

全网跟风做“霉豆腐”? 提示来了

医生:自制须防杂斑,佐餐不宜多吃

“霉豆腐”家族兄弟多

上海岳阳医院主管营养师豆瑞解释,“霉豆腐”并非单一食品,而是以霉菌发酵为核心工艺的豆腐制品总称,在不同地域有着不同的形态与吃法。

比如,最常见的商品化“霉豆腐”便是腐乳。它是豆腐白坯经毛霉等霉菌发酵形成“毛坯”,再经盐渍,浸泡在酒、香料调制的卤汁中成熟,按工艺可分为红方、白方、青方等。浙江的绍兴腐乳便是典型代表,质地细腻、风味醇厚,常作为佐餐小菜或烹饪调料。

而毛豆腐则流行于安徽黄山一带,制作止于前期发酵阶段。豆腐接种霉菌后,表面长出洁白浓密的菌丝(形似“毛”),需新鲜食用,经油煎或红烧后外脆里嫩,是极具地域特色的时令小吃。

“霉豆腐”的风味是无数微生物辛勤工作的结果,核心菌种是毛霉属和根霉属,它们不产生有害物质,还能抑制杂菌。”豆瑞解释,“霉豆腐”继承了豆腐的优质植物蛋白、钙、铁及大豆异黄酮等营养,发酵后更有“升值”——蛋白质分解为小分子肽和氨基酸,消化率大幅提高,适合消化功能较弱的人群;微生物合成B族维生素(尤其是素食者缺乏的维生素B12);植酸被分解,钙、铁等矿物质的吸收率显著改善。

你喜欢吃“霉豆腐”吗?近日,“街头卖霉豆腐”的视频在网络上迅速走红,相关话题冲上多平台热搜。很快,社交平台上就掀起了一股复刻“霉豆腐”的风潮。然而,一些网友晒出的“霉豆腐”表面却出现了红、绿、白等各色斑点,引发担忧。对此,医生表示,发酵后的“霉豆腐”上长出的黑绿色等杂色斑点,多为有害霉菌;而正常发酵出来的“霉豆腐”上的霉丝应该均匀细密,呈白色或淡黄色。

自制小心“杂菌污染”

成也霉菌,败也霉菌。霉豆腐的美味源于霉菌,但其潜在风险也与霉菌息息相关。“霉豆腐”的核心风险来自“杂菌污染”与“高盐”。

豆瑞告诉记者,正常发酵的霉丝应洁白



■ 一碟腐乳是很多人早餐桌上的常客

资料照片

或淡黄色、均匀细密,若出现黑绿色杂色斑点,可能是青霉、黑曲霉等有害霉菌,其产生的毒素对人体有害。此外,制作环境不当可能引入大肠杆菌、沙门氏菌、肉毒杆菌等,引发呕吐、腹泻等食物中毒。

“还有就是,‘霉豆腐’腌制过程需大量盐抑制杂菌,长期过量食用会增加高血压、肾病

风险,还可能诱发痛风、加重肾脏负担。”豆瑞指出。

豆瑞建议,优先选正规渠道、品牌包装、标签清晰的市售产品,避免散装或家庭自制——自然环境中杂菌无处不在,普通人难以完全控制杂菌污染;适量食用,作为调味品或佐餐小菜,切忌过量食用,高血压、肾病患者需严格控制摄入量。

很重要的一点是:要妥善储存,开封后冷藏并尽快吃完,若发现二次长霉,需整瓶丢弃,不可食用。

佐餐配菜吃法各异

江南不吃霉豆腐?

吃,但并非主流饮食,且吃法有明显侧重。

豆瑞介绍,江南饮食并非只有精致清淡,浙江绍兴的“霉文化”源远流长,除了霉苋菜梗、霉干张,腐乳更是当地标志性特产。清代的古籍《江南通志》提及了类似腐乳的发酵豆制品,证明霉豆腐是江南饮食文化的固有组成部分,而非外来品。

现代,腐乳走进千家万户的厨房,但多作为空心菜的调料,是“深藏不露”的配角,很少作为主菜登场;而毛豆腐不在上海本帮菜范畴,常出现在徽菜馆或特色小吃店,服务于小众食客,非本地日常饮食。本报记者 郁阳

本土创新降压药首方在浦东开出

适用于占高血压患者九成以上的原发性高血压

本报讯(记者 叶薇)今天,我国1.1类创新药——苹果酸司妥吉仑片,在上海市浦东新区公利医院开出首张处方。这款由上海医药集团股份有限公司研发、生产的新一代直接肾素抑制剂成功投入临床应用,标志着我国在高血压治疗创新药的研发生产上实现了“全链路贯通”,成为本土生物医药产业与临床诊疗深度融合的生动实践,也是上海市生物医药先导产业发展取得的重要成果之一。

上海医药中央研究院副院长夏广新介绍,这款新药聚焦肾素-血管紧张素-醛固酮系统(RAAS)系统源头调控机制,通过全新分子结构设计,力求实现对现有治疗局限的系统突破。

作为高血压治疗的核心靶点,RAAS的科学价值自1959年被确认以来,始终是全球药企研发的重点方向,但该领域药物在安全性与生物利用度上面临诸多难题,长期未能

得到有效解决。最大的考验来自一项国际同机理药物大型临床试验的失败,这曾将整个研发推至“坚持还是放弃”的抉择关头。面对重大不确定性,上海医药研发团队秉持“做难而正确的事”这一理念,将决策锚定于科学数据。经过约2年严谨的评估,最终证实了苹果酸司妥吉仑片在关键的安全性指标上的优势。这一基于实证的理性抉择,成为药物研发的关键转折,也奠定了产品实现市场定位差异化的基石。

上海医药公司总部注册地位于浦东。而浦东,早已布局全球首创(First-in-Class)、中国首发(First-in-China)、临床首用(First-in-Human)的“3F”战略,浦东新区卫健委第一时间将该药纳入创新药械产品推荐目录,公利医院迅速启动快速入院、优先使用流程,这才有了首方落地。

公利医院心血管内科主任许嘉鸿教授

指出,该款新药主要用于原发性高血压,即不明原因的高血压,对应于由甲状腺、糖尿病等引起的继发性高血压,原发性高血压占高血压患者的九成以上。“现有临床证据表明,该药单药治疗可有效降低收缩压10—15mmHg、舒张压5—10mmHg。”许嘉鸿说,这也意味着广大高血压患者有了一个全新的治疗选择。

“此次成功不仅意味着一款创新药的诞生,更坚定了上海医药研发团队对未来创新药研发的信心。”夏广新透露,上海医药公司借助人工智能等新技术,研发团队已从传统小分子药物,积极向ADC、双特异性抗体、蛋白降解及小核酸药物等前沿领域拓展布局。

目前,上海医药拥有丰富创新药管线,在I期、II期、III期均有布局,另有多项已获批临床试验或提交临床试验申请获得受理,形成了梯次化管线布局。

技术“出海”+智慧共享

上海医疗品牌闪耀迪拜世界健康博览会

本报讯(记者 郁阳)迪拜世界健康博览会(Dubai World Health Expo,WHX 2026)于2月9日至12日在阿联酋迪拜举行,申城数家顶尖医院携各自特色在这个汇聚全球医疗创新资源的重要平台上亮相。

复旦大学附属中山医院由樊嘉院士带队,携顶尖诊疗技术、创新智慧医疗成果及现代医院管理理念参展,旨在与全球医疗卫生界深化交流互鉴,共同探索未来医学发展方向。

在技术展示层面,中山医院多维度呈现其核心实力——一方面,在顶尖诊疗技术领域,重点分享肝脏外科、心血管疾病等传统优势学科的成熟诊疗模式与管理体系,突出其在疑难危重症综合诊治方面的能力;另一方面,医院系统展示了AI技术在门诊、病房、手

术室、重症监护室等核心诊疗环节及院后管理中的深度融合与创新应用,特别设置的八段锦VR互动体验区,将中国传统养生功法与现代虚拟现实技术相结合,让参观者沉浸式感受“形神兼备、动静相宜”的东方健康智慧,这也是元医疗技术在健康管理与康复领域的创新应用。

院方表示,期望借此平台,全面呈现中国顶尖公立医院在医疗服务、技术创新与医院治理方面的综合实力与前瞻性探索,让全球同行深入了解“中山经验”,为后续实质性合作奠定基础。

上海交通大学医学院附属仁济医院以“智慧医院整体方案”为核心,携6项重磅智慧医疗成果亮相展览,向世界展示了中国上海在医疗健康领域的创新实力与开放姿态。

9日当天,在中国工程院院士、仁济医院院长夏强的带领下,“仁济智慧医院整体方案V1.0”全球首发。方案涵盖了智慧手术部、智慧ICU、智慧病房和互联网医院平台等多个场景,完整勾勒出“以患者为中心、以AI为驱动”的未来医院新范式。方案一经发布,便迅速吸引了中东、欧洲、东南亚等地医疗同行的高度关注,成为中国智慧医疗走向世界的“上海名片”。夏强表示,“医疗出海不只是救治,更是技术共享与生命接力。”这番话,让现场观众深切感受到中国医疗的格局与担当。

发布会上,仁济医院展台上的明星展品“AI医生助理”引来现场观众的关注。它并非普通工具,而是基于该院互联网医院超1400万服务人次的诊疗对话与临床数据,深度融合多学科专家经验所打造的多模态专科大模型与智能决策平台。目前,包括肝脏外科、心内科、生殖医学科、风湿科在内18个学科的“AI医生助理”已在仁济医院开展应用,为临床决策提供实时、精准的智能支持,不仅大幅提升了诊疗效率,还将顶尖医院的诊疗能力标准化、数字化。

本报讯(记者 易蓉)近日,复旦大学上海医学院接连传来暖心消息:7天内,先后有两名学子完成造血干细胞捐献,为素不相识的血液病患者送去重生希望。其中,脑科学转化研究院2025级硕士研究生刘蓉成为上海市第787例捐献者,附属儿科医院2024级专业型博士研究生关志洪为第788例。

2025年9月,刚入学不久的刘蓉接到上海市红十字会电话——她与一名血液病患者初配成功。四年前,还在读大一的她在学校食堂门口的流动采集点登记入库。“当时觉得配型概率极低,但万一呢?”为确保信息准确,她每年主动体检,坚持了整整四年。

尽管专业人士告诉她,饮食不会影响核心配型基因,单次采集已足够稳定,这份“较真”却折射出她对生命的尊重。得知配型成功后,她没有犹豫:“如果我放弃,患者可能就没了希望。”

导师王维胜研究员不仅准假,还备好复合维生素和补铁剂,叮嘱她:“实验室的年夜饭等你回来一起吃。”在大家的支持下,她顺利完成外周血造血干细胞采集——如今,已是主流方式,安全、创伤小,恢复快。

刘蓉的捐献源于一次“等待中的坚守”,关志洪的选择则是长期公益实践的自然延续。2017年至今,他坚持无偿献血从未间断。大三时加入中华骨髓库;进入临床实习后,又开始定期捐献机采血小板——这项操作更耗时、更考验体力,但他默默坚持。在血液科、肿瘤科轮转期间,他亲眼目睹许多患儿在生死线上等待血小板,“不为名利,不为回报,只为这些挣扎求生的孩子,我做的一切都值得。”

2025年11月,接到配型成功通知,他只回了一句:“我愿意。”作为医学生,他迅速查阅资料确认流程安全。“一个陌生人的一次勇敢选择,或许就是他们活下去的唯一希望。”他更希望,无偿献血和造血干细胞捐献能成为社会常态,让更多人主动伸出援手。

七天两份『生命礼物』
复旦上医学子接连捐髓救人