

新春“剩宴”不浪费，专家推荐“吃剩”指南请收好

荤可剩 素不留 冷藏要及时热透

新春佳节，家家户户的餐桌上布满美味佳肴，然而丰盛之余，如何处理吃不完的“隔夜菜”，成了很多人甜蜜的烦恼：丢了可惜，吃了又担心影响健康。剩菜到底能不能吃？怎么保存才安全？哪些菜必须“光盘”？

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院营养科主任马莉指出，很多人觉得，隔夜菜就是“放了一晚上的饭菜”，其实并不准确——只要饭菜放置时长达到5到8小时，就属于隔夜菜范畴了。

“饭菜存放时间长了，确实会生成亚硝酸

盐，这类物质也存在转化为致癌物的可能，但我们不能‘抛开剂量谈毒性’。”马莉告诉记者，“亚硝酸盐本身是国家允许使用的合法食品添加剂，只要冷藏得当，偶尔食用隔夜菜无需过度担心。事实上，腌菜、腊肉等食物才是含亚硝酸盐的重灾区。”

在营养师看来，比起亚硝酸盐，剩菜储存不当带来的微生物污染和细菌繁殖，才是更直接的健康威胁。“每年春节，急诊都会收到因食用保存不当的剩菜而出现不适症状的患者。”马莉介绍，比如鱼虾蟹贝等水产品，

本身容易携带耐高温的细菌，普通烹饪方式很难彻底杀灭，隔夜存放后细菌会大量繁殖，很容易引发腹痛、腹泻等肠胃不适；豆制品也较容易发酸变质，微生物繁殖会产生黄曲霉毒素B1等有毒成分，即使加热后也无法分解；蔬菜煮熟后如果常温放置超过4小时，或是储存不当，也会产生大量亚硝酸盐……

那么，剩菜到底能不能吃，怎么吃才安全呢？马莉给出几点建议：首先，如果感觉吃不完，可以在饭菜出锅时就分装出来，放凉后马上放入冰箱，这样能大大减少细菌数量——

饭菜已在常温下放置很久，还被多人翻动过，细菌会大幅增多，保质期也会明显缩短；其次，放入冰箱的饭菜要做好密封，避免串味，生熟食要分开存放；最后，食用前务必彻底加热，尤其是用微波炉加热的，要记得中途翻动，保证受热均匀，同时剩菜不要反复加热。

“隔夜的饭菜营养价值感和口感都会慢慢流失，最健康的方式还是按需做饭、现做现吃。”马莉表示，“如果实在有剩余，牢记‘宁剩荤，不剩素’、提前分装、及时冷藏、彻底加热。”

本报记者 郜阳

科技馆科奇空间

自从2月17日试开放以来，上海科技馆BF层的科奇空间“奇骏奔腾·科奇贺岁”新春市集活动始终人气爆棚。市民可以沉浸式“打卡”非遗手作、科技特展、双影院视听盛宴，在喜庆节日气氛中邂逅科技，感受前沿科技的魅力。

BF层科奇空间从2月17日至2月23日，每日18:00至20:00延时开放。

本报记者 陶磊
摄影报道



沪农科解锁新玩法，咖啡杯里出“狠活”

谷物之王遇焦香 这杯“农咖”绽芬芳

马年春节，上海市农科院玩起创意混搭，将食用菌、五谷杂粮等田间好物与咖啡碰撞结合，这些带着乡村气息和科研温度的“农咖”，不仅为市民节日生活增添新滋味，也让农产品以更时尚的方式走进大众视野。

咖啡不陌生，藜麦却有点“眼生”，两者走到一起，正是农业科技团队的跨界创新。不同于普通咖啡的醇厚单一，一杯藜麦咖啡入口，咖啡的焦香中夹杂着低温烘焙藜麦的坚果风味，初尝口感层次丰富，停留几秒回甘绵长。据介绍，藜麦的营养价值巨大，单一来源就能满足人体必需氨基酸、微量元素和维生素的基本需求，是名副其实的“谷物之王”，喝上一杯藜麦咖啡，可谓一饮多得。

藜麦原产南美，如今我国已是世界第三大种植国，市农科院已育成三个适合本地种

植的藜麦新品系，具有高产、高叶酸、富含微量元素的特点。专家介绍，不同人群对咖啡口味的需求差异较大，调整工艺是藜麦咖啡创新和迭代中的关键点，而且藜麦本身带有类似草本的腥味，需要通过特殊工艺中和，但它的优势很明显，添加藜麦能提供丰富的膳食纤维，喝一杯就能有明显的饱腹感，很适合追求轻食、健康的年轻人。

近年来，市农科院推出多款“农咖”，天麻咖啡、灵芝咖啡等各具特色，组团成为市民新春走亲访友的新伴手礼，让更多人体验到农产品深加工的“科技狠活”。其中，天麻咖啡堪称“熬夜党的福音”，市农科院食用菌研究所采用冻干萃取技术，将天麻有效成分制成水溶性晶体，与咖啡完美融合，不仅解决天麻口感特殊、难以被大众接受的难题，还让咖

啡多了一层养生效果。

灵芝被《神农本草经》《中国药典》记载有独特的药学功效，蕴含着浓厚的中华传统文化。在市农科院，全球首棵人工种植的灵芝于上世纪六十年代诞生，此后食用菌科研团队持续进行灵芝新品种选育，目前上海灵芝新品种在全国的覆盖率超过70%。科研人员又从街头巷尾的咖啡飘香中汲取灵感，发现将灵芝与咖啡“苦味相融”的契机，从而诞生出灵芝咖啡。科研人员介绍：“它俩不仅成为‘药食同源’传统文化理念与市场潮流的完美混搭，灵芝提取物与咖啡因更是一对天然CP——咖啡豆经过烘焙后产生的醇厚苦味，天然地中和灵芝苦味，灵芝中富含的多种营养物质又减轻了咖啡对肠胃的刺激，适合注重养生的中老年群体。”

本报记者 马亚宁

春节假期的一个午后，阳光在一排银色外骨骼样机上洒下暖意，而旁边的社区食堂里，几位老人刚吃完一碗热气腾腾的汤圆……这里是宝山庙行镇共康党群服务中心，青年创客李延奎、谢阳主持的“智慧养老实验室”在此进行着一场与社区零距离的创新实验。

创业常被喻为“出海”，而李延奎、谢阳寻找的是一片更能找到真实用户的“海湾”。两年前，他们各自带领的团队——聚焦外骨骼康复机器人的“拟动科技”和主攻智慧养老的“金瑞智养”——几乎同时拨通了庙行镇共康党群服务中心的电话。吸引他们的，是一则名为“创客蓝零成本计划”的免费入驻招募计划。计划的背后，是一套清晰的筛选标准：45岁以下、拥有知识产权、实际带动就业。“这是一场对赌”，李延奎坦言，“我们用成长承诺，换取最稀缺的起步资源。”对他们而言，真正珍贵的并非免租，而是这里所提供的与真实生活场景无缝衔接的试验场。

中心五楼是创客空间，三楼是日间照料中心和社区卫生站。这种垂直整合的布局，

创客落户社区中心，在离老人最近的地方探索“智慧养老”

下楼找反馈 上楼改算法

让技术创新走出了真空实验室。“过去我们靠想象设计产品，现在乘个电梯就能找到用户，听取反馈，然后改进算法。”李延奎的团队根据老人实际行走习惯调整外骨骼步态算法，而谢阳则把陪伴机器人原型放到公共区域，观察老人如何与它互动。

“创业最怕自嗨。”谢阳感慨，在这里，用户画像不再是报告里的冰冷数据，而是每天在食堂同桌吃饭、在花园散步的叔叔阿姨。产品的每一次迭代，都浸透着社区生活的温度与真实需求。这种基于“烟火气”的验证，让创新的方向始终扎根于人。

而在空间之外，更具价值的是体系化的

托举。庙行镇为入驻团队整合了超过40项服务，涵盖政策、法律、融资、人才公寓等全链条需求。“尤其对我们团队里刚从国外回来的伙伴来说，这种陪伴式协助太关键了。”谢阳说。

更重要的是商业节奏的加速。传统路径下，寻找体验场景往往耗时耗力，而在这里，“实验室”与“体验中心”几乎是同一地点。像李延奎、谢阳这样的创客团队得以跳过漫长对接阶段，直接筹备今年在宝山近百个小区的上门服务推广。信心，不仅来自资源对接，更来自一种清晰的感知：自己做的事，正与社会的迫切需求同频共振。

本报记者 郭剑烽

这是马年春节前的寻常一天，黄贤宝和儿子黄磊在仿野生石斛园里进行直播，父子俩抬手拂去枝头薄霜，动作轻得像抚摸熟睡的孩子。这对父子在上海宝山的长江边扎根已有四个年头，从试种第一棵果树到如今经营五十亩的石斛园，事业已小有成就，而他们做这一切的源头来自一份朴素的孝心。

那年，黄家的老人身体每况愈下，黄贤宝听说石斛能调养，便四处寻药，发现野生石斛有价无市，这种求而不得的“仙草”让他产生了创业的想法，“若能种出效果接近野生品种的石斛，那得有多少人受益啊”。

转机出现在2013年，他带着儿子黄磊回浙江雁荡山扫墓，行至杨梅林间，发现灰褐色枝干上竟缠着缕缕翠绿藤蔓，细茎节间吐着新芽，黄贤宝一眼认出这是铁皮石斛。那一刻，埋了多年的种子，终于破土。

回到上海，父子俩在自家苗圃反复试种，让石斛在果树枝干上附着成功。后来，他们一路寻到宝山区罗泾新陆村，这里水杉成林、碧水环绕，是上海水资源二级保护区，也恰是石斛生长的“天然实验室”。2021年春，五十亩基地正式开张，从第一棵附着石斛的果树开始，园子慢慢成长起来。

发展过程中，黄磊表现出年轻人的创新思维，他把基地变成“健康生活体验空间”：开设研学课堂，让孩子们贴脚观察石斛根系如何攀附树干；在手工区，来参观的游客们能学到如何把新鲜石斛扭成枫斗；而在产品架上，经过加工的石斛花茶装在透明瓶里，石斛奶冻盛在紫色瓷盏里，石斛炖蛋温在小炉上，有顾客赞叹，黄氏父子把石斛玩出花来了……

去年，基地雇了十多位村民。他们大多是周围村里的留守老人和妇女，从前种水稻一年挣不到两万，如今负责石斛养护采收，月月有三千多元进账。陈大伯起初不信石斛能挣钱，黄磊请他来园里看了三个月，又手把手教技术。现在老人逢人便说：“跟着小黄种仙草，日子越来越有奔头。”

黄磊觉得自已赚钱不算本事，“带着乡亲们一起富裕起来才是该做的事”。他还要接着办免费培训班，把仿野生种植技术从这片园子传出去。

从一棵树到一座园，从一份孝心到一村生计，长江口的风吹过四载春秋，把父子俩种下的仙草吹成一片热气腾腾的光景。石斛在冬季休眠，等着春天再绽；新陆村的这个“小家”，已准备好了又一年的希望。

本报记者 郭剑烽

从一棵树到一座园，石斛父子在长江口「种仙草」
最初是献孝心
未来是奔共富