

水保经济植物——芦笋

苏 敏

(中国科学院 水土保持研究所·陕西杨陵·712100)
(水利部)

摘 要 该文简要地介绍了芦笋的特性和其特殊的营养保健成分,及较高的经济效益和水保效益。笔者认为在黄土高原应加速发展芦笋水保经济植物。

关键词: 黄土高原 水保经济植物 芦笋

Asparagus— A Soil and Water Conservancy and Economic Plant

Su Min

(Institute of Soil and Water Conservation, Chinese Academy of Sciences,
Ministry of Water Resources, 712100, Yangling, Shaanxi)

Abstract The characters and special nutrients for health protection of *Asparagus officinalis* are introduced. The author considered that the plant is of high conservancy and economic benefits, it should be developed rapidly in loess plateau region.

Keywords: loess plateau; conservancy and economic plant; *Asparagus officinalis*

芦笋学名石刁柏(*Asparagus officinalis*),也叫龙须菜,百合科天门冬属,多年生须根草本植物。它是国外 10 大名菜之一,国内因其价格较高,只作为礼品馈赠亲友,或作为药物给病人服用,或出口到国外。我省渭南、三原,米脂已先后建立了芦笋基地。1993 年春我们安塞站从米脂陕西省黄土高原研究所引回若干芦笋根苗,经过几年试种,显示出众多优点,已引起周围群众重视,笔者认为芦笋在黄土高原有广阔的发展前景。

(1) 有特殊营养价值的高级药用蔬菜。和竹笋一样,每年 4 月开始,芦笋即从土壤中萌动长出可采收食用的嫩茎。此嫩茎不但营养丰富,味道鲜美,而且维生素 B₁、B₂、C、氨基酸、蛋白质、钙、铁等营养成分含量极高,据资料介绍,其含量是蕃茄、黄瓜、苹果、梨、桃、葡萄的几倍、十几倍,甚至几十倍。另外芦笋还含有丰富的天门冬酰胺、赖氨酸、芦丁、甘露聚糖、胆碱、叶酸、核酸等特殊物质,对高血压、心脏病、膀胱炎、脑溢血、肾炎等疾病有一定的预防和治疗作用,特别是由于有组织蛋白的存在,因而对所有类型的癌症具有特殊疗效。使其成为普通老百姓一道新鲜美味蔬菜,和许多病人的预防、治疗药物。

(2) 能美化环境、保持水土。芦笋根系发达,茎叶茂盛,生育期长,叶似文竹,结实后果实由绿逐渐变红,非常美丽,种在庭院充满生机,充满诗意。呈水平沟种在坡地上,因逐年复土,可使坡耕地逐渐变成保水保肥的水平阶地,窄梯田。加上其是多年生植物,无疑是又省工,又实效的水土保持植物。

(下转第 21 页)