

■ 饮食科学 ■

含高蛋白 豌豆春天吃正好

春天的豌豆可谓“豆中翘楚”，颜色翠绿，生机盎然。烹调熟了的豌豆，清甜软糯，味道清香。目前，恰逢豌豆上市时节，小小的豌豆都有哪些营养呢？

在营养上，豌豆既能当菜，又能当饭。带荚鲜豌豆的碳水化合物含量为 21.2 克/100 克，热量为 111 千卡/100 克；煮豌豆的碳水化合物含量 19.2 克/100 克，热量为 107 千卡/100 克。二者的碳水化合物含量和热量都比土豆还高，相比之下，豌豆完全可以替代部分主食。

除此之外，豌豆还富含蛋白质、膳食纤维、胡萝卜素、矿物质钾、叶酸等营养。

蛋白质。豌豆的蛋白质含量在蔬菜中算是佼佼者，煮豌豆的蛋白质高达 8.9 克/100

克，是豆角的近 4 倍，新鲜豌豆的蛋白质为 7.4 克/100 克。豌豆蛋白还具有良好的氨基酸组成配比，赖氨酸含量高达 7.2%，比蚕豆和扁豆都高。

赖氨酸是组成蛋白质的重要组成部分，也是人体肝脏和胆的主要组成成分，不仅能促进脂肪代谢，维持身体各项机能的正常运转，还可以促进人类大脑的发育。人体缺少赖氨酸，可能会出现疲劳、虚弱、恶心、头晕、食欲减退等症状，严重缺乏还会导致生长发育迟缓。

膳食纤维。豌豆富含膳食纤维，有数据显示，煮豌豆的不溶性膳食纤维含量为 2.4 克/100 克，带荚鲜豌豆为 3 克/100 克；有数据显示，生豌豆的总膳食纤维为 5.7 克/100 克。



维生素 B1。豌豆的维生素 B1 含量也很丰富，带荚鲜豌豆的维生素 B1 含量为 0.43 毫克/100 克，这种营养与神经系统关系密切，如果缺少可能会让人情绪沮丧、抑郁、思维迟钝；严重缺乏时会导致多发性神经炎。吃 100 克豌豆就能满足一般女性每天维生素 B1 需求量的 36%。

叶酸。鲜豌豆的叶酸含量

可达 82.6 微克/100 克。

胡萝卜素。带荚鲜豌豆含有部分胡萝卜素，为 220 微克/100 克，虽然比不上胡萝卜，但比四季豆、豆角、豇豆等都高一些，这种成分对眼睛的健康有益。

矿物质钾。带荚鲜豌豆的钾含量高达 332 毫克/100 克，比大多数常见蔬菜都高。吃 100 克带荚鲜豌豆，能满足一般人群每天钾推荐摄入量的 17%。

豌豆可以用来炒菜吃，比如豌豆炒虾仁、清炒豌豆、豌豆炒鸡蛋、豌豆炒瘦肉等，也能直接蒸熟吃，或者做成豌豆米饭。豌豆中富含赖氨酸，大米中又缺少这种氨基酸，两者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。

张志达/文

■ 居家备忘 ■

油烟机清洁 这样更有效

对于滤网、油杯这些可拆卸下来的东西，可以放在加了清洁剂的热水中浸泡，注意浸泡前先给浸泡的桶套上大塑料袋，这样可以避免在桶里留下一层厚厚的油污，造成二次清洁的烦恼。

对于无法简单拆卸浸泡的

机身、面板部位，可以先在上面覆盖一层纸巾，最好是厨房用纸，然后再喷洒清洁剂，静置一段时间后再用抹布擦拭。

内部叶轮、蜗壳等部分的清洁比较麻烦，不建议自己拆卸，因为如果拆卸后组装不严密，会增大机器噪音，严重的还

会损坏机器，所以，最好请专业的油烟机清洗团队处理。

油烟机清洁防大于治，日常良好的维护保养比任何清洁方法都好使。

早开晚关。烹饪前提前开油烟机，烹饪结束后不要马上关闭，让油烟机继续运行几分

钟，尽可能将厨房中的残留油烟吸干净。

随手擦拭。每次使用完油烟机之后，趁着机身上还有余热，随手用抹布倒点洗洁精稍微擦一下，可以避免油渍积累凝结。

刘皓/文

菠萝要选矮胖的

春季是吃菠萝的大好时节。菠萝中所含的蛋白质分解酵素，可以分解蛋白质及助消化，对于长期食用过多肉类及油腻食物的现代人来说，是一种很合适的水果。另外，菠萝的诱人香味是来自其成分中的酸丁酯，具有刺激唾液分泌及促进食欲的功效。

要选那些矮并且体粗的菠萝，因为这些“矮胖子”果肉结实，比瘦长的好吃；然后就看大小，大的比小的好吃，因为大个的熟得比较透，而且味道比较甜；从硬度上来说，轻轻按压菠萝鳞甲，微软有弹性的就是成熟度比较好的，硬邦邦的则是还没有熟的，如果能压出汁液，那就是熟烂了。

从颜色上看，熟菠萝的叶子一般是青褐色，如果想当天就吃，就买鳞甲橙黄、九分熟的，要想放两天再吃，就买亮黄色、两端微带青绿光泽的，这样的一般是八分熟；从其味道上辨别，熟得正好的菠萝从外皮上就能闻到淡淡的清香，切开后更是香气馥郁，如果还没切开就浓香扑鼻，就说明熟过了。

从叶子能判断菠萝的产地，海南产的菠萝叶子长，广西产的叶子短。如果都是成熟的菠萝，还是海南的比较好吃。

郭旭光/文

爬山时须有技巧

1. 上山时上半身放松并前倾，两膝自然弯曲，两腿加强后蹬力，用全脚掌或脚掌外侧着地，也可用前脚掌着地，步幅略小，步频稍快，两臂配合两腿动作协调有力地摆动。要尽量让脚后跟吃劲，身体的重量就能分配在大小腿乃至腰上，这比用脚前掌爬山要省 1/3 左右的劲儿。坡路上常会有突出的石埂之类，要用脚跟踏在上面。若坡路较平，尽量全脚掌着地。
2. 走上坡路的第二个窍门是每一次迈步换腿时，都须将支撑腿伸直，这样腿的承重就能分散给腰肌一部分，能让人每走一步都能够有时间单腿休息一下。
3. 用手能减轻双腿的重负。爬山时双手多半是在闲着，稍微能用上手时，就该前肢着地而用力。只要坡度超过 45 度，就手脚并用，省劲又有效。

4. 下山时上半身正直或稍后仰，膝微屈，脚跟先着地，两臂摆动幅度稍小，身体重心平稳下移。不可走得太快或奔跑，以免挫伤关节或拉伤肌肉。坡度较陡时上下山可沿“之”字形路来降低坡度。一般下陡坡时宜侧身走，重心略靠后，稳住一脚再移一脚。
5. 下小坡时，小跑两步最有效率。下小坡时，小步紧，即步伐小而步频高，甚至可以小跑几步。
6. 通过丛林、灌木时应注意用手拨挡树枝，防止钩戳身体，对不熟悉的草木不要随便攀折，以防刺伤，并尽量选择好的路线。
7. 通过乱石山地、浮石地段，脚应该落在石缝或凸出部位，尽可能攀拉、脚踏牢固的树木，以协助前行。必要时，应试探踩踏石头，以防止因石块松动而摔倒。

李鑫/文

换季时节巧收纳

天气渐暖，又到了整理衣柜、倒腾换季衣服的时候。很多人会将厚棉服、羽绒服、厚棉被清洗并收纳起来。在收纳过程中，厚重的冬季衣物该怎么处置呢？专业收纳师给您支招。

收纳冬天的衣物，除了用好收纳箱外，压缩收纳袋也是必不可少的收纳神器。将衣物、被子放入压缩收纳袋后，抽出其中的空气，其厚度会大大缩减，放在哪儿都特别省空间。然而，并不是所有的东西都适合放入压缩收纳袋，因为抽出空气后，会使袋内的物品

表面不平整，存放在衣柜中既难以保持规整，也不美观，如果放在衣柜顶部堆叠起来，很容易出现滑落或砸伤人的情况。压缩收纳袋比较适用于收纳棉被、羽绒服、枕头等物品。

对于裤子、裙子以及棉质、针织类衣物，建议使用收纳箱收纳。选择收纳箱，要符合自己的衣橱空间，箱内的支架一定要覆盖到整个箱体，可以支撑住整个箱体。最好选用带有较大的可视窗和把手的收纳箱，方便以后寻找和拿取衣物。

庄媛/文

图说
核心价值观

富强
民主
文明
和谐
自由
平等
公正
法治
爱国
敬业
诚信
友善

母亲哺育我
我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网