



上海全市 22 家主要批发市场、主要超市卖场、近 95%的菜市场均开业

春节期间“菜篮子”供应有保障

春节将至,老百姓吃菜有没有保障?记者从昨日召开的春节保供稳价工作新闻通气会上获悉,随着本市天气逐渐转好,以及各项保供稳价措施的落实,蔬菜、猪肉等主副食品价格上涨趋势已得到有效缓解,“菜篮子”重要民生商品价格将保持平稳并逐步回落。近期,上海的批发市场、粮油加工企业及商超卖场已经加大备货力度,并普遍缩短春节休息时间,提早开工。

供得上 蔬菜日周转量8000吨

上海市商务委表示,本市主要蔬菜批发市场已加强与山东、江苏、广东、云南、海南等规模化基地和市郊基地的产销对接,每天供应蔬菜 7000 吨,品种约 180 个。春节期间,蔬菜集团蔬菜日周转量将从 6000 吨提高到 8000 吨。根据春节市场供应的特点和需求,各批发市场还加大了冬笋、菌菇、芥兰、秋葵、玉米、山药等花色蔬菜的组织力度。

在猪肉批发方面,本市主要猪肉批发市场已加强与河北、山东、黑龙江、江苏等 16 个省份 127 家屠宰厂的产销对接,稳定货源渠道,猪肉日供应量保持在 8000 头以上。水产方面,主要水产批发市场每天供应鲜活、冰鲜、冻品 1000 吨以上,品种总计 140 余个。相关企业也做好了禽类、牛羊肉等商品货源组织。

上海市农业农村委员会表示,据统计,一月份以来,全市共抢种了 6.2 万亩绿叶菜。目前在田蔬菜长势良好,种植面积达 25 万亩。春节期间本市地产蔬菜保供的目标任务是:日均蔬菜供应 4200 吨左右,其中,绿叶菜 3000 吨左右。

买得到 春节无休确保在岗

今年春节期间,市民在沪过年的情况增多,为此本市批发市场、菜市场、超市卖场和生鲜电商企业“春节不打烊”,线上线下各种零售业态照常经营、供应充足。

记者了解到,春节期间,全市 22 家主要批发市场均开业,开摊率和经营人员留沪率均达到 80%;全市近 95%的菜市场开业,平均开摊率超过 85%;全市主要超市卖场均开业,经营人员留沪率超过 85%;主要生鲜电商企业均正常经营,经营人员留沪率近 80%。联华、农工商、清美、叮咚、盒马等重点超市卖场和生鲜电商在日常供应量基础上再增加 20%–30%的备货量。

静安亚细亚集团东亚储运有限公司党支部书记李喜军表示,往年,春节期间留沪经营者只有 20%–30%,今年约有 75%以上的经营者出摊供应农副产品,部分市场留沪人员达到 100%,与非节日期间的供应一样。

联华超市也鼓励员工本地过春节,动员 90%员工原地过年,保证门店不打烊。上海地区 200 家联华超市门店于 2 月 8 日至 2 月 10 日延长营业至 23 点,为社区居民做好一线服务。

叮咚买菜副总裁张奕表示,在上海的配送员、大仓分拣员等一线员工有近 10000

名,目前已预留了 80%的人员,基本能够满足春节假期的需求。

稳得住 平价菜品增加供应

市商务委表示,上海继续大力推进“平价猪肉供应专柜”和“平价蔬菜供应专柜”工作,增加市场供应能力。目前,全市已建立 482 个平价猪肉专柜和 502 个平价蔬菜专柜。春节期间,各市场设置 2 个平价蔬菜和 1 个平价肉摊位,有效地落实惠民利民政策。

上海市市场监督管理局表示,自 1 月 30 日起,各级市场监管部门针对青菜、卷心菜、大白菜、长白萝卜等主要蔬菜品种,每日派员赴超市卖场、大型批发市场、农贸市场等开展专项检查。从现场检查情况看,个别经营者存在部分蔬菜商品未明码标价的行为,已当场予以提醒告诫并督促商家整改到位;未发现价格欺诈、哄抬价格等违法行为。

本报记者 张钰莹

校园每一餐都吃出了家乡的味道

申城“原年人”

花园里,有人安静地背书;草坪上,有人和着音乐跳舞;小路上,有人为话剧彩排而赶路……远处的鸽子“扑棱棱”飞了起来,在屋檐上站成一排,似乎也饶有兴致地望着这些忙碌的少年。十七八岁独有的活泼神情里,就像是藏着一个春天。

这是记者昨天在位育中学校园见到的一幕。寒假的校园喧闹依旧,新疆部的 344 名学生将和老师们一起迎接新春。

一天一天 活动不重样

趣味投篮、看电影、拔河、写春联……新疆部寒假生活时间表上,除了自修和答疑时间,每天的活动都不重样。以往,每逢寒假,老师能带着同学们去四处走走看看,然而,去年和今年,同学们只能在校园里度过假期。

不过,足不出户的假期,并不寂寞。教学楼里,90 后新疆部辅导老师加米拉正带着同学们玩着心理游戏。“来,每一组同学把道具连成轨道,看哪一组能在最短时间把小球运送到终点……”“大家闭上眼睛,听我指令,把 A4 纸对折,再对折,右上角撕个角……好了,睁眼,每个人撕出来的纸,一样吗?”

游戏的主持人,是来自巴州地区的女生张心悦,也是同学们眼中的“学霸”。但是,她坦言,升入高三以来,自己也曾经因为成绩下滑而迷茫。一路陪他们从新疆到上海的内派老师帕提曼的金句,让她一下有了方向,“走路不要背太多包袱,要把东西卸下来。”

张心悦把自己的感悟写进了主持稿。“‘珠行万里’告诉我们,作为集体中的一员,不应该只关注自己,而应学会时时与他人沟通合作。”“撕纸游戏的结果告诉我们,每个人都是独特的存在,星空由千万颗星星组成,而每颗星都以独特的光芒闪耀其中。”

一幕一幕 记录不平凡

2020 抗疫之年,对于新疆部的同学们来说,着实不易。暑假,他们踏上了回家的列车,却遇到当地发生疫情,不得不居家隔离。幸好,300 多个兄弟姐妹和师长相互的鼓励和陪伴,让“大家庭”的每个人变得坚韧。这个除夕夜,他们计划用一出原创话剧



■ 孩子们在做滚球接力小游戏,学习如何更好地相互协作

本报记者 孙中钦 摄

《守护者》记录心头难忘的一幕幕场景。故事中,有坚守岗位的警察、医生、护士,也有熟悉的身边人。来自阿克苏的女孩迪拉热扮演一名护士。她从学校卫生老师的身上,找到了创作灵感。“每天,老师要帮我们测量三次体温,老师说话一直非常温柔。”

高三(1)班男生帕克扎提来自伊犁,他的父亲和姐姐都是医生,战斗在当地抗疫防疫一线。去年,全家人都没好好吃上一顿团圆饭。今年,当地疫情平稳,除了他在沪求学,家里的团圆饭即将上桌。他拿出零花钱,给两个小外甥女发了微信红包,算压岁钱。他说,自己的理想,也是考入医科大学,治病救人。

一口一口 把乡愁吃光

“这套衣服借我穿一下?对,还有这个帽子!”食堂里,帕克扎提一边说,一边亲热地搭着食堂经理王巍的肩头。在《守护者》中,他扮演的正是王经理。“你看,他喜欢把手背在后面,问我们菜好不好吃,拿本子记下学生的每一个建议。”帕克扎提说,虽然远隔千里,但每一餐,吃到的都是家乡的味道。抓饭、羊排、烤包子、奶茶……这位带领伙伴们屡创佳绩的校龙舟队队长感叹,尽管龙舟训练消耗量

大,但是,“我比刚到上海胖了 20 斤!”

去年,为了确保 300 多个孩子的健康安全,食堂师傅等后勤保障人员也暂时舍弃小家,连着几个月陪他们一起吃住在校园。“繁多的考试、作业、人际关系、压力带来的垂头丧气,都会因为你们所带来的可口饭菜而消失殆尽。吃就完事儿了!”“表白豆叔叔,还有燕子姐!豆叔叔真的很萌很可爱啊,老天你烧的菜真的超级好吃,燕姐打饭真的是神速!”“每次晚下课回来,都能吃到热乎乎的饭,很感动,感谢食堂的叔叔阿姨们,你们辛苦了!”新疆部食堂的墙面上,上百张五颜六色的心形 N 次贴上,每一张都满满当当写着感谢。

首席记者 陆梓华



“年味包裹”是 2021 年春节的热词,“年味包裹”里,或多或少都塞进了香肠、腊肉、腊鸡……不过,新春佳节来临之际,健康专家提醒:腊味虽美,也要适量食用!

腊味加工大体要经过腌制、风干和后熟等环节,在整个过程中,肉品成分发生着各种物理性质和化学性质的变化。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院营养科副主任医师马莉介绍说,制作腊味时不可避免地要加入大量盐,食用腊味很容易钠盐摄入过量,对心血管和肾脏产生不利影响。同时,高盐食物吃太多还会增加患胃癌的风险。需要警惕的是,世界卫生组织国际癌症研究中心发布的致癌清单中,腊味也在“一类致癌物”之列。这是因为腊味在加工中会产生亚硝酸胺、苯并芘等致癌物,过多食用会增加鼻咽癌等肿瘤的发病风险。马莉还提醒,腊味食品往往不易消化,胃炎、消化道溃疡等消化道疾病患者食用可能会加重症状。

腊味尝味正确姿势

那过年还能不能愉快地吃腊味了?马莉说,做好以下几点依然可以适量品尝美味。

■ 做好前处理

做好前处理可以大大减少腊味对健康的不利影响。总结下来是“三字诀”:洗、泡、煮。清洗食材以去除表面的灰尘及有害微生物;清水浸泡使盐、亚硝酸盐等析出;高温水煮可杀死病菌,并进一步让盐、亚硝酸盐和其他有害物质溶解,同时还会析出部分多余的脂肪。

■ 合理烹饪巧搭配

烹饪方式尽量选择蒸、煮、炒等,避免油炸、油炸。蔬菜、水果、茶叶及香辛料等富含抗氧化物及植物化合物,有助于抑制亚硝酸胺的生成,因此,烹调腊味时可搭配蔬菜、香辛料,餐后则可以吃些水果或喝点茶。

■ 控量最关键

无论如何,食用腊味依然要控量。成人每次食用腊味最好不超过 150 克,一个月食用次数低于 3 次,老人和儿童则要更少。

本报记者 邵阳

『年味包裹』飘香,健康专家提醒——

腊味虽美 适量食用