

说起沅江,总是绕不开烟波浩渺的南洞庭,绕不开如诗如画的渔乡风情,还有那千姿百态的湖光水色。而现在,沅江还有第二张亮丽的名片——芦笋之乡。沅江芦笋生长在南洞庭湖的滩涂湿地上,不用人工栽培,无需施肥撒药,特殊的地理、水质、土壤和气候等自然环境,孕育了它异于常规蔬菜的品质。因其绿色生态、鲜美脆嫩,且营养和药用价值极高,被誉为“洞庭虫草”。在政府的引导和扶持之下,沅江芦笋作为一项绿色产业,在美食界已经声名鹊起。关于芦笋的美味,正在被写入全国各地吃货们的记忆。

洞庭烟波渺 沅江芦笋俏

绿色、美味、营养,沅江芦笋已成美食新宠

【绿色生态】 天赐野成的水乡食材

“洞庭波涌连天雪,长岛人歌动地诗。”南洞庭,是沅江一道波光粼粼的水墨屏风。这里有湿地面积60多万亩,已发现动植物1400多种,生活着中华秋沙鸭、丹顶鹤、中华鲟、白鳍豚等国家一级保护动物,是国际公认的亚洲最大的湿地自然保护区。

生态环境优良的湖泊湿地,浩渺无垠的水域湖洲,衍生了洞庭湖畔独特的食材——芦笋。芦笋是芦苇的嫩芽,又名“荻笋”,粗纤维含量高,营养丰富,脆嫩可口,作为纯野生的绿色天然食材,倍受当地人们的青睐。

沅江芦笋天赐野成,生长在南洞庭湖的滩涂湿地上,这里特殊的地理、水质、土壤和气候等自然环境,孕育了它异于常规蔬菜的品质。

沅江芦笋幼苗粗壮,肥硕,内壁厚实,散发淡淡的野菜清香。作为纯天然地方绿色食材,沅江的芦笋不需施肥、洒

药,更无需人工栽培。广袤的洞庭和沅江远离污染,在这里生长的芦笋,集天然野生和绿色有机等特点于一体,是大自然对人类美食的馈赠。

据史料记载,沅江芦笋的食用,从五代十国时期便已经开始。自宋代起,不少到过洞庭湖的文人墨客,食用当地的芦笋后,都留下了许多脍炙人口的诗词。

看到刚刚出土的芦笋时,苏东坡在《惠崇春江晚景》中描述道:“竹外桃花三两枝,春江水暖鸭先知。蒌蒿满地芦芽短,正是河豚欲上时”。王安石从食用芦笋中了解了芦笋的营养价值,有云“鲥鱼出网蔽洲渚,荻笋肥甘胜牛乳”。

宋以后历代文人赞誉芦笋的诗赋多达50多首,洞庭湖区还流传着“芦笋姑娘”等许多有关芦笋来历的民间故事和传说,这些流传甚广的文学作品,成为了沅江芦笋历史文化底蕴深厚的有力佐证。

【清香脆嫩】 舌尖上的沅江味道

“寒山冰雪三九风,伏于深处扎新根。楚天云雨第一雷,便是芦笋破土声。”春天的沅江边上,芦笋悄悄地从广袤的大地上探出脑袋,它们在春风中颌首微笑,在春雨里娇羞藏匿,等待着姑娘们用纤细手,轻轻柔柔的采摘。

采下的芦笋需要先剥出笋芯,刚剥出来的笋芯嫩的可以掐出水来,散发着一股自然的清香。煮沸焯水之后,芦笋的苦涩被去掉,吃起来便只剩下满口的鲜香。鲜嫩的芦笋颜色十分讨喜,暖色的鹅黄交融着淡淡的乳白,翻炒时,就像一只只蝴蝶在锅里起舞。配上红色的辣椒,芦笋的清甜配上辣椒的香气,直叫人口水直流。出锅前,再撒上一把翠绿的葱花,任谁都忍不住想要赶紧夹上一筷子。

沅江芦笋贵在天生,苗粗壁厚,清香脆嫩、润滑柔软、鲜美爽口,在洞庭人家当中,有许

多种芦笋的吃法,凉拌、清炒、炖煮、下火锅,做熟食皆可,亦可与鱼、肉、鸡、蛋配制成菜。不论何种制作,芦笋均清香爽口,味道独特。

“荻笋鲥鱼方有味,恨无佳客共杯盘。”在北宋大文豪欧阳修笔下,芦笋炖鲥鱼是一道不折不扣的美味佳肴。

在2014中国(长沙)国际食品展览会上,“沅江芦笋”精彩亮相,鲜笋、腌笋、熟食、饼干、面条、饮料等产品琳琅满目,吸引众人目光,“沅江芦笋”热悄然兴起。

近年来,北京、上海、广州、成都、武汉、长沙等地30多家经销商先后来到沅江,与芦笋食品加工企业签订购销合同。在长沙、广州、北京等地高档酒店里,沅江芦笋迅速成为了美食新宠。作家肖皓夫在博客中写道:“沅江芦笋清香脆嫩、润滑柔软、鲜美爽口,让你能领略到洞庭湿地的别样风味。”



热闹的采笋场景。廖文 摄



芦笋产品美食 肖皓夫 摄

【上品之上】 富硒的洞庭虫草

沅江湖洲地域辽阔,洲土肥沃,植被茂密,是洞庭湖腹地上的天然氧吧,芦笋在此生长,吸收了大量的负氧离子,极具营养保健价值。同时,沅江芦笋生长区恰好位于湖南资水、沅水、澧水和长江水入湖交汇区,水质中含有大量磷、氮元素,湖水呈弱碱性,沅江芦笋的营养来源也得到了最大程度的保证。湖南农业大学食品科学技术学院取样分析检测表明,芦笋幼茎富含人体所必需的蛋白质、氨基酸、总糖、总膳食纤维,以及微量元素硒、钾、钠、钙、镁、铜、锌等成份,营养价值极高。

硒,是人体必需的微量元素,中国营养学会也将硒列为人体必需的15种营养素之一。国内外大量临床实验明,人体缺硒可引起某些重要器官的功能失调,缺硒将导致肿瘤、肝病、心血管等疾病。芦笋中含有丰富的硒元素,不但能够预防肿瘤、肝病等的发生,而且可以提高机体免疫能力,维护心、肝、肺、胃等重要器官的正常功能,更能预防老年性心、脑血管疾病的发生。

芦笋食药同源,自古以来备受推崇。《神农本草》将芦笋列为“上品之上”,称久服不仅能轻身,还有益气延年的功效。明朝李时珍《本草纲目》记载:芦笋“瘿结热气,利小便”,具润肺、镇咳、祛痰、杀虫之功效,称其能“解诸内毒”。《中华医典》更是详述芦笋内含芦丁、维生素C,能降低血压、软化血管,减少胆固醇吸收,可作为高血压、冠心病人的食疗方剂。

近年来,现代医学研究也发现,芦笋中大量的膳食纤维和丰富的硒元素,具有较强的防癌、抗癌活性。芦笋中的组织蛋白能促使细胞正常生长,并对癌细胞有抑制作用,对所有癌症病人有一定疗效,可以作为各类癌症病人的辅助治疗食品。同时,芦笋还是很好的抗氧化食物,是营养、美容、减肥、抗衰老的保健佳品。

在雾霾严重的今天,清肺解毒的食物更显珍贵。而最新研究显示,芦笋清热生津、清肺解毒的功效,对生活在雾霾环境中的人群,恰好有着十分明显的调理作用。

【市场紧俏】 小芦笋撑起大产业

在洞庭湖区,芦笋虽然具有悠久的食用和药用历史,过去大都是民间自采自食,近年来,芦笋的绿色、美味和极具营养等价值广为人知,走出深闺,成为了大中城市的美食新宠。随着沅江芦笋的声名鹊起,政府也加快了芦笋产业的发展与完善,现在,小小的芦笋已经成为沅江的一大重点产业,撑起了一片绿色、健康的产业空间。

去年,沅江以文化引路,打造区域特色品牌,助推芦笋产业加速发展。该市挖掘芦笋的历史文化底蕴,申报注册“沅江芦笋”原产地证明商标,并面向全国征集广告语,加大电视、报纸、互联网、户外广告宣传力度,提升其知名度和美誉度。在去年3月“沅江芦笋”广告语征集活动中,应征者的邮件、信函接踵而至,妙语连珠:“沅江芦笋,洞庭虫草”、“吃沅江芦笋,享健康人生”、“万顷生态湿地,一品沅江芦笋”……一时间,“沅江芦笋”以其绿色之韵、健康之美广受关注。沅江芦笋市场热销,其价格也一路飙升,前年均价2万元/吨,去年涨到近6万元/吨。

去年年初,沅江市委、市政府决定以“政府扶持,市场运作,龙头带动,科技支撑,品牌推介”的发展战略为引领,做大做强芦笋食品产业,已涌现了一批上规模的芦笋加工企业,开发出鲜笋、干笋、芦笋饮料、芦笋饼干、芦笋面条和芦笋即食休闲食品等系列食品。产业由家庭作坊式生产向现代企业标准化生产转变,由单一产品向多元产品转变,由粗加工向深加工转变。

2014年,芦笋生产企业由2013年的两家发展到六家,芦笋食品产量由75吨增加到5300吨,芦笋综合产值由650万元增加到约5亿元,芦笋产品由两个品种增加到八个品种。2014年生产5300吨芦笋,产品基本脱销,难以满足春节旺销的市场需求。而2015年,沅江芦笋产量的目标是达到2万吨,以满足更广大市民对芦笋的市场需求,实现综合产值15亿元以上。

而在广受好评的市场面前,这些芦笋产业的故事,才刚刚开始。

唐顺祥 阳丽萍



新鲜芦笋 江跃龙 摄