

洞庭湖,是一道风光无限的水墨屏风;莽莽苍苍的芦苇,则是屏风上最亮眼的一抹绿色。

芦苇的幼茎为芦笋,营养丰富,滋味鲜美,有着“洞庭虫草”的美誉。地处洞庭腹地的沅江,拥有45万亩得天独厚的芦笋资源。沅江人不负大湖馈赠,从绿色中发掘珍宝,把“养在深闺人未识”的美味芦笋,打造成畅销全国各地的美食,并开发出食材、药材、保健品等一系列衍生产品,为洞庭湖畔老百姓开辟了一条新的致富路。

# 沅江芦笋 来自大湖的馈赠

文 / 陈胜年 王珊 王洁

金秋十月,第十届湘菜美食节正在紧锣密鼓的筹备。本届美食节的重头戏之一,是由四位湘菜大师联袂打造的“经典湘菜品鉴·芙蓉宴”。

既是品鉴宴,当然要挑选芙蓉故里最好、最鲜美的食材。在千万种美味山珍中,哪些最能代表湖南特色?哪些又最能符合美味、营养、健康的时代需求?

这两年声名鹊起、有着“洞庭虫草”之称的沅江芦笋,映入了大师们的眼帘。



沅江市委书记邓宗祥(左一)到芦笋加工企业原料基地调研。

廖文摄

## “洞庭虫草”自然天成

沅江芦笋,又名“获笋”,生长在南洞庭湖的滩涂湿地上。它天赐野成,营养丰富,风味独特,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无私馈赠。

据史料记载,沅江芦笋的食用,从五代十国时期开始;自宋代起,不少文人墨客更留下了关于美味芦笋的美词佳句。

苏东坡观察刚出土的芦笋,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。蒹蒿满地芦芽短,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,有诗云“鲟鱼出网蔽洲渚,获笋肥甘胜牛乳”。

而在北宋大文豪欧阳修的笔下:“获笋鲟鱼方有味,恨无佳客共杯盘”,认为芦笋炖鲟鱼是不折不扣的美味。

千年过去,时光荏苒。

尽管现代中国各种美食竞显风流,沅江芦笋仍是洞庭人家一道不可替代的佳肴。洞庭人将芦笋凉拌、清炒、炖煮、下火锅、做熟

食,或与鱼、肉、鸡、蛋配制成菜。芦笋清香脆嫩、润滑鲜美,只一口,就叫你能领略到洞庭湿地的别样风味。

“沅江芦笋天然野生,无需人工栽培。不仅风味独特,更重要的是绿色健康,营养价值高。”沅江市芦笋办工作人员向我们介绍。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“瘕结热气,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。

近两年,湖南中医药大学、湖南农业大学专家对芦笋的药理进行研究,结果让人大吃一惊:芦笋中含有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。

今天,清肺解毒的食物更显珍贵。最新研究显示,芦笋清热生津、清肺解毒的功效,对人们,恰好有着十分明显的调理作用。

也许,正因为芦笋的种种好处,慷慨的沅江人迫不及待将它推向全国。沅江芦笋相继走进长沙、广州、北京等地高档酒店,成为美食界的新宠。



沅江芦笋产品

彭国兴摄

## 春风助力 振兴产业

今年4月,在沅江市政府与省商务厅联合主办的沅江芦笋美食推介会上,沅江芦笋引起了社会各界的关注:

全国126家电视、报刊、网络媒体聚焦沅江芦笋产业,对它的功效价值、产业前景进行报道;国内多家科研院所派出的食品营养专家,在对沅江芦笋进行考察后,纷纷发声为其点赞;国内外14家商会、经销商看好沅江芦笋发展前景,当场与芦笋生产企业签订购销合同,合同总金额近1.5亿元……

人们不禁疑惑,沅江芦笋的价值由来已久,为什么这两年特别火爆?是什么让沅江芦笋走出深闺?

这要从2014年说起。

那一年,是沅江芦笋产业的破题之年,也是芦笋产业的开局之年。

在芦笋造纸行业日益低迷的现实背景下,沅江市委、市政府看到了芦笋这一健康绿色产业发展的商机,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,把芦笋资源优势转化为芦笋产品优势,实现芦笋从造纸原料产业向食品产业的重大转型。

两年时间,他们制定了《沅江芦笋产业六年发展规划》,做好产业发展顶层设计;引进扶持了加工芦笋的龙头企业,带动产业发展;与湖南中医药大学、湖南农业大学签订战略合作协议,共同研究和破解芦笋企业生产、储藏、保鲜方面的技术难题;多次举行沅江芦笋功能价值研讨会及推介会,为芦笋开发销售鼓与呼;成立了沅江市芦笋营销中心、产业协会,推动芦笋食品产业走规模化、集约化、标准化、品牌化路子……

春风吹来万物兴。政府的大力推广让沅江芦笋产业发生了翻天覆地的变化。

截至2014年底,沅江市芦笋生产企业已由2013年的两家发展到六家,芦笋食品产量由75吨增加到9000多吨,其中芦笋企

业生产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鲜笋、干笋、饮料、饼干、面条等八个品种。产业由家庭作坊式生产向现代企业标准化生产转变,由粗加工向深加工转变。

“去年,生产9000多吨芦笋,产品基本脱销,难以满足春节旺季的市场需求。今年,芦笋产业蓬勃发展,全市投资规模在500万元以上企业达到16家,预计生产各类芦笋产品2.1万吨,年综合产值有望突破15亿元。”沅江芦笋办工作人员很是振奋。

目前,沅江已当之无愧成为中国“野生芦笋之乡”。年产芦笋14万吨以上,占全省芦笋产量的40%左右。沅江芦笋产品行销北京、上海、广州、成都、武汉等20多个大中城市,作为健康、营养、绿色食品,得到越来越多消费者的青睐。

一股“洞庭虫草”风正迅速席卷,风靡全国……



芦笋是沅江洞庭湖湖上原生态的绿色食品。

李继平摄



芦笋美食



“金江水产”芦笋加工车间一派繁忙。

廖文摄

## 圆梦健康 乐享人生

10月19日,副省长戴道晋对《湖南芦笋笋产业调研报告》作出批示:“芦笋笋产业是我省洞庭湖区的一个新兴产业,具有良好的产业前景和潜力,应予大力支持。”

10月22日,省长杜家毫批示:“同意道晋意见,发改委要牵头搞好顶层规划。”作为环洞庭湖生态经济圈里的一项特色产业、绿色产业、富民产业,沅江芦笋正迎来新的发展机遇。

我们从沅江市政府了解到,目前沅江市已向国家工商总局申报“沅江芦笋”原产地品牌认证,绿色食品和无公害蔬菜证明品牌的工作也在快步推进中。沅江市高新技术产业园区新规划的食品产业园,也把“沅江芦笋”作为招商引资重点项目对外推介。

不止如此,2015年,市里更整合产业引导资金2000万元,专项用于品牌宣传、科技扶持、科研院所课题合作和芦笋生产、营销、推广企业以奖代投扶植奖励。从芦笋基地建设到产业化项目资金,市直有关单位与芦笋企业实行“一对一”对口帮扶。芦笋产业作为重点工作列入沅江各乡、镇、场、街道和有关部门单位年度工作绩效考核。可以说,沅江正举全市之力扶持芦笋产业发展。

“从产业前景来看,沅江芦笋贵在天然,珍在野生,价值上远高于一般栽培芦笋。”沅江市芦笋办工作人员介绍,“而就资源来看,沅江芦笋面积大,每年可采摘两批,总量可达28万吨,有支撑产业发展的原料基础。”

现在,市场对沅江芦笋认可度高,除当地食品加工企业外,也有省外的食品、保健品企业进驻。某广东企业就计划投资6000万元,生产芦笋类保健品;王老吉也看中了芦笋的妙用,投资生产生物饮料。这让沅江人信心满满。

“我们的目标很清晰。”沅江市芦笋办工作人员说:“就是在五年时间内,实现芦笋综合产值100亿元;推动芦笋产品从食品向功能保健食品和药品升级;让沅江芦笋走向全世界,健康全人类。”

## 链接

## “洞庭虫草”的十一大功效

(湖南中医药大学副校长周小青在沅江芦笋功能发布会上权威发布)

- 1、抗肿瘤
- 2、抗疲劳
- 3、美容抗衰老
- 4、保肝抗肝纤维化
- 5、提高人体免疫力
- 6、降血脂
- 7、清热利便
- 8、清肺解毒
- 9、清热生津
- 10、减肥
- 11、醒酒

## 南荻(沅江芦笋)矿物质元素测量结果

蔬菜种类	K	Na	Ca	Mg	Mn	Zn	Cu	Se
菠菜	2800	1423	260	870	1.6	8.5	1.4	0.0130
洋葱	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
芦笋	2210	1325	570	180	1.3	2.1	0.5	0.0073
茼蒿	1850	1490	970	200	2.1	4.2	0.8	0.0140
莴苣笋	4260	64	2800	180	0.7	3.8	1.2	0.0270
莴菜	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(烫)	12422	403	1678	1278	26.0	104.3	30.9	0.3160



沅江市澧湖芦笋场农民采摘芦笋情景。

李继平摄