

蘆筍—健身養顏的奇妙莖菜



美國「全國廣播公司」(NBC)在「美食漫談」節目中特別報導：自去年聖誕節至今年的春節這段期間，住在冰天雪地的華府、紐約和波士頓的老饕們口福不淺，竟然吃到非常新鮮美味的蘆筍…

…。這本是一則很「普通」的飲食新聞，卻引起廣大食客的注意：這些新鮮蘆筍是從那裡「冒出來」的？因為蘆筍要到春末夏初才能上市；美國的冬季，特別是在天寒地凍的東部，哪有可能吃得到生鮮的蘆筍！經過一番「追詢」，才知道原來是從遙遠的南美洲祕魯的一個小鎮「依卡」(Ica)空運而來。一夕之間，依卡成爲一個轟動全美的蘆筍「春城」。

神秘的依卡

依卡位於祕魯安第斯山脈南麓。十六世紀西班牙人入侵祕魯，意外的在這裡發掘出大批兩千餘年前「印加帝國」的遺物，其中最令人好奇而又不得其解的是「結繩文字」(quipu)，還有許許多多神秘的圖騰、希奇古怪的雕刻，以及原始的狩獵器具，全世界的



考古學家都對「印加文化」發生了興趣。

由於依卡位處深山，對外交通極爲不便，幾百年來經濟落後，當地人民生活一直非常貧苦。二十世紀中期，美洲毒品開始氾濫，在厚利誘惑之下，依卡淪爲非法種植「古柯」的「重鎮」。古柯是多年生常綠灌木，樹皮、葉子和種子中含有大量促使大腦皮層產生興奮作用的「古柯鹼」(cocaine)。依據聯合國「毒品危害防制條例」，它與海洛英、嗎啡及鴉片同被列爲世界4種嚴禁非法使用的「一級毒品」。

鑑於古柯鹼危害人類健康和社會安寧的問題非常嚴重，自1987年開始，美國大力協助祕魯政府，補助居住在古柯栽培地區的農民，轉種桑樹、咖啡、棕櫚、甘蔗、可可和蘆筍等經濟作物，使祕魯的古柯面積從1995年的11.5萬公頃，逐年減少至2004年的5.03萬公頃。根據祕魯「全國發展和生活無毒品委員會」的調查，在所有輔導轉作的地區中，以依卡最具成效，而在各種不同的作物中，又以種植蘆筍最爲成功。

向毒品說不

就地理位置而言，依卡背依6千公尺高的安第斯山脈，南鄰一望無際的「安塔卡馬沙漠」，西濱浩瀚多變的太平洋，全境屬於沙質壤土，形成一個「隔離的農業



綠蘆筍台南4號



綠蘆筍台南4號植株

區」。依卡週年無雨，陽光充足，空氣乾燥，但是很幸運的從安第斯山區適時融解大量的冰雪，使得地下水源充沛，隨處掘井都可以抽水灌溉。很少有病蟲發生，因此蘆筍的品質特別良好，單位面積產量超過美國蘆筍最大產區「三角洲」(California Delta region) 4-5 倍之多，被稱為是「世界蘆筍最佳產地」。

依卡的蘆筍，每天在凌晨採收，分級包裝之後，立即用冷凍貨櫃運至秘魯首都利馬的國際機場空運外銷，當日即可在北美洲各大超級市場出售。由於筍質優

良，又正好在美國缺貨的時期上市，所以供不應求。據統計，美國自秘魯進口蘆筍的數量呈直線增加，2005年的進口量已達1千萬箱。

蘆筍依莖色分為「綠蘆筍」與「白蘆筍」兩類。綠蘆筍幼嫩青脆，適於生食；白蘆筍多汁但纖維較粗，以熟食為多。令人驚訝的是依卡所產的白蘆筍品質比美綠蘆筍，不僅纖維極少，並且有一種特殊的香味，引起對飲食最為講究，而又嗜吃白蘆筍的法國和奧地利廚師的注意，也紛紛前來依卡訂購蘆筍。更令人難以置信的是依卡的蘆筍，被營養學者發現具有極顯著的利

尿和降血壓的效果。根據利馬大學食品化學系分析推論，很可能是由於安第斯山區的土壤中含有「有機硒」和「有機鎳」，這兩種稀有元素，被蘆筍根系吸收，轉化產生的生理效果。

奇妙的成分

有關蘆筍保健強身的功效，古今中外早有所聞。十六世紀時，英國一位著名的醫師和星象學家古柏尼古拉斯認為，蘆筍具有非常強烈的「催情」力，因此在文藝復興時期被一群倡導「寡慾」的神職人士，將蘆筍類歸為「春藥」，全面禁止神學院和女修道院的男女食用。直至法國國王路易十四登基，他為了增強「性」能，每天一定要吃蘆筍，一定要喝蘆筍汁，蘆筍再變成最受歡迎的蔬菜；至今，法國仍是全世界消費蘆筍最多的國家。

1999年至2004年，美國癌症研究所兩次報告：蘆筍所含的葉酸 (folic acid)、「硒」(Selenium) 及「穀氨酸酶」(glutathione) 是三種優良的抗癌物質，主要的作用將癌細胞圍堵無法擴散；其中又以葉酸的效力最大。英國的癌症研究所也指出，蘆筍除了具有制癌作用外，所含的「組織蛋白」(histone) 能促進體細胞分裂，所含的蘆丁 (Rutin, 又稱維生素P) 能增強體力、降低血壓和心跳。

蘆筍確是一種營養保健的蔬菜。



此外，經由不同的臨床試驗證實，蘆筍所含的天門冬素 (asparagine) 能增強人體的免疫力功效；酪氨酸 (tyrosine)、蛋白氨酸 (arginine) 及琥珀酸 (succinic acid) 則分別具有利尿、通便、發汗、抑制痛風和消除水腫的功能；種子中更含有揮發性的有機化合物及單

寧，可以防止噁心、嘔吐和暈船，是航海人員不可缺少的食物。蘆筍還具有極佳的吸收鐵質的功能和促進血球細胞形成及增長的效果，對孕婦而言，蘆筍更是一種非常重要的蔬菜。

解