

八百里洞庭浩浩蕩蕩，蘆葦青青。在初夏季節的洞庭湖畔，一望無際的蘆葦蕩是一片綠色的海洋，蘆葦隨風起伏，氣勢恢弘，猶如碧海波濤。

多年來，蘆葦以造紙原料而聞名。而在今天的洞庭兒女心中，「蘆葦造紙」已經在記憶裏越走越遠，隨著蘆葦撲面而來的陣陣芬芳是蘆筍煮魚的鮮美。這蘆筍是蘆葦的嫩芽，早已成為人們餐桌上的佳餚。

「沅江湖洲三仙草，蘆筍野芹和野蒿」。洞庭出蘆筍，又以沅江蘆筍最為鮮嫩可口。沅江蘆筍生長在南洞庭湖的灘塗濕地上，不用人工栽培，無需施肥撒藥，特殊的地理、水質、土壤和氣候等自然環境，孕育了它異於常規蔬菜的品質。因其綠色生態、鮮美脆嫩，且營養和藥用價值極高，被譽為「洞庭蟲草」。

「洞庭蟲草」的聲名遠播，孕育了洞庭湖綠色發展的新希望。沅江市委、市政府瞄準「蘆筍」做文章，變一家一戶自採自食為面向市場的規模化生產，拓展蘆葦產業的發展空間，向綠色生態食品加工進軍。

在濕地葦蕩與碧水藍天間，一個百億蘆筍產業的傳奇正呼之欲出。

香港商報記者 肖建花 何雯

沅江蘆筍

「洞庭蟲草」走出深閨 締造新健康產業



蘆筍放葉透青，春日踏青正當時。 李劍志 攝

到洞庭湖遊玩，吃魚是必不可少的。但是對於是資深吃貨的遊客而言，一定會選擇在春天去洞庭湖邊上的小店裏點上一道蘆筍。陽春 3 月，正是採摘蘆筍的時節。採下的蘆筍剝出筍芯後，散發著一股自然的清香。煮沸



湘西鳳凰縣苗族大媽澠湖蘆葦場採筍忙。 廖文 攝



浩瀚蘆葦蕩，綠色大草原。

好水育好筍 「蘆葦之鄉」出珍寶

焯水之後，蘆筍的苦澀被去掉，吃起來便只剩下滿口的鮮香。

自古以來，中國就有「靠山吃山，靠水吃水」的說法。蘆筍，便是浩瀚的洞庭給湖區人的寶貴饋贈。

沅江市地處洞庭湖腹地，接納四水，吞吐長江，是環洞庭湖縣市中唯一同時擁有南洞庭湖、東洞庭湖、西洞庭湖的縣市。全市有 250 多萬畝湖泊濕地面積，蘆葦林木覆蓋面積 86 萬畝，其中高產蘆筍生長面積 45 萬畝，素有「蘆葦之鄉」的美稱。因洞庭湖灘塗濕地植被茂密，沅江蘆筍生長在洞庭湖巨大的天然氧吧中，吸收大量負氧離子，品質天然健康。好水出好筍，資水、沅水、澧水在沅江匯合，水質中含有的大量磷、氮元素和礦物質等元素，成為沅江蘆筍生長的重要營養來源。



蘆筍採摘讓當地村民在家門口找到了就業機會，每天能掙到近 200 多元錢，村民心裏樂開了花。 廖文 攝

蘆筍的新鮮美味，讓很多文學大家為之傾倒。蘇東坡觀察剛出土的蘆筍，在《惠崇春江晚景》中描述道：「竹外桃花三兩枝，春江水暖鴨先知。蒹葭滿地蘆芽短，正是河豚欲上時」。王安石從食用蘆筍中了解了蘆筍的營養價值，有詩云「鱖魚出網蒹洲渚，荻筍肥甘勝牛乳」。

進入現代社會，沅江蘆筍的「上品」品質得到了科學的論證。湖南農業大學食品研究所檢測，沅江蘆筍幼莖富含 16 種人體必需的氨基酸和豐富的黃酮等成分，富含鉀、鈉、鈣、鎂、銅、鋅等礦物元素，其中鉀、鈣、鎂元素含量高於常用蔬菜的含量，符合高鉀低鈉的健康蔬菜標準。微量元素銅、鋅、硒含量也比常用蔬菜高，其中硒含量比其他蔬菜高 10-30 倍。



蘆筍交響曲 羅文 攝

小蘆筍引領洞庭湖農業轉型

陽春 3 月，水鄉沅江，洲野茵茵如緞錦，蘆筍皎皎似蟲草。每年的這個時候，沅江婦女、小孩成群結隊去堤外的蘆葦蕩裏採蘆筍。

上個世紀，沅江蘆葦造紙曾以量多質好著稱，一度佔到湖南省造紙蘆葦總量 6 成以上，成為當地主要財源。在造紙業以蘆葦為主要原材料的時代，作為蘆葦的幼莖部分——蘆筍，其食用和藥用價值並沒有充分挖掘，大都是民間自採自食。

近些年來，造紙業萎縮，蘆葦滯銷，成片的蘆葦成了廢棄之物。有專家稱，如果蘆葦價格持續下滑，一些蘆葦場有可能會荒廢，湖洲生態將遭受破壞。

蘆葦產業如何走出困境？沅江將目光聚焦在「蘆筍」上。沅江有關部門的調研報告稱：蘆筍是純天然健康食

品，味道鮮美、營養豐富，市場潛力大；沅江 45 萬畝高產蘆葦，可年產蘆筍 14 萬噸，產量之大、品質之優，全國無出其右；蘆筍食品產業高效環保，可持續發展。

打開新視野，機遇就在眼前。2014 年，沅江市委、市政府果斷決定：以「文化引路，科技先行，政府引導，政策扶持，市場運作，龍頭帶動」的發展戰略為引領，做大做強蘆筍食品加工業，推動蘆葦產業轉型升級。同時成功註冊「沅江蘆筍」地理標誌證明商標。

為此，沅江出台了振興蘆筍食品產業的意見和五年規劃，召開了全市蘆筍食品產業推進會。沅江市高新區新規劃食品工業園，將蘆筍加工作為招商引資重點項目對外推介，蘆筍加工企業優先入園、優惠供地、減費租廠。

聲名鵲起「洞庭蟲草」成為美食界新寵

傳統理念，讓人在享受美味、口齒留香的同時獲得健康，符合現代人飲食追求。

其實，這並不是沅江蘆筍的第一次驚豔亮相。在 2014 中國（長沙）國際食品展覽會上，「沅江蘆筍」就以一匹黑馬之姿出現在公眾視野。鮮筍、醃筍、熟食、餅乾、麵條、飲料等全新的產品推向市場，引起轟動。此後，蘆筍，這道在外地城裏難覓芳蹤的美食，隨著沅江蘆葦產業勃然興起，走出水鄉，成了大中城市的時味湖珍。北京、上海、廣州、成都、武漢、長沙等地 30 多家經銷商先後來到沅江，與蘆筍食品加工企業簽訂購銷合同。在長沙、廣州、北京等地高檔酒店裏，沅江蘆筍成為美食新寵。

「沅江蘆筍出了名，銷路不用愁。今年我們公司生產的 1200 多噸蘆筍食品，通過冷鏈物流銷往北京、上海、廣東、四川等地高檔酒店，其中特級蘆筍芽尖市場售價 900 元一公斤。」沅江市著名的蘆筍企業平芝食品公司的董事長陳建波告訴記者。

沅江蘆筍產業辦負責人介紹，針對沅江蘆筍的市場受歡迎程度，今年他們將創新營銷模式，組織企業參加國內大型展交會，引進具有市場影響力的直銷商，並打造電子商務平台，目前正與 6 家知名商企洽談合作。

沅江市長謝君毅表示，期盼大家搶抓商機，投資興業，合作共贏，讓「沅江蘆筍」產業生機勃發，魅力四射，成為洞庭湖生態經濟區建設中的一道靚麗風景。

高瞻遠矚

蘆筍企業瞄準百億產業

為期 1 個月的蘆筍採摘季節一結束，蘆筍產業的工人就投入到繁忙的蘆筍加工中。在沅江經開區的園區廠房內，工人們正熟練地將冷藏的蘆筍進行過細分揀，高溫殺菌、真空打包。這些產品將進入全國各地的超市和賣場。

記者了解到，過去家庭作坊式的生產只能採用高鹽醃製方法加工醃筍，技術落後、品種單一、附加值不高。現在，沅江 16 家上規模的蘆筍食品加工企業，將新鮮蘆筍原料低溫速凍冷藏，運用不同生產工藝技術，開發出鮮筍、乾筍、蘆筍飲料、蘆筍餅乾、蘆筍麵條和蘆筍即食休閒食品等系列產品，讓產品附加值大幅提升。芙蓉唐公司的特級鮮蘆筍芽尖，通過冷鏈物流銷往北京的高檔酒店，1 噸售價近 20 萬元。南洞庭野生面業製作出來的蘆筍麵條柔軟清香，1 公斤零售價 60 多元，為普通麵條價格的 6 倍。

漸入佳境的產業發展態勢，讓沅江發展蘆筍產業信心倍增。「未來 5 年內，沅江將通過招商引資發展蘆筍深加工科技型企業，蘆筍深加工食品年產量達 5 萬噸，實現年綜合產值 50 億元。」沅江市委書記鄧宗祥對蘆筍產業發展前景十分看好，「預計到 2024 年，蘆筍深加工食品可達 12 萬噸左右，實現年綜合產值 100 億元左右。」

遠大的目標催人奮進。為了實現蘆筍產業晉級百億規模，2016 年，沅江市委、市政府再次發力，推動蘆筍產業再上新台阶。按照「政府扶持、市場導向、科技支撐、龍頭帶動、品牌培育」為指導思想，今年沅江將進一步加大政策扶持力度，強化政府監管職能，建立「發展產業與規範市場並舉，提升品質與打造品牌同行」的工作機制，以扶優扶強龍頭企業為工作重心，創新營銷模式，培育拓展北、上、廣、深一線城市銷售市場，打開港、澳、台及國外銷市場，推動蘆筍產業走「規模化、集約化、標準化、品牌化」。



蘆花飄舞



蘆筍菜品

5 月 12 日，首屆沅江蘆筍大爭霸暨創意養生論壇在長沙舉辦，湖南省中醫附一醫院教授李定文對沅江蘆筍作出高度評價，他說，沅江蘆筍傳承了中醫食療養生的