

蘆筍纖維極高

低脂、多纖、零膽固醇，堪稱為抗氧化保健的營養食品，是炎夏解熱消暑的絕佳妙品。

炎熱難當，胃口不好時總愛以清甜可口的蔬果作正餐。每年春夏季都是蘆筍盛產時節，因為產量多，選擇亦多，除了現在一年四季常見的青蘆筍，其他還有白蘆筍及較少見的紫蘆筍。

蘆筍又稱為石刁柏，因為外形酷似石刁（箭頭），並長出像柏樹的葉子，故以此稱之。從前，蘆筍尚未大量種植時，主要都得靠歐美等國家入口，價格較為昂貴，所以亦稱為蔬菜之王，並非人人都吃的起。而這種「蔬菜之王」纖維極高，中醫更稱其為「天然利尿劑」，絕對可說是炎夏解熱消暑的絕佳妙品。

蘆筍是中西餐常用的蔬菜，在西方，甚至被譽為“十大名菜之一”，低脂、多纖、零膽固醇，堪稱為抗氧化保健的營養食品，其營養價值甚高，本身含蛋白質、葉酸、豐富纖維、維他命A、B₁、B₂、C等。

主要食用部位為嫩莖，質地鮮嫩，風味鮮美，所含的胡蘿蔔素比菠菜更多，也含有豐富的鐵、鉀、鎂及葉酸等，有效刺激免疫系統，是很好的抗氧化食物。蘆筍亦含有豐富纖維，其水分極多，其中果寡糖成分可以增加腸內益菌，有效幫助腸道蠕動，特別適合便秘人士食用。

經常食用蘆筍還可以增進食欲、幫助消化、緩解疲勞，對心臟病、高血壓、腎炎、肝硬化等患者很有助益。

中醫稱蘆筍為「龍鬚菜」，說它味苦、甘，性微涼。入肺經。具有清熱生津，利尿，潤肺鎮咳，活血散瘀，止痛殺蟲，抗癆，抗癌等功效。《廣西中藥誌》記載：「蘆筍甘寒入肺經，色翠質嫩排毒靈。增強免疫抗癌癥，解熱生津瘀血清。」

由此可知，蘆筍特別適合炎夏食用，口乾、運動後口渴、發燒煩渴，都可吃蘆筍清熱止渴。

食筍之道在於新鮮，選購蘆筍時，以全株形狀正直、筍尖花苞（鱗片）緊密、不開芒，未長腋芽，沒有腐臭味，表皮鮮亮，細嫩粗大者為佳。購買時應注意挑選鮮嫩的，最簡單的辦法就是用指甲

在蘆筍根部輕輕掐一下，有印痕的就比較新鮮。

新鮮蘆筍的很容易變質，營養易流失，所以一定要趁鮮食用，不宜久藏。如果不能馬上食用，可用紙包捲起來，置於冰箱冷藏室內，在2、3天內食用完畢。另外，也可用大約5%濃度的食鹽水，燙煮約1分鐘後，撈起置於冷水中，待冷卻後再放入冰箱保存，這樣可維持2、3天而不變質老化。

蘆筍雖好，但不宜生吃，否則如易引起腹脹、腹瀉。此外，雖然吃蘆筍有益健康，但因其性質偏寒涼，體質向來虛弱、腎氣不足、脾胃虛寒的人，並不宜多吃；且由於其纖維較豐富，胃部消化功能不佳者，亦不宜過量食用。

食療及飲品

玉竹燉蘆筍

材料

玉竹5錢、蘆筍罐頭1罐、雞蛋3個、香菇2朵。

作法

1. 玉竹加水700毫升，熬煎出藥汁100毫升。
2. 雞蛋打入碗內，加調味料，調入玉竹藥湯，裝於深盤，上蒸籠15分鐘取出。
3. 將蘆筍條排於蒸蛋上，飾配香菇，再入蒸籠蒸5分鐘，即可食用。

功效

玉竹，性微寒味甘，能養陰潤燥；雞蛋，性平味甘，能滋陰養血、安胎作用；加上香菇性平味甘之補脾胃、益氣血效果，所以諸物合用能益陽調燥、清熱生津、潤心肺、止消渴。

適用病症

清熱所致支氣管炎、病後體虛調發。

蘆筍汁

材料

白蘆筍16兩，砂糖適量。

作法

1. 將白蘆筍削皮乾淨，煮成稀爛後撈出。
2. 餘汁加入砂糖，再放入冰箱冰涼即可。