

“冬去春来饭”，你吃了吗？

高钾高膳食纤维

“冬去春来饭”所选用的主要食材是糯米/大米、春笋、土豆、腊肉/腊肠、豌豆、韭菜等，辅料有猪油、老抽、生抽、蚝油等。做法是：糯米(大米)冷水下锅，大火煮开后捞出来；春笋焯水去草酸去涩味，捞出冷却后切片；腊肉切片用猪油翻炒一下，倒入切好的春笋片和土豆块继续翻炒，加入少许老抽、生抽提色增香；倒入煮好的大米用锅铲铺平，加1大勺煮米的汤水，用筷子戳几个洞，盖上锅盖小火焖煮10分钟左右；倒入豌豆，继续焖煮3~5分钟；最后倒入切好的韭菜段，翻炒均匀即可。

主食、蔬菜、肉类齐聚，这碗“春日限定”的饭，营养确实不错。

膳食纤维丰富

春笋的膳食纤维为2.8g/100g，是冬笋的3.5倍，带荚鲜豌豆膳食纤维为3g/100g，它们的膳食纤维含量在蔬菜中都属于中等偏高的水平。春季是肠道容易出问题的季节，很多人会有“不翔”的预感，胃肠蠕动变慢，容易引发便秘，而丰富的膳食纤维可以促进胃肠蠕动，帮助便便顺利排出。

钾含量丰富

春笋、豌豆、土豆等食材钾含量都不错，比人们口中的“补钾小能手”香蕉要高。春季气候多变，时冷时热，极易引起血压波动。富含钾的膳食有助于调节和平稳血压。可别小瞧了高血压，它是脑卒中的危险因素，一定要重视。



春天，一个充满生机和活力的季节，更是一个尝鲜的季节，各种时令蔬菜纷纷端上餐桌。最近，一款“冬去春来饭”在社交平台爆火，“一口吃掉春天”，在味道上给舌尖留下独特记忆，相当有仪式感。

“升级版”更健康

虽然现在的“冬去春来饭”已经非常美味营养，但如果能将其中部分食材进行适当替换和改进升级，健康值还能升级。

腊肉/腊肠替换为猪腿肉

传统腊肉是高盐食物，从健康角度考虑，能少吃就少吃。将它替换为猪腿肉会更健康一些，猪腿肉含有12.8%的脂肪，比腊肉低了至少一半，而且钠含量可降低至原来的十分之一。如果还是想保留腊肉，那就在烹调前用清水浸泡半小时，这样可以减少腊肉的盐和致癌物的含量。

猪油换成橄榄油

猪腿肉的脂肪中就已经含有猪油了，烹调油可以直接部分换成橄榄油。这样能降低饱和脂肪酸、增加油酸的摄入，对心脑血管健康有益。

主食再“粗”一些

最好将一部分大米/糯米换成燕麦米、青稞米。它们都富含β-葡聚糖，有助于维持餐后血糖平稳。如果能再增加些水产品的摄入更好，比如三文鱼、鳗鱼、大虾等，可增加n-3系列不饱和脂肪酸的摄入，具有抗炎作用，能减轻春季炎症反应。其实就算不用这么多种食材，单把豌豆放到米饭里一起煮，也是非常不错的选择。豌豆的蛋白质含量在蔬菜中算是佼佼者，高达7.4g/100g，而且具有良好的氨基酸组成配比，消化率较高。并且豌豆中赖氨酸含量很丰富，我们吃的大米中又缺少这种氨基酸，它们搭配着吃能起到氨基酸互补的效果，提高蛋白质的吸收利用率。

荠菜饭

荠菜是春季最不能错过的食材，民间俗语就有“三月三，荠菜赛仙丹”的说法。每100g荠菜含有294mg钙，含量是牛奶的近3倍；β-胡萝卜素含量是2590μg/100g，比南瓜、芒果这些橙黄色的蔬果含量都高；而且还富含维生素C，高达43mg/100g，虽然烹调会有损失，但在蔬菜中还算挺突出的了。

荠菜清洗干净后，焯水去除草酸。热锅凉油，放入少量腊肉煸炒，将焯好的荠菜切碎

后倒入，翻炒半分钟。炒好后倒入淘好的大米中搅拌均匀，和大米一起煮熟即可。

蒸香椿芽(蒲公英)饭

初春时节的香椿口感最好，特别是嫩芽部位。不仅维生素C丰富，还含有较高的抗氧化成分，比如酚类和类黄酮，钙、钾、铁、锌含量也不低。

先将香椿焯水去除亚硝酸盐，然后弄成小段后和玉米粉、大米粉混合，让每个叶片上都沾满面粉，蒸锅上汽



后蒸8分钟即可，可以蘸喜欢的调味汁一起吃。

香椿芽还可以换成蒲公英，做成蒸蒲公英。新鲜蒲公英不仅维生素C和钾含量丰富，维生素B2也比较突出，其中叶子的维生素B2含量为0.39mg/100g，花苞中的维生素B2含量比其他器官都高，为1.57mg/100g，能预防春季脂溢性皮炎、乏力、口角炎。

(摘编自“科普中国”，作者薛庆鑫为注册营养师。)

“数智”赋能，护航长江生态廊道

飞抵龙袍长江省级湿地公园越冬栖息。这里是它们迁徙路上的“生命驿站”，也是长江生态保护的“绿色屏障”。立春后，天气渐暖，大批候鸟开始北归，长江湿地保护中心再次迎来“年度大考”。

从南京林业大学获悉，由祝遵凌教授领衔的数字化创新设计研究中心结合候鸟迁徙、防火、生态环境保护与修复等需求，创新设计出湿地生态环境质量监测系统，实现了湿地公园智能监测、预警等功能。通过这一系统，无人机自动巡

护以其灵活的机动性和更广阔的视角，打破了以往依靠人力难以深入复杂地形的限制，让长江滩涂、岛屿、内湖及陆地植被等风貌尽收眼底，极大地提高了工作效率。通过无人机地面控制站的预设航线，操作人员能够自动规划出高效科学的飞行路径，使巡护系统精准覆盖4万余亩湿地内的任何一个目标区域。在AI视频识别、手机短信与电子邮件预警功能支持下，实现监测数据的快速处理。

从局部到全域，从粗放到精细，在16.1公里的长江岸线

上，无人机自动巡护点亮了候鸟迁徙之路的“绿色灯塔”，见证着当地以智慧化建设护航生态廊道，提升长江湿地生物多样性的生动实践。在无人机自动巡护系统的精准扫描下，湿地植被生长状况、水域环境变化和鸟类活动轨迹清晰可见，防火防汛、环境监测、安全管控等工作也得到了高效精准的响应。龙袍长江省级湿地公园为湿地保护构筑起了一张水陆空立体化生态防护网，让每一寸湿地“看得见、守得住”。

(来源：《科普时报》)



自动起降、网格巡护、云端互联、AI智能监测预警……近日，江苏省南京市六合区龙袍长江省级湿地公园内，首套无人机自动巡护系统建成并正式投入运行，为春季候鸟的北迁保驾护航。

长江流域是候鸟迁徙的重要越冬地和停歇地。每年冬季，数以万计的候鸟跨越千里，