



沅江蘆筍。

責任編輯：胡可強 版面設計：陳潔

沅江蘆筍：撬起大湖綠色產業

蘆筍生洞庭，春來破洲早。在洞庭湖灘塗濕地上，萬畝的蘆葦隨風搖曳，青翠昂揚的身姿煞是喜人。曾經獨佔湖南造紙原材料龍頭的沅江蘆葦，經歷過巔峰輝煌，但也不免陷落低谷，歷經創新、轉型，現已搖身變為餐桌美食「沅江蘆筍」。

蘆筍味美珍饈古有記載，其豐富的營養價值今亦有研判。沅江領頭人和其時，順其勢，將萬畝蘆筍打造為「舌尖美味」，為洞庭湖畔的老百姓們開闢了新的謀生致富之路。

香港文匯報記者 肖建花、李青霞 沅江報道



蘆筍喜獲豐收。

沅江地處洞庭湖腹地，天時、地利造就了這方不可複製的湖洲濕地與極具特色的蘆葦資源。數據統計，沅江市擁有濕地面積86萬畝，其中蘆葦面積45萬畝，年產蘆筍14萬噸以上，佔湖南省蘆筍產量的40%左右。其產量之大、品質之優在全國享有盛譽。2015年綠色食品「沅江蘆筍」經過公開遴選，成功入圍「2015綠色中國環保成就獎」之「綠色中國·健康成就獎」獎項。

今年10月19日，湖南副省長戴道晉對《湖南蘆葦產業調研報告》作出批示：「蘆筍產業是我省洞庭湖區的一個新興產業，具有良好的產業前景和潛力，應予大力支持。」10月22日，湖南省長杜家毫批示：「同意道晉意見，發改委要牽頭搞好頂層規劃。」

作為環洞庭湖生態經濟圈裡的一項特色產業、綠色產業、富民產業，沅江蘆筍正迎來新的發展機遇。11月9日，在北京舉行的第十屆中國湖湘美食文化節上，沅江市蘆筍辦組織的「沅江蘆筍」團，成為此次活動最大的「亮點」，「沅江蘆筍」還被評為「第十屆中國湖湘美食文化節特別推薦食材」。

作為本屆美食文化節的重頭戲，「沅江蘆筍」受到了數百嘉賓的青睞和稱讚。來自日本、新加坡、澳大利亞、香港等國家和地區的餐飲機構，以及全國各

大城市湘菜餐飲店的代表與沅江蘆筍生產企業在現場約談的場面隨處可見。

萬畝湖洲蘆筍 廣銷神州大地

據記者了解，去年年初，沅江市委、市政府就決定以「政府扶持，市場運作，龍頭帶動，科技支撐，品牌推介」的發展戰略為引領，做大做強蘆筍食品產業。目前已湧現出一批上規模的蘆筍加工企業，開發出鮮筍、幹筍、蘆筍飲料、蘆筍餅乾、蘆筍麵條和蘆筍即食休閒食品等系列產品。

截至2014年底，沅江市蘆筍生產企業已由2013年的兩家發展到六家，蘆筍食品產量由75噸增加到9000多噸，其中蘆筍企業生產5300噸。蘆筍綜合產值由650萬元增加到約5億元，蘆筍產品由兩個品種增加到八個品種。產業由家庭作坊式生產向現代企業標準化生產轉變，由粗加工向深加工轉變。

「去年，生產9000多噸蘆筍，產品基本脫銷，難以滿足春節旺銷的市場需求。今年，蘆筍產業蓬勃發展，全市投資規模在500萬元以上企業達到16家，預計生產各類蘆筍產品2.1萬噸，年綜合產值有望突破15億元。」沅江蘆筍辦工作人員表示，目前，沅江蘆筍產品已行銷至北京、上海、廣州、成都、武漢、福州、昆明等20多個大中城市。

打造百億產業 進駐歐美市場

一股「洞庭蟲草」風正在全國風靡。據悉，目前沅江市已向國家工商總局申報「沅江蘆筍」原產地品牌認證，綠色食品 and 無公害蔬菜證明品牌的工作也在快步推進中。沅江市經濟開發區新規劃的食品



第118屆秋季農交會上，外國友人關注沅江蘆筍。

產業園，也把「沅江蘆筍」作為招商引資重點項目對外推介。

從上個世紀90年代年產30萬噸蘆葦、銷售額2000多萬，到2012年蘆葦滯銷，放火燒葦山，再到蘆葦華麗轉身為「舌尖美味」蘆筍，沅江市的蘆葦產業發展可謂一波三折。近年，在沅江市委、市政府的正確引領和不懈努力，在洞庭湖畔萬畝蘆葦的先天優勢下，沅江市已舉起了蘆筍產業大旗，並開始揚帆遠航。

2015年，沅江市財政預算安排500萬元，整合市內部分單位項目資金1500萬元，專項用於品牌宣傳、科技扶持、科研院所課題合作和蘆筍生產、銷售、推廣企業以獎代投扶持獎勵。

沅江市委書記鄧宗祥對蘆筍產業極具信心。他表示，希望通過五年時間的努力，沅江蘆筍能達到100億產業的規模，並實現蘆筍從一般食品到功能性食品、再到藥品的升級。此外，還要讓蘆筍產品這種健康食品，進入歐美市場，遠銷全球，為人類健康做出我們洞庭湖人民的貢獻。

鮮香脆嫩 洞庭三珍之首

「採下的蘆筍需要先剝出筍芯，剛剝出來的筍芯嫩的可以掐出水來，散發着一股自然的清香。煮沸焯水之後，蘆筍的苦澀被去掉，吃起來便只剩下滿口的鮮香。鮮嫩的蘆筍顏色十分討人喜歡，暖色的鵝黃交織着淡淡的乳白，翻炒時，就像一隻只蝴蝶在鍋裡起舞。配上紅色的辣椒，蘆筍的清甜配上辣椒的香氣，引人口水直流。出鍋前，再撒上一把翠綠的蔥花兒，任誰都忍不住想要趕緊夾上一筷子。」鮮嫩的蘆筍，經大廚加工便成為了一道道鮮香可口的佳餚。

沅江蘆筍苗粗壁厚，清香脆嫩、潤滑柔軟、鮮美爽口，在洞庭人家當中，有許多種蘆筍的吃法，涼拌、清炒、燉煮、下火鍋、做熟食皆可，亦可與魚、肉、雞、蛋配製成菜。不論何種製作，蘆筍均清香爽口，味道獨特。其味香酥脆，柔嫩潤滑，清爽可口，居洞庭三珍之首。

蘆筍做法：

1、蘆筍燉魚：原料為蘆筍、魚（黃古魚、烏魚、鱈魚、水魚、鮫魚）、精鹽、雞精、味精、胡椒粉。將魚（1000克-1500克）殺好洗淨，蘆筍撕成條；鍋下菜籽油燒熱，下魚稍煎下，直接加高湯（沒有高湯加水的話就要加幾片肉），下蘆筍筍，



蝦仁涇涇蘆筍。

調鹽，燒開後轉小火一起燉5分鐘，再下青紅椒圈、雞精10g、味精10g，胡椒粉少許出鍋即可。

2、涼拌蘆筍：原料為蘆筍、薑、精鹽、味精、香油。將蘆筍洗淨，去掉老根，用開水焯熟；薑切片，與其它料一同拌勻，澆在擺好的蘆筍上即可食用，此菜具有色澤碧綠，鮮鹹爽脆的特點。注意焯蘆筍的時間不宜過長，焯過馬上用冷水沖泡，否則不脆。

3、蘆筍炒肉：原料為蘆筍、豬（羊）肉、蔥、薑、幹紅辣椒，調料為精鹽、味精、白糖、色拉油。將蘆筍洗淨，去老根切段，肉切片；鍋內放油

燒熱，下蔥、薑、辣椒炒後，放肉片炒白，然後下蘆筍、調料一同炒香後即可裝盤食用。

4、蘆筍湯：原料為蘆筍、海米、蘑菇，調料為精鹽、高湯、味精、胡椒粉、香油。將蘆筍洗淨去老根，切成寸段，海米用溫水泡軟，蘑菇切片；鍋內放湯燒開，調好味後，放入蘆筍、海米和蘑菇燒開即可裝碗，具有湯鮮味美，營養豐富的特點。

5、素炒四寶：原料為蘆筍、香菇、胡蘿蔔、白果、蔥、薑，調料為精鹽、高湯、色拉油、生粉、味精。將蘆筍洗淨去老根，香菇片去根部、胡蘿蔔去皮、白果去殼，四種原料用開水焯一下備用；鍋內放油燒熱，下入蔥、薑炒香後，下入原料、高湯、鹽、味精燒開後，勾芡淋明油即可裝盤食用。注意香菇和胡蘿蔔、白果焯水時，時間要適當長一些。此菜的特點是色澤鮮艷，營養合理，鮮鹹味美，宴中佳品。

6、蘆筍炒蝦仁：將蘆筍洗淨後削掉根部的老皮，然後斜刀切成段。蝦仁如果有蝦線，需要剔除乾淨炒鍋倒油，一瓣蒜切碎，倒入鍋中煸鍋，聞到香味後，倒入蘆筍翻炒1分鐘，倒入蝦仁，繼續翻炒，倒入1大勺料酒，根據自己的口味加鹽調味，翻炒至蝦仁變色全熟即可出鍋。

洞庭蟲草「上品之上」

「蒹葭蒼蒼，白露為霜。所謂伊人，在水一方。」誰人知這蒼蒼「蒹葭」即是蘆葦。「鱖魚出網蔽洲渚，荻筍肥甘勝牛乳。」誰人識這美味「荻筍」即是蘆筍。古時文人騷客亦偏愛蒼蒼蘆葦蕩，亦鍾情鮮嫩蘆筍湯。

《神農本草》將蘆筍列為「上品之上」，稱久服輕身益氣延年。《本草綱目》記載，蘆筍具潤肺鎮咳、祛痰殺蟲、利尿退淋之功效，能解諸內毒。《中華醫典》詳述蘆筍內含蘆丁、維生素C，能降低血壓、軟化血管，減少膽固醇吸收，可作為高血壓、冠心病人的食療方劑。現代醫學研究表明，蘆筍更是營養、美容、減肥、抗衰老的保健佳品，且具有一定的防癌、抗癌功效。

而圍繞蘆葦蕩、蘆筍香的傳說也層出不窮，其中以「洞庭龍草」流傳最為廣泛。相傳在上古時代，東海龍王三公主觸犯天條，被打入凡家，受到尖酸刻薄的百般折磨。三公主在湖邊放羊時，湖鄉人深知她的苦楚，非常同情她，待她如待自己的親人。

後來，三公主被父親東海龍王搭救回到龍宮，總是念念不忘湖鄉人的恩典，一五一十稟告父親。她父親非常感激，指派龍王三太子率領蝦兵蟹將，用金拐杖牽動龍宮底下的蘆根，移到洞庭湖的湖洲上，讓它自然成活生長。

蘆根冒出的嫩莖，叫蘆筍，長得嫩脆香甜，給湖鄉人充饑，蘆筍長到秋天就有一人多高，湖鄉人使用它在湖洲上搭柴棚安家、煮飯、取暖。湖鄉人便稱其為「洞庭蟲草」。



廣受好評的「洞庭蟲草」沅江蘆筍。

「洞庭蟲草」的十大功效

- (湖南中醫藥大學副校長周小青在沅江蘆筍功能發佈會上權威發佈)
- 1、抗疲勞
- 2、美容抗衰老
- 3、保肝抗肝纖維化
- 4、提高人體免疫力
- 5、降血脂
- 6、清熱利便
- 7、清肺解毒
- 8、清熱生津
- 9、減肥
- 10、醒酒

南荻（沅江蘆筍）礦物質元素測量結果

蔬菜種類	K(鉀)	Na(鈉)	Ca(鈣)	Mg(鎂)	Mn(錳)	Zn(鋅)	Cu(銅)	Se(硒)
菠菜	2800	1423	260	870	1.6	8.5	1.4	0.0130
洋蔥	1490	12	150	90	3.6	3.7	0.2	0.0140
大白菜	1980	223	690	60	2.1	3.3	0.4	0.0100
韭菜	1800	52	570	210	1.4	1.9	0.8	0.0048
芹菜	2210	1325	570	180	1.3	2.1	0.5	0.0073
蒜薹	1850	1490	970	200	2.1	4.2	0.8	0.0140
萵筍	4260	64	2800	180	0.7	3.8	1.2	0.0270
莧菜	2590	475	1970	1240	1.8	6.6	0.8	0.0088
小白菜	1780	511	900	230	2.2	3.8	0.5	0.0083
南荻	44646	260	1459	2245	75.1	119.7	16.1	0.7019
南荻(燙)	12422	403	1678	1278	26.0	104.3	30.9	0.3160



沅江蘆筍製成的各類產品。