八、九點，接著進行分級，先切除底部，分成特級、優



蘆筍花成為市場新寵，價格維持高檔。



安定鄉交通示意圖



農民交貨前，先過磅後裝箱。

良、特大及筍花四級，尺寸分別是8寸、7寸、6寸及筍花，在下午一點前交貨，包裝後運至台北市場，這時候，早過了午飯時間。

他表示，蘆筍的田間作業相當重要，在幼株期間，存活率高，管理較簡易；成株後，為使嫩莖肥大，需注意肥料的施放，至採收階段，則應避免病蟲害，溽暑及雨季各有不同的防治方法。

王敦俊說，早年安定鄉農民所生產蘆筍均由盤商收購，每公斤價格多在30元上下。民國80年，筍農有意將每公斤價格從36元提高為38元，竟遭盤商拒絕，於是在農會輔導下成立產銷班，並辦理共同運銷，目前共有5班產銷班、123位班員，

在蘆筍尚不能進口的數年間，每公斤價格均維持在60元左右，與以往相比，價格相差近倍，甚至曾飆至116元。

台灣加入WTO後，蘆筍產業也面臨衝擊。60~70年代，台灣曾是世界第一大蘆筍罐頭輸出國，近年來在其他國家競爭下，不僅外銷市場逐漸失守，國內市場也遭進口蘆筍分食，目前進口蘆筍與本土蘆筍的市場消費量幾乎旗鼓相當。以90年為例，本土蘆筍消費量1000多公噸，進口蘆筍也達800多公噸，因此安定鄉正朝農產品多樣化發展，種植小黃瓜及辣椒等農作，以便靈活調整。

安定鄉農會也經常舉辦講習會等活動，邀請專家學者演講，如栽培管理技術、病蟲害防治等，以提升品質及競爭力，同時因單一農會的力量有限，所引起的效應不大，建議如由政府整體規劃，為農產品行銷，對產業發展將有更大助益。

園

蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory



作者：蔡平里 台灣大學園藝系教授

定價：300元

另附掛號郵資60元

豐年社

豐年社



台北市溫州街14號

郵政劃撥 00059300 豐年社

服務電話：(02)2362-8148 分機 30

豐年叢書·最新出版

★榮登中國時報「開卷版」年度好書榜★

蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory

內容／12種有香味的台灣蔬果：柑桔·芹菜·番石榴·

洋蔥·鳳梨·薑·芒果·辣椒·柿子

·香菜·香蕉·茼蒿

榮譽／第四屆李國鼎通俗科學寫作類第二獎

86年台灣省政府新聞處報導文學類

優良作品

買「蔬果芬芳錄」
送「精美蔬菜食譜」
請任選一種：



散步曾文溪

文·攝影／楊藍



南安宮寓意「安定南邊」，是安定鄉的知名廟宇。



南安宮的剪黏，栩栩如生。

因 溪流變遷的腳步而改變地域命運的例子，歷史上屢見不鮮，台南縣安定鄉即是如此。隨著曾文溪的氾濫、改道，不僅改變了地形地貌，滄海變成桑田；甚至左右經濟產業，從漁獵走向農耕。

安定鄉的面積不大，人口更少，只有3萬人左右。宛如楓葉狀的鄉境，交通十分便捷。178線貫穿全境，中山高橫越而過，並設置兩個交流道；南二高台南環線繞經，台19線、133線、134線則縱橫連絡，彷彿楓葉上密佈的脈絡。

對外地人來說，「安定」是個陌生的所在，名氣絕對不及「永康」與「保安」，但並不減損它的耐人尋味；對當地人而言，「安定」則是生長的地方，近幾年來，在公所及文史工作者的推動下「找尋直加弄」，帶著懷舊的情緒，其實是探索故鄉的渴望。

安定鄉屬嘉南平原一隅，走在鄉間，觸目所及，是沒有遮掩的田地，河畔沙地種植西瓜、蘆筍，其餘土地則種植小黃瓜、辣椒

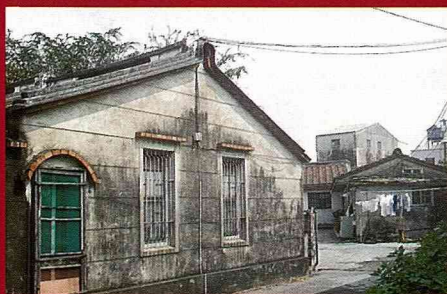
等作物，典型的農村景象，每逢產期，農民多在台19線兩側販售，形成特殊景觀。

誰能料想，180年前，當地竟是船隻輻輳的港口，以運輸、漁獵營生；時至今日，除了偶見的灌溉溝渠，令人懷想當年景況，早無港埠痕跡。

隨著「找尋直加弄」的足跡，探尋安定鄉的過去、現在與未來。

「直加弄」是安定鄉的舊稱，為平埔族語，原意為「乾草港」，直至清朝道光年間，因曾文溪氾濫改道，注入大量泥沙，「直加弄」失去漁港功能，也改變了安定鄉的命運。

曾文溪改道前，安定鄉西半部原來依傍著內海，海濱間並有港路穿梭，呈現海邊人家的生活面貌，但豪雨導致曾文溪突然改道，大量泥漿沙石奔流，內海形成了海埔新生地，各地移民進入開墾，人們逐漸以農耕為主。地理環境的變化，改變了人們的生活。



寂靜的午後，寂靜的街坊。



老街屋的年代久遠，門前的彩繪磁磚，風華依舊。



這座古砲陳列於南安宮，訴說當年抗日的過往。

保安宮前的178線縣道，原是「直加弄港」的航道，如今成為灌溉水渠；港口村原屬大港的碼頭或河口而得名，可對外通航，商務曾盛極一時，如今大港也成為小溪。

蘇厝、後岷潭、嶺頂、管寮、海寮等地住民均因水患數度被迫南移，直至曾文溪護堤完成，才脫離水患威脅，如今舉目都是大片農田。蘇厝由於濱水，曾經成為戰場，迄今還留有古戰場遺跡。

位於蘇厝北邊的長興宮也曾隨曾文溪大水而多次南遷，每年3月中旬，在曾文溪畔舉辦燒王船祭典，該宮供奉的三支令旗就是搭乘王船順著曾文溪流而

下，燒王船時，信眾奉獻的金紙、僕役、兵將也沿襲原來路線，順著曾文溪而行，這項王船醮是安定鄉重要祭典之一。

由於港務頻繁，安定鄉曾經風華，鄉內迄今仍可看到造型典雅的老屋，雖然年代久遠，但從屋舍牆邊的瓷磚彩繪，仍可看出精巧之美。

曾文溪氾濫的過往，在保安宮內的「直加弄築岸碑記」中，即詳細記載事發經過，當時風雨來襲，地方士紳為保護家鄉，捐款築堤防堵水患，碑上並記載捐款人名單，這個碑記見證了曾文溪變遷的歷史，也是安定鄉的一頁滄桑。

休閒農業經營學

★ 邱湧忠博士·著 ★ 定價 400 元

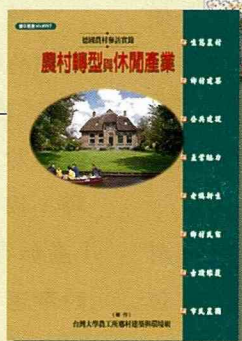
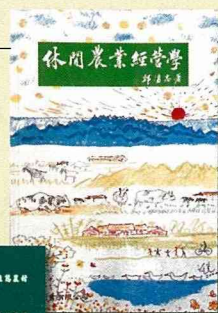
全書九章，從理念到實務，從實務到法規，以深入淺出的方式，說明經營休閒農業的理念，讓讀者了解經營休閒農業其實有很多機會，也可以很藝術。本書亦可供大學相關科系學生修習農業與休閒相關課程之參考。

農村轉型與休閒產業

—德國農村休閒及更新建設參訪實錄

★ 韓選棠教授·著 ★ 定價 400 元

■ 生態農村 ■ 鄉村建築 ■ 公共建設 ■ 產業魅力
■ 老鎮新生 ■ 鄉村民宿 ■ 古蹟維護 ■ 市民農園



德荷農村巡禮

—荷蘭與北德的休閒農業區經營實錄

★ 韓選棠教授·著 ★ 定價 400 元

■ 荷蘭人的漁村轉型
■ 水文化及海洋資源在休閒上的利用
■ 德國的休閒農業點滴及台灣休閒農業的發展契機



豐年社

郵政劃撥 00059300 豐年社
(郵購另加掛號郵資 60 元)
門市部 02-2362 8148 轉 30 / 31
台北市溫州街 14 號一樓

休閒農業叢書系列