带你开启《水凡环球之旅

2025全球风味咖啡豆集在沪举办

上海的秋意,被咖啡香气浸透,于绿树掩映中,打造出一方都市里的田园诗意。昨天下午,2025全球风味咖啡豆集在上海文化广场启幕,来自世界各地的风味咖啡豆及周边产品齐聚,带领市民游客周游咖啡列国,感受不同风土所带来的独特咖啡风味,推动上海咖啡业态发展和消费新增长。

全球风味咖啡豆集

一杯咖啡,不仅是上海城市生活的名片之一,也是城市消费生活的生动载体。《2025中国城市咖啡发展报告》显示,2024年中国咖啡产业规模达3133亿元,较前一年增长18.1%,人均年饮用量提升至

22.24杯。而上海,高居全国城市咖啡消费量榜首。

2025 全球风味咖啡豆集作为 黄浦区咖啡文化的特色活动,延续 了2024咖啡消费器物市集对专业 和品质的追求,荟萃全球各大产区 优质风味咖啡豆,专注为广大消费 者呈现一杯真正的好咖啡。此次 活动也是全市贯穿全年的咖啡文 化节系列活动之一。

记者在现场看到,全球风味咖啡豆集不仅是一场以咖啡豆为主题的市集活动,更像一次穿越全球的咖啡体验,它以专业丰富的咖啡体验、深厚的文化底蕴和年轻化的消费新场景,吸引着四方来客。

一走进市集,一张偌大的世界

咖啡地图,标注出三大咖啡原产地非洲、美洲和亚洲的约20个代表产区,旁边则有40余种咖啡豆可供闻香。消费者能在市集上一站式领略埃塞俄比亚耶加雪非的明媚果酸、哥伦比亚均衡的坚果醇香、苏门答腊曼特宁的厚重草本气息,以及云南普洱本土阿拉比卡咖啡豆"浓而不苦、香而不烈、略带果酸"的独特风味。

"手冲咖啡PK"活动

去年大获好评的咖啡杯测、手冲咖啡表演赛在今年的集市活动中限时返场,呈现各色咖啡产品的独特风味。面向普通观众的"手冲咖啡PK"专场活动可以现场接受报

名,上台比试技艺。在互动体验区,专业咖啡师将指导观众学习手冲咖啡制作,抑或是在咖啡杯里手绘拉花,即兴创作。

在咖啡杯测区,几十个产区的咖啡生豆——摆放在开放式展台上,旁边则有一杯杯专业咖啡师手冲的咖啡。市民可以自取一只小杯子,"自助式"品尝不同产区和风味的咖啡。从哥伦比亚的"椰子糖",哥斯达黎加的"音乐家",玻利维亚的"唐卡罗斯",以及牙买加的蓝山一号、巴拿马翡翠庄园的金标瑰夏等,都能尝鲜。工作人员告诉记者,如果市民喜欢某一款豆子,还能在现场购买。

手握一杯浓醇的咖啡走入大

街小巷,是感受上海文化生活的最好伴侣。梧桐树下、绿草茵茵,乐音缭绕、戏味深长,作为上海的标志性文化地标之一,上海文化广场的户外草坪更是成为了沪上年轻人文艺生活、时尚消费的新场景。在本次咖啡豆集开展同期,也恰逢凡几市集举行,咖啡与时尚文化、城市生活的链接,在这里呈现出最生动的诠释。

上海新闻

此次活动由上海市文化创意 产业促进会指导,中共黄浦区委宣 传部、黄浦区商务委、瑞金二路街 道党工委、办事处共同主办,金咖 联盟承办。市集将从10月16日持 续至19日。 本报记者 张钰芸

特约通讯员 孙霞琴

无菌蛋、可生食蛋、富硒蛋、DHA蛋、Omega-3蛋……商家用五花八门的概念把一枚枚看似平凡的购蛋打造成了"营养小金库",但这些鸡蛋值得花更多价钱买吗?近日,市消保委对30款鸡蛋进行"开蛋实测",用食品安全指标、基础营养指标、强化营养指标拆解鸡蛋背后的营养差异。

可

硒

还

是

ST.

基础营养指标 **未见明显差异**

本次试验从电商平台和线下商超共购买了30款鸡蛋样品,价格在3.7—50.2元/斤不等,主要分为七种,包括"无抗""无沙门氏菌""可生食""DHA""无激素""富硒""Omega-3"。

试验对样品的食品安全指标(沙门氏菌、恩诺沙星、地塞米松)、基础营养指标(能量、蛋白质、脂肪等)和强化营养指标(硒、"DHA""Omega-3"等)进行了测试。在食品安全指标方面,30款样品中的致病菌(沙门氏菌)、抗生素(恩诺沙星)、激素(地塞米松)均未检出,普遍表现良好。

面,30款鸡蛋的能量平均 值为566kJ/100g、蛋白质 平均值为13.0g/100g、脂肪 平均值为8.5g/100g。针对 "鸡蛋价格越高,蛋白质含 量就越高"的观点,测试中不同样品 间未见明显差异。褐壳、白壳、粉壳、 绿壳的鸡蛋,营养指标同样未见明显

在基础营养指标方

强化营养指标 **含量差异明显**

然而,在强化营养指标方面,不同样品的硒、"DHA"及"Omega-3"含量差异明显。具有相关字样的样品,价格普遍高,其中个别样品的实测值与宣称值间存在较大负偏差。

以硒为例,这是一种人体必需的微量元素,能保护细胞免受氧化损伤,降低慢性疾病风险。测试发现,30款鸡蛋硒含量在19.4—84.2μg/100g,平均值为47μg/100g,其中5款宣称"富硒"的样品硒含量平均值为61.9μg/100g。30款样品均达到了相关标准中对于"富硒"的下限要求

 $(10\mu g/100g)$, 其中 10 款 超过上述标准中"富硒"的 上限要求 $(50\mu g/100g)$ 。

专家表示,一个中等 大小的鸡蛋(可食部约50 克)便可提供约23.5 微克 的硒,已达到成人每日推 荐硒摄入量(60 微克)的 39%,若饮食中包含适量 海产品、动物内脏和肉类, 硒摄入量基本可达标。此 外,硒的成人每日可耐受 最高摄入量为400 微克, 补硒也需注意限度。

而在 DHA 和 Omega-3含量方面,各样品差异明显,含量相差最大超11倍。两者均为不饱和脂肪酸,有降低血脂、促进大脑发育、保护视力等诸多益处。以轻体力劳动的成年男性为例,"DHA"推荐摄入量为 250—2000毫克/天,"Omega-3"推荐摄入量为 1250—5000毫克/天。

测试发现,30款鸡蛋中的Omega-3含量在80—927mg/100g,DHA含量在31—230mg/100g,样品间差异明显。但个别样品实测值与宣称值之间存在较大负偏差,其中偏差最大的,DHA实测值仅为宣称值的20.5%,Omega-3实测值仅为宣称值的47.7%。

本报记者 金旻矣

【消费提示】

- 未标清"可生食"的干万别生 吃 对于可生食鸡蛋,优先选择明确 执行相关团体标准或企业标准的品 牌,在可生食期限内食用。对于没有 这类宣称的鸡蛋,仍建议熟食。
- "营养强化蛋"不是"神话 蛋""营养强化蛋"与普通蛋中的基础营养成分无明显差异,特定营养素 提高的同时,通常价格也有所提高。 建议按需选择"营养强化蛋",多与其 他天然食物搭配食用,同时注意人体 可耐受的最高摄入量。
- 挑选新鲜鸡蛋有门道 一看: 鲜蛋蛋壳上附着一层白霜,蛋壳颜色 鲜明、气孔明显,反之为陈蛋。二摇: 轻轻摇动,没有声音的是鲜蛋,有水 声的是陈蛋。三试:将鸡蛋放入冷水 中,下沉的是鲜蛋,上浮的是陈蛋。

苏州河畔的风拂过华政湾

旧书市集上来了那么多年轻人



■ 2025上海书展"旧书新知·淘书乐"市集今天落幕。读者沐浴书香之中,享用精神大餐 本报记者 王凯 摄

不止于书

对许多年轻人而言,旧书市集不仅是一个买书的地方,更是一场融合了阅读、休闲与社交的复合体验。华东政法大学的钱同学特意从松江校区赶来,她认为旧书"有历史积淀,与书店里的新书感觉完全不同"。与她同校的张同学则被市集的氛围打动——除了淘到一摞心仪的小说,她还喜欢这里的文创产品、手冲咖啡、苏州河畔的风,以及市集上热情提供帮助的工作人员,"只有真正爱旧书的人,才会这样热爱这份工作吧"。

严同学对市集推出的"图书 官盒"活动情有独钟。她兴奋地 展示手中尚未拆封的《读书人的 图书官盒》,表示即便抽到不熟悉 的书也会认真读完,"这是一种遇 见未知的惊喜"。她还提到集章 活动的趣味性,说:"每个章都像 拼图的一部分,凑齐之后是一幅 画,过程很有成就感"。互动设 计,让传统的淘书行为多了一种 游戏般的参与感。而方同学与旧 书市集的相遇则有些戏剧性。他 在喂完校园流浪猫后路过市集, 一眼瞥见《假如听到喵喵叫》这本 书,瞬间产生"这也太巧了"的惊 喜,当即买下。

阅读之外

位于华政校园24号楼的"凝固的史书:建筑、方志与经济文献中的近代中国"期刊文献展,为市集注入了深厚的学术底蕴。这里展出的古旧建筑图录、地方志与早期经济期刊,吸引了不少专程前来的读者。40岁的郭先生通过小红书了解到市集,他惊叹于旧书保存之完好与类目之丰富,并特意推荐了首版《中国历代藏书楼记》,"这样的专业藏书在一般书店很难见到"。

淘书爱好者张先生专程为观展而来,他认为这样的展览"让旧书不再是静态的收藏,而是可以对话的历史载体"。不少读者在观展后,继续踱步至26-27号楼参观"奥运从这里出发"展览,从文献到体育史,溯源中国奥林匹克委员会发源地的历史文化脉络。

有年轻读者手捧《我们不能 没有博物馆》悄然离场,仿佛是对 这一天最好的总结。

喜欢上海

对许多年轻人而言,旧书也是理解城市文化的一把钥匙。山

同学淘到一本旧版《牛虻》,感慨万千:"中学时读《钢铁是怎样炼成的》时就知道这本书,还曾买下《牛虻》当作生日礼物送给同学。如今再见,像是重逢一位老友。"他还提到参加学者周立民的讲座,让一个从外省市到上海来求学的他从新的视角重新认识上海,"原来历史可以这样立体,上海不再是地图上的一个扁平的名字,而是有故事的生命体"。

手,而是有战争的生命体。 小呼则是第一次参与此类市 集,她在这里读到许多久闻其名 却未曾谋面的书,如王安忆的作 品,邹韬奋的传记。她说:"通过 这些文字,我感受到上海文化中 的开放与包容,也理解了这座城 市为何能成为无数梦想的起点。"

共享空间

夜幕降临,市集灯光温暖,仍有家长带着孩子低头觅书。这一刻,旧书市集已超越单纯的交易场所,成为连接大学与城市、读者与读者的文化桥梁。在这里,年轻人追求的或许并非单纯的"怀旧",而是在快节奏的都市生活中,寻找一片可以慢下来、深度阅读与交流的精神栖息地。

本报记者 徐翌晟