

星火计划培训丛书



# 芦笋的食疗与食谱

科学技术部农村与社会发展司 主编

叶劲松 编著



台海出版社

国家星火计划培训丛书

# 芦笋的食疗与食谱

江苏工业学院图书馆

藏书章

主 编 李致松

副主编 尹俊玉 李林林

## 图书在版编目 (CIP) 数据

芦笋的食疗与食谱/叶劲松主编. 北京: 台海出版社, 2005. 3  
(国家星火计划培训丛书. 第 22 辑)

ISBN 7-80141-390-3

I. 芦… II. 叶… III. 石刁柏-食物疗法-菜谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 002798 号

丛 书 名/国家星火计划培训丛书

书 名/芦笋的食疗与食谱

责任编辑/吕莺 李虎山

装帧设计/李虎山

印 刷/铁道科学研究院印刷厂

开 本/787×1092 1/32 印张/3.5

印 数/10000 册 字数/80 千字

发 行/新华书店北京发行所发行

版 次/2005 年 3 月第 1 版 2005 年 3 月第 1 次印刷

---

台海出版社(北京景山东街 20 号 邮编:100009 电话:010-68975073)

ISBN 7-80141-390-3 全五册定价:40.00 元



▲翅尖烩笋片



▲红烧翅中芦笋



▲鲜螺芦笋



▲双飞燕



▲鲜奶芦笋



▲可乐鸡翅芦笋



▲清炒芦笋



▲红贝笋尖蛋

芦笋菜点荟萃







▲芦笋凉拼



▲海鲜芦笋



▲酱香肉片芦笋



▲清爽芦笋两吃



芦

笋

菜

点

会

萃



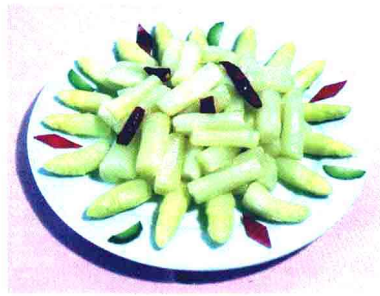
▲肉松芦笋



▲酱香芦笋片



▲芦笋棒鱼



▲酸辣白芦笋



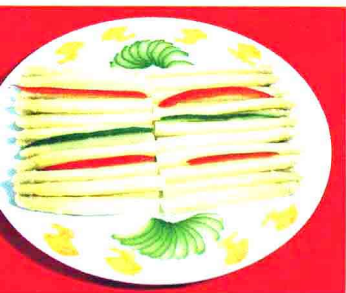
▲芦笋鱼片



▲芦笋珍珠丸



▲肉丝炒芦笋



▲酸甜白芦笋



▲甜桂花紫芦笋



▲紫笋草鱼片



▲素炒速冻笋



▲虾球芦笋



芦笋菜

点荟萃







▲鲜绿笋沙拉



▲笋尖拌腐竹



▲笋尖滑鱼片



▲鲜芦笋豆腐



▲三珍烩笋



▲笋尖比目鱼



▲笋尖虾仁



▲鲜芦笋五吃

芦笋菜点荟萃

## 《国家星火计划培训丛书》编委会

顾 问：何 康 陈耀邦 卢良恕  
石元春 李振声 王连铮  
袁隆平

名誉主任委员：韩德乾

主任委员：王晓方

副主任委员：陈传宏 余 健

委 员：李增来 胡京华 陈良玉  
欧阳晓光 袁清林 史秀菊  
陆 庠 李虎山 方智远  
孙联生 苏振环 徐天星  
赵震寰

秘 书 长：李增来

副 秘 书 长：袁清林 胡京华 史秀菊



## 前 言

国家科委 1986 年提出的星火计划,对推动农村经济的发展,引导农民致富,推广各项新技术取得了巨大的成就。星火计划是落实科教兴农,把科学技术引向农村,促进农村经济发展转到依靠科技进步和提高劳动者素质的轨道上来的战略措施,为提高农民的生活质量,加快农村工业化、现代化和城镇化建设进程,推动农村奔小康发挥了重大作用。

星火项目主要是面向农村,以农民为主而设立和推广的,但是,由于农民目前受文化程度、专业技术水平、信息不灵等因素的制约,影响了对科学技术的接受能力。科学技术部十分重视对农村干部、星火带头人、广大农民的科技培训。为了使培训有一套适应目前农村现实情况的教材,使农业科技的推广落到实处,科学技术部农村与社会发展司决定新编一套《国家星火计划培训丛书》(大部分为图册),并委托中国农村科技杂志社组织编写。

本丛书图文并茂,浅显、直观、科学、准确,可以一看就懂,一学就会,便于普及,便于推广。

本丛书立意新颖,不同于一般的农业科技书,不是只讲知识,而是注重知识、技术、信息和市场的全面介绍。可对农民、农村、农业上项目、找市场、调整产业结构提供参考和借鉴。

本丛书的作者大多是来自生产第一线的科技致富带头人和有实践经验的专家学者,内容来自第一手资料,更具体,更生动,更有示范作用。

星火计划在我国经济发展，调整农村经济结构中，发挥了重要的作用。目前，我国农业和农村经济发展已经进入了新阶段，对农业和农村经济结构进行战略性调整是新阶段农村和农村科技工作面临的重大任务，党中央、国务院确定的西部大开发战略，为星火计划的西进提供了机遇。在此际遇之际，我们真心的奉献给农民群众一套“星火培训”的实用教材。但由于时间紧促、水平所限，不尽人意的地方在所难免，衷心欢迎广大读者批评指正。

《国家星火计划培训丛书》编委会

2000年1月

## 序 言

芦笋是一种营养价值极高且滋味鲜美的高档蔬菜，同时又是具有低热量、高营养的保健食品。因为芦笋的嫩茎质地细腻、纤维柔软、风味鲜美，有特殊的芳香味，能促进消化，增进食欲，在国际上享有“蔬菜之王”的美称。

芦笋的药用价值悠久且使用广泛，古代欧洲的高卢人、日尔曼人、不列颠人在公元前2世纪就将芦笋作为药用。在我国，早在《神农本草经》中就把野生芦笋——天门冬列为“上品之上”的珍贵药材。

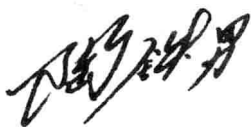
近代的科学研究证明，芦笋中含有丰富的抗氧化剂、免疫细胞激活剂以及正常细胞的生长调节剂等微量“BRM”物质。这些成分分属皂苷、固醇、黄酮甙、异黄酮、含硫氨基酸、组蛋白、核酸和酶类大分子、维生素C、维生素E、B族维生素、叶酸、芦丁等糖类免疫的激活剂以及人类健康必需的锰、锌、铜、铁等微量矿物质。芦笋中汇集了这么多对人体健康至关重要的营养物质，实在是宝贵难得；尤其值得注意的是它所含有的若干种皂苷和组蛋白，细胞实验和临床均已确认了它们的抗癌效果。这诸多成分不仅对治疗癌症有效，对整体现代文明慢性病的主要肇因——脂质过氧化、自由基及免疫损伤等的防治及老龄保健均有突出意义。

芦笋是世界十大名菜之一，在美国、欧洲其消费量仅次于番茄、刀豆、蘑菇和豌豆，排在第五位。绿芦笋嫩茎作蔬菜鲜食，无论是蒸、煮、炒、煲、作汤、凉拌，都非常好吃，鲜嫩可口，与对虾、

香菇、鸽肉并列被誉为“迷你食品”。芦笋的嫩茎和幼嫩枝叶还可以加工制成多种保健食品,如芦笋粉、芦笋脯、芦笋可乐、芦笋酒、芦笋茶、芦笋面条、芦笋饼干等。

本书大量的介绍了芦笋的食疗作用及食谱,充分宣传芦笋的食文化。让芦笋的营养价值、医疗保健价值得到充分的发挥,让全国人民都了解芦笋、都爱吃芦笋、会吃芦笋,芦笋将对国人的身体健康做出巨大贡献。

北京市农林科学院原院长  
北京农学会理事长



2005年2月于北京



# 目 录

<b>第一章 芦笋的营养价值</b> .....	(1)
一、芦笋嫩茎中的有效养分含量 .....	(1)
二、芦笋籽粒中的有效养分含量 .....	(6)
三、芦笋腋芽苞中的有效养分含量 .....	(7)
四、芦笋地下根茎中的有效养分含量 .....	(12)
<b>第二章 芦笋营养成分的特点</b> .....	(15)
一、芦笋所含营养元素全面、均衡、搭配合理 .....	(15)
二、营养素含量三高两低,符合现代营养学对保健 食品提出的要求 .....	(16)
三、芦笋蛋白质的氨基酸组成不仅含量高而且比例 适当 .....	(17)
四、芦笋含有多种人体必需的大量元素和微量元素且 搭配合理 .....	(19)
<b>第三章 芦笋的药用价值</b> .....	(22)
一、芦笋中主要药用成分及作用 .....	(22)
二、芦笋的抗癌疗效 .....	(34)
三、芦笋对心血管疾病的治疗作用 .....	(38)
四、芦笋对免疫系统的影响 .....	(39)
五、芦笋在抗衰老方面的作用 .....	(40)
<b>第四章 芦笋食疗</b> .....	(41)
一、芦笋食疗烹调的特点 .....	(41)
二、古今医药经典著作对芦笋药理的点评 .....	(42)

三、芦笋药膳药方 .....	(44)
四、芦笋食疗膳方 .....	(45)
五、芦笋食疗茶 .....	(47)
六、芦笋食疗粥 .....	(48)
<b>第五章 芦笋食谱 .....</b>	<b>(51)</b>
一、中式菜肴 74 款 .....	(51)
二、芦笋鲜汤 13 种 .....	(79)
三、西式菜肴 40 款 .....	(83)
<b>附 北京市农林科学院种业芦笋研究中心简介.....</b>	<b>(100)</b>

# 第一章 芦笋的营养价值

芦笋是一种营养价值和药用价值极高的蔬菜,国际公认为十大名菜之首,冠之为“蔬菜之王”,并有“珍稀蔬菜”、“国宴佳肴”、“防癌蔬菜”、“美容食品”、“富硒食品”等等美称。

近代研究证明,芦笋中含有惊人丰富的抗氧化剂、免疫细胞激活剂以及正常细胞的生长调节剂等微量“BRM”物质。这些成分分属皂苷、固醇、黄酮甙、异黄酮、含硫氨基酸、组蛋白、核酸和酶类大分子、维生素 C、维生素 E、B 族维生素、芦丁、叶酸、糖类免疫的激活剂以及人类健康必需的锰、锌、铜、铁等微量矿物质。芦笋中汇集了这么多对人体健康至关重要的营养物质,实在难得。尤其值得注意的是,它所含有的若干种皂苷和组蛋白,细胞实验和临床均已确认了它们的抗癌效果。这诸多成分不单单对癌症有效,对整体现代文明慢性病的主要肇因——脂质过氧化、自由基及免疫损伤等的防治及老龄保健均有突出意义。

## 一、芦笋嫩茎中的有效养分含量

中国营养学会在大量调查中国人饮食习惯的基础上,提出了中国人在日常饮食中急需补充的 11~13 种营养素,通过权威部门的精确化验,我们每人每天只要食用 200 克鲜绿芦笋或紫芦笋,就可以满足维生素 B、维生素 A、叶酸、硒、铁、锌的供应,其他各种营养素也能满足 50% 以上。另外芦笋中含有的芦丁、芦笋皂甙等营养元素是防治心脑血管疾病、预防和治疗癌症的有效物质,对人体保健有重大意义。

据中国林业科学院分析中心测定,每 100 克鲜芦笋嫩茎

中含蛋白质 1.34~2.78 克,笋尖中能达到 3.45 克。脂肪 0.08~0.14 克,碳水化合物 2.11~3.66 克,矿物质 0.57~1.07 克,纤维素 0.69~0.94 克。芦笋嫩茎中维生素 A、B、C 的含量比番茄、大白菜要高 1.8 倍,还含有多种微量元素如硒、锰、铜、铬等。芦笋嫩茎中能防治心脑血管疾病、预防和治疗癌症的有效物质芦丁、芦笋皂甙含量更是惊人。中国林业科学院分析中心测定每 100 克鲜芦笋嫩茎中含芦丁 27.8~48.7 毫克,笋尖中能达到 86.1 毫克;含芦笋总皂甙 260~870 毫克,在蔬菜、水果类作物中可称之为最。

测定结果表明:芦笋中蛋白质的含量是白菜的 3 倍,番茄、黄瓜、桃的 4 倍,苹果、葡萄的 8 倍,梨的 34 倍;胡萝卜素的含量是番茄的 2 倍,黄瓜的 5 倍,苹果的 10 倍,桃的 12 倍,白菜、葡萄的 19 倍;维生素 B<sub>1</sub> 的含量是黄瓜的 6 倍,番茄、葡萄的 8 倍,白菜、梨的 12 倍,苹果、桃的 24 倍;维生素 B<sub>2</sub> 的含量是白菜、黄瓜的 9 倍,番茄、桃的 18 倍,苹果、梨、葡萄的 36 倍;维生素 C 的含量是白菜的 3 倍,番茄的 6 倍,黄瓜、桃的 9 倍,梨的 13 倍;钙含量是白菜的 1.2 倍,黄瓜的 2.6 倍,苹果的 4.5 倍,番茄、桃的 6 倍,梨的 10 倍,葡萄的 12.5 倍;铁含量是桃的 10 倍,番茄的 18 倍,白菜、葡萄的 24 倍,黄瓜、苹果的 48 倍,梨的 72 倍。

(一)不同颜色的芦笋嫩茎营养物质的含量有较大差异

从芦笋嫩茎的颜色上可有紫芦笋、绿芦笋、白芦笋之分,其营养含量也有所不同。矿物元素钾、钠、镁、铁、锰、锌等,紫芦笋、绿芦笋含量大大高于白芦笋;钙、铜的含量紫芦笋、白芦笋差异不大;而绿芦笋钙含量大大高于紫芦笋、白芦笋。

维生素 A、维生素 C、叶酸,紫芦笋、绿芦笋的含量大大高



于白芦笋,维生素 E 则是绿芦笋、白芦笋含量大大高于紫芦笋,而 B 族维生素的含量三种颜色的芦笋差异不大。重要的防病治病营养元素芦丁、芦笋皂甙含量,三种颜色的芦笋差异较大。

在芦丁和芦笋皂甙的含量上,紫芦笋最高、绿芦笋次之,白芦笋最少。芦丁的含量紫芦笋比绿芦笋高 13.98%,比白芦笋高 65.65%,绿芦笋比白芦笋高 45.32%。芦笋皂甙的含量紫芦笋比绿芦笋高 34.52%,比白芦笋高 52.7%,绿芦笋比白芦笋高 13.51%。白芦笋中的脂肪、粗纤维含量比紫芦笋、绿芦笋都高,而蛋白质、灰分的含量均少于紫芦笋、绿芦笋。紫芦笋、绿芦笋的口感、含糖量高于白芦笋,所以紫芦笋、绿芦笋比较好吃。三种芦笋的营养元素含量见下表:

微量元素:(毫克/100 克计)

品种	K	Na	Ca	Mg	Fe	Cu	Mn	Sn	Se	Zn
紫芦笋	145.98	7.01	26.59	11.20	1.19	0.178	0.27	<0.05	<0.05	0.61
绿芦笋	128.44	5.84	31.25	11.10	0.95	0.175	0.293	<0.05	<0.05	0.60
白芦笋	97.72	4.53	27.00	7.84	0.73	0.120	0.180	/	/	0.34
平均	124.05	5.79	28.28	10.05	0.96	0.157	0.247	<0.05	<0.05	0.51

维生素:(含量以毫克/100 克计, V<sub>A</sub> 含量以 IU/100 克计)

品种	V <sub>C</sub>	V <sub>A</sub>	V <sub>E</sub>	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	叶酸	芦丁	芦笋皂甙
紫芦笋	15.06	5.98	0.033	0.194	0.249	0.262	46.05	565
绿芦笋	13.75	2.78	0.077	0.156	0.290	0.233	40.40	420
白芦笋	7.52	/	0.061	0.101	0.261	0.170	27.80	370
平均	12.11	4.378	0.057	0.150	0.266	0.221	38.08	451