



# “营养配餐员”首次在沪比武

## 50元餐标定制营养餐食

本报讯(记者 张钰芸)11月19日—20日,由上海市商业联合会、上海市黄浦区人社局共同主办的2022年全国商业服务职业技能竞赛——营养配餐员赛项上海选拔赛,在中华职业学校火热开赛。推选出来的精兵强将会代表上海出征,参加本月底在扬州举办的全国总决赛。

切配、翻炒、摆盘、上菜……昨天上午,中华职业学校偌大的餐饮灶台区一片火热,经过上一天的理论考试,40位参赛者进入现场比武阶段,以50元餐标现场烹饪定制的营养餐食。记者在现场看到,粗粮米饭几乎是每一套餐食的标配,鱼虾蟹肉等则大多以清蒸、清炒、白灼等烹饪方式来制作,还搭配新鲜蔬菜和水果,力求营养均衡。

“我抽到的题目是为孕晚期女性制作一份营养午餐。孕晚期妇女需要多摄入优质蛋

白质,同时还需要花青素、氨基酸、维生素等多种营养素,所以这份午餐我主打带鱼、基围虾等水产品,再搭配紫菜、西蓝花、草菇等富含微量元素的食材。主食是大米、小米和红薯,做到荤素搭配、粗细搭配、少盐少油。”一位参赛选手一边忙碌着,一边向记者讲解其配餐理念。

此次上海选拔赛的组织方——上海总厨会艺术中心负责人杨海介绍,本次大赛的裁判员由中国商业技师协会派遣,有来自高校的营养学教授、博士,也有来自餐饮企业的技能大师。“大赛成绩排名前50%的选手,将获得营养配餐员三级(高级工)职业等级证书。前五名选手将获得上海市商业技术能手荣誉称号,并代表上海参加本月底在扬州举办的全国总决赛。”

随着人民生活水平的提高,“吃得饱”正

向“吃得好”“吃得营养健康”加快转变,“营养配餐员”这一新职业也应运而生。记者了解到,2022年全国商业服务职业技能竞赛——营养配餐员赛项是国家正式发布“营养配餐员”职业以来首次举办的全国性竞赛活动,也是今年全国餐饮行业获批的国家级二类赛事。

“一般的烹饪比赛要求色香味俱全,但营养配餐员的选拔则重在‘营养’二字。”大赛总裁判长、扬州大学烹饪营养博士燕宪涛表示,这次选拔赛要求选手了解、掌握各种营养素的功能、烹饪原料的营养知识、食品安全知识、烹饪过程营养的保护、各类人群的营养特点、营养食谱编制的要领等多方面知识。“营养配餐员的要求是复合型人才。我们要求选手在现场提交带量食谱,即标明每一样食材的克数和每餐的总卡路里数,参考标准就是

中国营养学会今年5月份发布的《中国居民膳食指南(2022)》。”燕宪涛说。

此外,这次选拔赛也希望引领行业发展风向,将营养知识和烹饪实务有机结合,真正让营养配餐理念走进厨房。比如,营养食谱中的肉末炒青豆,到了食堂里可能就变成了午餐肉炒青豆,在实际操作中这样的“拷贝走样”并不少见。只有厨房里的“一把手”也就是总厨懂得营养知识、重视营养配餐,才能为广大群众提供科学膳食。

力求在选拔赛中体现“上海水平”,上海市商业联合会常务副会长吴星宝表示:“民以食为天,吃得更有营养,国人更健康。这次大赛是上海餐饮行业首次将营养配餐员作为一个竞赛项目在全市范围内开展选拔,我们不仅希望赛出上海特色,还希望立足长远,推动整个行业能级和从业人员能力的提升。”

## 垃圾动手指评个星

本报讯(记者 金旻矣)上海实施垃圾分类已有3年,你所在街镇的垃圾分类开展情况和实际效果如何?“市民打分”通道再度开启!今起至11月27日,上海市生活垃圾分类减量推进工作联席会议办公室联合新民晚报社,第三次开展“上海街镇生活垃圾分类实效市民评价”网上调查活动,其结果将被纳入今年下半年上海220个街镇的垃圾分类实效考评。动手指评个星,说出你的感受吧!

### 参与方式

市民可通过新民晚报微信和客户端两种方式获取“上海街镇生活垃圾分类实效市民评价”问卷。

■ 微信:关注新民晚报官方公众号(xmwb1929),有两个入口可迅速获取问卷:一、进入新民晚报官微主页,点击右上角“话题”菜单的“垃圾分类打分”子菜单,即可进入投票;二、进入新民晚报官微主页,发送文字话题“垃圾分类打分”,即可获得问卷地址。

■ 客户端:下载新民晚报App客户端“新民”,在“新民”客户端的首屏置顶轮播头条位获取问卷。



## 临时工棚变身诗意绿地

从愚园路拐进凤冈路,抬眼就能看到一片明黄和一片柔粉,这是长宁区近日建成的高品质城市公共绿地空间——“愚园怡享”凤冈绿地。据悉,此地原有一些临时搭建的工棚,工棚拆除后,这里被打造成

公共绿地。整个绿地背靠建筑山墙,主体是一排明黄色廊架,上方有遮光顶棚,下方有两排石凳,周围种植绿化,包括粉黛乱子草。游客可坐在石凳上欣赏美景,非常惬意。 本报记者 孙中钦 摄影报道

# 12年,在拆旧品中找寻灵感

## 美国艺术家雷迪克用集合艺术讲述“上海故事”

城市拆旧瓦砾中的木门、镜子、梯子、砖块等废弃物,在一位美国艺术家的手中重获新生,成为一件件“集合艺术品”,也展现了外国艺术家对上海的深厚感情。

上周六,一场名为“瓦砾中的红宝石——Redic 谱写的人性章节”的艺术展览,在上海文化广场“星光摄影·悦与跑go联合空间”拉开帷幕,展览将持续至明年1月29日。据悉,这些取材于上海街头的艺术品结束在沪首展后,将前往欧洲十二城美术馆展览,向世界讲述“上海故事”。

### 在废墟中挑挑拣拣

被丢在路边的椅子踩上“棉鞋”、装上充满艺术感的“手臂”、贴上碎石子,成为充满张力的艺术品;废墟中的木门被捡回家,嵌入碎镜子和玻璃门把手,挂上中国结,成为色彩斑斓的“上海之门”……穿行于美国艺术家Redic(雷迪克)的集合艺术展览,目光所及的每一件作品都有令人意想不到的“上海元素”。

12年前,雷迪克来到上海,开始用艺术眼光发掘上海之美,尤其是城市变迁过程中的拆旧物品,更成了他创作的灵感源泉。12年



▲ 作品“拥抱创意”  
▲ 作品“浦西上海之门”

里,他的脚步遍布城区,在废墟中挑挑拣拣。雷迪克说:“我不是在收集垃圾,我是在转变它们并挖掘潜力。通过在欧洲的巡展,我会将‘上海元素’展现给世界。”

### 16扇门讲述16个区

12年来,在上海街头,雷迪克拾得了太多

的物品。他记得,有一次路过Shake Bar,门外有一张被丢弃的旧椅子。他把它带回家,将敲碎的小石子粘贴上去,又装饰了很多羽毛,通体涂成黑色,旧椅子瞬间焕发出新的生命力。

展览中,还有一组关于“门”的作品,蕴含了雷迪克对上海的深厚感情。“上海有16个区,我想收集齐16扇门,每扇门讲述一个区的故事、代表一个区的气质。从一扇扇门中,可以窥见城市的过去和未来。”他说。

### “是一次多感官体验”

有趣的是,这一展览并非只有视觉体验。通过扫描作品标签上的二维码,观众可以链接到雷迪克的原创诗歌和音乐表演的片段。“这是一次多感官体验的展览。”策展方表示。

记者从联合办展的“星光摄影·悦与跑go联合空间”获悉,这是该空间落成以来第三次举办艺术展览。除了画廊,空间还集聚了航拍、黑胶、咖啡、露营、房车音乐等艺术功能,游客可以在写字楼白领、戏剧专家、黑胶唱片发烧友、摄影师等身份中随意切换。

本报记者 金旻矣

## 新民随笔

### 天天世界杯

晏秋秋

世界杯一场大戏,拉开帷幕。

抛开卡塔尔人的情绪转换不说。我做的一件事,就是恢复微信公众号的更新。今天凌晨,在比赛结束后的半小时内,我完成了一篇文章和一个视频的推送。

不仅仅是这一天。初步的打算,是世界杯64场比赛,拍摄64个评球的短视频;世界杯28天,写28篇文章。

天天世界杯。

在卡塔尔这条赛道上,我愿意把油门踩到底。

断更4个月,“晏秋秋”微信公众号的后台,粉丝数少了600多。

600多名粉丝,很多。每一个人关注你,都是为了某一个特别的理由。这种注意力上的倾斜,来,会很突然,去,也会很果断。

但这个数字,又比我想象的,少多了。在这个每天都是信息爆炸的社会,我要谢谢剩下的十几万人。

为什么会长达4个月没写文章?这真是一言难尽。最大的原因,当然是我转战到了短视频平台。过去4个月,我更新了150多段视频。如果你经常刷短视频,也许会看到一些。

然而扪心自问,拍摄短视频,并没有占据我很多的时间。我深深地知道,如果再投入一点,可以做得更好。相比短视频,文字有时更具张力和感染力。

世界杯,就是“重启文字”的一个很好的契机。

我当然也要感谢鼓励我的人。上周,我到淮海公园参加新民晚报的读者服务日活动,很多人鼓励我写“秋秋评球”。我的心里暖暖的。又想起了读小学时,每天在被窝里看武侠小说的日子。

生命之中,永远充满偶然的,既然遇上了,就不要错过。一下子,我又有了动力。

如果你有兴趣,就陪我一起,天天看球。生活有时会有趣,要是遇上一点有趣的事,为什么不有趣到底?

有人喜欢追忆,有人喜欢憧憬。我觉得,过去的,并不一定就是好的;未来的,也不是你能够预测的;只有“现在”最真实。

所以,我们都要把握现在。

谢谢你,还在原地等我。