



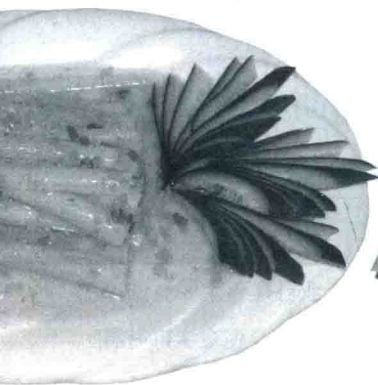
芦笋美食

于继庆 主编

100例

济南出版社

芦笋美食



100例

于继庆 主编

济南出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

芦笋美食 100 例 / 于继庆主编. — 济南: 济南出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5488-1322-4

I. ①芦… II. ①于… III. ①石刁柏—营养价值
②石刁柏—食谱 IV. ①R151.3 ②TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 196527 号

责任编辑 张所建

封面设计 侯文英

出版发行 济南出版社

地 址 济南市二环南路 1 号 (250002)

网 址 www.jnpub.com

印 刷 山东旅科印务有限公司

版 次 2014 年 8 月第 1 版

印 次 2014 年 8 月第 1 次印刷

开 本 140mm × 203mm 1/32

印 张 4

字 数 76 千

定 价 19.80 元

法律维权 0531-82600329

(济南版图书, 如有印装错误, 可随时调换)

作者简介



于继庆，男，1963年9月出生，中共党员，山东安丘人。毕业于莱阳农学院农学系，1986年7月分配到潍坊市农科院从事芦笋育种及栽培技术研究工作至今。农业推广硕士，研究员。现任潍坊市农科院副院长、中国园艺学会芦笋分会副理事长、国家芦笋行业专项执行专家、山东省芦笋研究中心副主任、潍坊市专家协会理事、潍坊市政协委员。

长期从事芦笋新品种的选育与推广工作，是国内知名芦笋专家，已从事芦笋研究近30年，为我国芦笋新品种的选育、推广及配套栽培技术研发做出了重要贡献。先后主持参加省以上科研攻关项目30余项，选育出了“鲁芦笋一号”、“芦笋王”等系列优良芦笋新品种；在省级以上学术刊物发表论文40余篇，主编了《芦笋栽培及加工新技术》、《芦笋金针菜出口标准与生产技术》、《中国芦笋研究与产业发展》、《芦笋高效育种与配套栽培新技术》等专业书籍；获国家科技进步奖1项、农牧渔业丰收奖1项，省科技进步奖7项，市科技进步奖3项、星火奖4项，其中《芦笋二倍体、多倍体、全雄新品种培育及产业化开发》获2002年国家科技进步二等奖；获山东省“富民兴鲁”劳动奖章、山东省有突出贡献中青年专家荣誉称号，享受国务院特殊津贴。

编 委 会

- 主 编 于继庆
- 副主编 李书华 李保华 李 霞
- 编 者 韩凤舟 包艳存 李 萌 郑红霞 刘志国
张桂珍 张华国 李 芳 牟 萌 魏秀华
刘 英 司玉君 邢利庆 李志萍 姜官恒
林秀花 王同刚 郑 鑫 杨 林 于娟娟
杜 凡 初文红 刘 宁 李付军 王国强
- 厨 艺 王国强 韩凤舟
- 摄 影 于继庆 刘复溪



前 言

芦笋（石刁柏）是一种高级营养保健蔬菜，在世界上享有“蔬菜之王”的美称，是世界十大名菜之一。芦笋嫩茎质地细嫩，纤维柔软可口，有独特的芳香气味，含有丰富的营养成分和多样的化学成分，其蛋白质、维生素、矿物质等成分的含量均优于其他水果和蔬菜，具有高维生素、高膳食纤维、高矿物质、低糖、低脂的营养特点，长期食用具有调节免疫、抗癌、抗突变、抗衰老、降血脂等多种功效，是一种药用价值极高的多年生保健蔬菜，是药食两用植物的典型代表，深受广大消费者喜爱。

我国自 20 世纪 70 年代开始大量引种芦笋，虽然种植历史并不长，但由于我国种植芦笋具有得天独厚的自然条件和充足的劳动力资源，因而芦笋栽培面积增长很快。目前，栽培面积较大的有山西、山东、河北、福建、江西、浙江、北京、上海等省市。芦笋在国际市场上一直畅销不衰，近年来随着我国人民生活水平的不断提高，国内市场需求也越来越大，尤其是鲜芦笋，在北京、上海、济南、广州、南京、杭州等大中城市，年销量已达 20 万吨以上，市场潜力巨大。由于国内种植芦笋的时间较短，人们对芦笋了解不多，对如何食用芦笋更是知之





甚少，因此，我们组织编写了这本《芦笋美食 100 例》。该书扼要介绍了芦笋的营养特点及保健作用，重点介绍了如何食用芦笋，目的就是想让广大读者了解芦笋、喜欢芦笋、会吃芦笋，让芦笋进入大众厨房、端上百姓餐桌，让国人共享这一世界名菜。该书由“国家公益性行业（农业）科研专项（201003074）”经费资助。

由于国内对芦笋食用方法的研究较少，加之作者水平所限，书中不足之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

编者

2013 年 12 月 26 日





芦笋大田



绿芦笋



紫芦笋



采收白芦笋



采收后的白芦笋



采收后的绿芦笋



采收后的紫芦笋



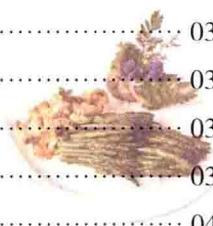
目 录

一、概述	001
二、芦笋的营养及保健作用	003
(一) 芦笋的营养成分与特点	003
(二) 芦笋的药用价值	006
三、芦笋美食	010
(一) 虾米拌芦笋	010
(二) 芦笋蘸酱	011
(三) 油泼芦笋	012
(四) 绿芦笋沙拉	013
(五) 拌三丝	014
(六) 辣根芦笋	015
(七) 芦笋杂拌	017
(八) 葱丝牛肉拌绿笋	018
(九) 彩椒拌芦笋	019
(十) 冰糖芦笋	020
(十一) 麻汁拌芦笋	021
(十二) 凉拌白笋罐头	022





(十三) 芦笋拌黄花菜	023
(十四) 豆皮绿笋卷	024
(十五) 炆绿芦笋	025
(十六) 茄汁白芦笋	026
(十七) 清炒芦笋	027
(十八) 绿笋海鲜饼	028
(十九) 炸芦笋丸子	029
(二十) 芦笋丸子汤	030
(二十一) 辣椒炒绿笋	031
(二十二) 鲜螺炒芦笋	032
(二十三) 鸡蛋炒笋丁	033
(二十四) 肉丝炒芦笋	034
(二十五) 绿笋大虾	035
(二十六) 蛋花芦笋羹	036
(二十七) 干煸白笋	037
(二十八) 芦笋炖牛肉	038
(二十九) 水蛋绿笋	039
(三十) 火腿炒芦笋	040
(三十一) 虾仁炒绿笋	041
(三十二) 芦笋炖南瓜	042
(三十三) 香菇扒芦笋	043
(三十四) 绿笋爆鸡丁	044
(三十五) 绿笋烩豆腐	045
(三十六) 鸡心炒芦笋	046
(三十七) 芦笋鱼片	047





- | | | |
|-------|---------------|-----|
| (三十八) | 海鲜烩芦笋 | 048 |
| (三十九) | 芦笋酸辣鱼 | 049 |
| (四十) | 芦笋炖鸡 | 050 |
| (四十一) | 白果炒芦笋 | 051 |
| (四十二) | 蟹黄芦笋 | 052 |
| (四十三) | 海鲜炒芦笋 | 053 |
| (四十四) | 芦笋烧鱼头 | 054 |
| (四十五) | 胡萝卜炒双笋 | 055 |
| (四十六) | 绿笋炒羊肉 | 056 |
| (四十七) | 青椒炒白笋 | 057 |
| (四十八) | 腊肉炒芦笋 | 058 |
| (四十九) | 五花肉炖笋丁 | 059 |
| (五十) | 芦笋鸡蛋饼 | 060 |
| (五十一) | 百合炒绿笋 | 061 |
| (五十二) | 番茄鸡蛋炒白笋 | 062 |
| (五十三) | 芦笋鸡蛋汤 | 063 |
| (五十四) | 鲜笋鲍菇小炒 | 064 |
| (五十五) | 芦笋炖排骨 | 065 |
| (五十六) | 木耳炒白笋 | 066 |
| (五十七) | 番茄炒绿笋 | 067 |
| (五十八) | 鲜笋老鸡煲 | 068 |
| (五十九) | 蒜茸芦笋 | 069 |
| (六十) | 茭白炒绿笋 | 070 |
| (六十一) | 炸芦笋 | 071 |
| (六十二) | 银耳炒绿笋 | 072 |





- (六十三) 牛鞭炒笋尖 073
- (六十四) 肉末炒笋丁 074
- (六十五) 土豆片炒绿笋 075
- (六十六) 鲜笋豆豉爆藕条 076
- (六十七) 鲜笋乳鸽煲 077
- (六十八) 干煸绿笋 078
- (六十九) 双笋炒彩椒 079
- (七十) 芦笋百合汤 080
- (七十一) 鸡胸肉炒绿笋 081
- (七十二) 山药炒芦笋 082
- (七十三) 芦笋炖鹅 083
- (七十四) 白萝卜烩芦笋 084
- (七十五) 鲍汁芦笋 085
- (七十六) 山珍烩芦笋 086
- (七十七) 鲜笋烧刺参 087
- (七十八) 芦笋炒冬瓜 088
- (七十九) 芦笋炖猪蹄 089
- (八十) 清炒双笋尖 090
- (八十一) 清蒸笋鲈鱼 091
- (八十二) 芦笋炒南瓜 092
- (八十三) 炒三色芦笋 093
- (八十四) 芦笋剥椒肥牛 094
- (八十五) 花生米炒芦笋 095
- (八十六) 芦笋百合炒鸡片 096
- (八十七) 芦笋肉卷 097





(八十八) 猪心炒芦笋	098
(八十九) 干贝扒芦笋	099
(九十) 芦笋炒坚果	100
(九十一) 绿芦笋炒米饭	101
(九十二) 芦笋水饺	102
(九十三) 芦笋水煎包	104
(九十四) 芦笋合子	105
(九十五) 芦笋馄饨	106
(九十六) 芦笋包子	107
(九十七) 芦笋蒸饺	108
(九十八) 芦笋锅贴	109
(九十九) 芦笋馒头	110
(一〇〇) 芦笋凉面	111
主要参考文献	112





一、概述

芦笋学名石刁柏 (*Asparagus officinalis*)，属百合科、天门冬属，是雌雄异株宿根性多年生植物。芦笋本是指石刁柏的嫩茎，因其嫩茎形似芦苇的嫩茎和竹笋，故国内很多人将石刁柏改称为芦笋。据考证，芦笋原生于欧洲地中海沿岸及亚洲的安纳托利亚一带，在公元前2世纪，罗马人便将它制成干品食用。而最早把芦笋作为蔬菜食用的是古希腊人，当他们把芦笋作为蔬菜食用时给它取名为“*Asparagus*”。经过长期的人工栽培驯化和选择，大约到16世纪，在荷兰首先形成了芦笋的栽培品种。此后，欧洲大陆便开始大量栽培，使芦笋成为欧洲许多国家的传统食品之一。

芦笋嫩茎质地细腻、纤维柔软、风味鲜美，能增进食欲、帮助消化，营养价值全面且丰富，深受世人的喜爱。在国际上，芦笋是公认的十大名菜之首，被冠以“蔬菜之王”、“珍稀蔬菜”、“国宴佳肴”、“防癌蔬菜”、“美容食品”、“富硒食品”等美名。芦笋含多种维生素和微量元素，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”（能激活自身免疫功能的物质），营养学家和素食界人士均认为它是健康食品和全面的抗癌食品。芦笋的药用价值在很早以前就被世人发现并应用。古代的高卢人、日耳曼人和不

