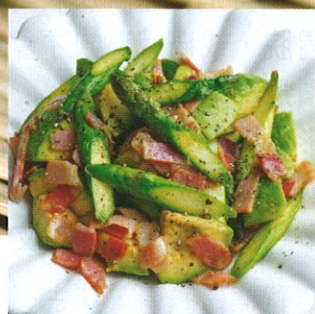




周鳳珍 註冊中醫師  
香港大學中醫學碩士(針灸學)  
香港大學專業進修學院中醫學深造證書(腫瘤學)  
香港浸會大學中醫藥學院皮膚專科進修證書

# 蔬菜之王 蘆筍



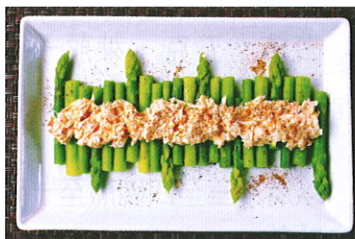
蘆筍配上同樣有豐富營養的牛油果輕炒，好味又健康。

**今**期為大家介紹一種名貴蔬菜「蘆筍」，其營養價值高，被稱為「蔬菜之王」。蘆筍是百合科植物石刁柏的嫩莖，又名露筍、龍鬚菜，若嫩莖未突出地面就採收的稱為白蘆筍，若嫩莖已伸出地面受到光合作用後才採收的稱為綠蘆筍。

綠蘆筍的營養價值較白蘆筍高，一般食用的是綠蘆筍。蘆筍原產於歐洲沿海溫暖地區，中國由清代開始引入栽種，世界各地均有栽培，以美國最多。

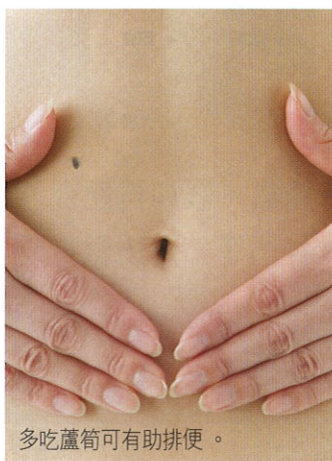
## 經常食用有助減肥

蘆筍性涼味甘，入肺、脾經，有清熱解毒，生津利水的功效，夏季食用有清涼降火作用，能消暑止渴，亦適合習慣性便秘和肥胖人士食用，有減肥效果。蘆筍味道爽脆甘甜，可用來做沙律、涼拌、炒吃或羹湯，一般人都可食用，每餐50克，但不宜生吃，若用來補充葉酸則不宜高溫烹煮，以免破壞其所含之葉酸。



蘆筍不而生吃，記得要輕輕煮熟。

蛋白質、糖類、膳食纖維、維他命A、C、B1、B2、E及微量元素鈉、鉀、鈣、鎂、磷、鐵、鋅等。蘆筍屬高鉀低鈉蔬菜，具利尿作用；其所含的芸香素能抑制血小板凝集，能保持血管通暢；葉酸對胎兒發育初期很重要，孕婦懷孕初期可多吃蘆筍來補充葉酸；含豐富膳食纖維，能促進胃腸的蠕動，幫助消化及排便。



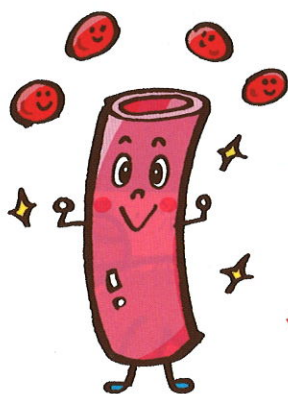
多吃蘆筍可有助排便。



蘆筍含豐富葉酸，對胎兒發育尤其重要。

## 有益心血管但高嘌呤

蘆筍適合高血壓、心血管病、高脂血症、肥胖及習慣性便秘者經常食用；但它是高嘌呤的蔬菜，若尿酸高、有痛風者則不宜多食。曾經有醫學研究發現蘆筍具有防止各類癌細胞擴散，有說每天大量進食蘆筍，可以非常有效抑制癌細胞的生長，使細胞生長正常化，並防止癌細胞擴散。但有學者指出，蘆筍防癌效果可能過份誇大，應經過醫學界大型研究所得之數據支持，才可確信。



蘆筍有助改善心血管健康。



蘆筍嘌呤較高，有痛風者就避免多吃。

選購蘆筍以整株翠綠挺直、筍尖的鱗片緊密為佳，如嗅到有腐臭味即已變質。蘆筍保質期短，應低溫避光保存，盡快食用，置於雪櫃內亦不要超過五天。



中藥蘆葦的嫩芽「蘆筍」。

順帶一提，食用之蘆筍是因其形狀如春筍而得名，並非中藥蘆葦的嫩芽「蘆筍」。中藥蘆筍是禾本科植物蘆葦的嫩苗，其性寒味甘，治熱病口渴，淋病(尿道感染)，小便不利，能解諸肉之毒。用法為煎湯內服。

### 【保健食療】

#### 蘆筍炒海參 (2人量)

##### 材料：

蘆筍100克、已浸發海參250克、鮮百合1個。

##### 製法：

將材料洗淨，把蘆筍的木質纖維段切去，削皮後用沸水焯1分鐘，切小片，海參切塊汆水除去腥味，百合掰開；放少許油入鍋內，將百合及海參炒數遍，再加入蘆筍炒2分鐘，放入少許蠔油炒勻即成。

功效：清熱生津，養陰潤肺。 中



海參



鮮百合