

意式披萨注入“中餐精髓”

产自枫泾的美味披萨你吃过吗？

本报讯（范黎平）“5月中旬以来，平均每天卖出去4000片，最大的订单一次就团出去2000片披萨。”近日，记者来到枫泾工业区冠晔怡（上海）食品有限公司，公司负责人林炜讲述着这段日子火爆的销售情况。

“我们用了6年时间，一直在探索把披萨做成更多中国人更爱吃的样子。”林炜告诉记者，因为专注，所以在疫情期间获得了众多消费者的喜爱和团购。

“对不起，这次送的货太多，披萨到你那边可能要晚一点。”5月中旬，宝山区共康二村的“团长”小蔡接到供货方林炜的致歉电话。实际上，冷链车到达小区已凌晨1点。小蔡收货、核对、分送到各家的工作完成后，天色已经大亮。中午，她收到了居民们的反馈，大家迫不及待地询问下一次披萨团购什么时候再开。在5月中旬到6月初，这样的情形频频发生。

原料有面粉、蔬菜、肉，加热就能吃，管饱还解馋，特别研发的中式

系列还照顾了全家人的口味。

2016年，林炜与几位朋友一同出资的食品公司在枫泾工业区落户。他们一开始做的是原汁原味的意式披萨，供货给全市各西餐厅，然而因为受众面窄，市场反响平平。“毕竟披萨只是吃个新鲜，再怎么做也谈不上好吃。”在客户反馈和市场调研里，这样的声音一直不断。

一开始，林炜他们做的意式披萨只有培根、火腿、香肠3个经典口味，配料是番茄酱和芝士，就算是爱吃披萨的人也未免觉得口味单调。为了拓宽市场，林炜从2017年开始琢磨改良披萨口味，并且在公司设立了一个研发室。一个产品的研发流程是：试验配方做出后来，请全公司员工试吃，然后送检验所做食品化验，接着邀请老客户品尝，听取反馈后打磨配方，尝试推向市场后听取反馈，再度打磨配方，调整定型。

榴莲披萨，听起来像是“黑暗料理”。当初吃不惯榴莲的林炜听到研发员的方案后，直摇头，但没想到制作工艺消除了它的臭味，保留了

混合奶味的果香，与浓郁口味的芝士相得益彰，一举成功。

有成功的，也有失败的。同期研发的龙虾披萨，口味独特，广受员工好评，却因为没有“挑虾线”而在送检后得到了“大肠杆菌超标”的报告。“挑虾线”这一精密操作，目前还无法实现机械化操作，人工挑成本又太贵，会让披萨售价翻一倍。林炜左右权衡，只有放弃这一产品。

而黑椒鸭肉披萨，则让林炜最为满意。配方首选使用鸭胸脯肉，发现经过烤制后肉质干柴，甚至会塞牙。改用鸭胗后，保留了鸭肉特有的香味，肉质却饱满有弹性。二改寻找到了黑胡椒酱，鲜、辣、咸让饼皮的口味与鸭肉相协调。2018年研发，3次送检，2019年定型；历时一年半，推向市场后成了这一系列的大爆款。

除了口味，披萨的外形设计，也颇费心思，除了商务款的9寸披萨之外，林炜又推出了适合家庭厨房的7寸披萨，尺寸正好可以放入家用烤箱和空气炸锅加热。

林炜告诉记者，研发室最忙碌的时候，半个月会送检2个不同的产品。到目前为止，公司已经推出了意式、中式、水果等3个系列共22种口味的披萨。其中，最受欢的还是中式披萨。相比于肉类与芝士混合的“奶咸”，还是咸香麻辣更能勾起国人的味蕾。

在林炜他们的努力下，披萨不再是一个外来文化的符号，而是完美地融入了中国人的饮食日常。可以做主食，也可以当做一道点心。可以一个人吃，也可以在团聚时分享。既能为“厨房杀手”解燃眉之急，也能在丰盛宴会时锦上添花。



枫泾本地产杨梅新鲜上市

图文说明：六月，是杨梅成熟的季节。经过多年种植培育，近期，位于枫泾镇的开太鱼生态农场内，2000棵沿河而种的杨梅树已经硕果累累，市民足不出“沪”就能采摘品尝到本地产的杨梅。在生态农场内，诱人的果实挂满枝头。据农场负责人蔡清洁介绍，完全成熟的杨梅肉质细软，核小汁多，味道酸甜爽口。农场内的杨梅品种以东魁杨梅和黑炭杨梅为主。

“今年，杨梅授粉期刮风、下雨天气较多，所以今年杨梅的坐果率不高，预计整个农场只能采摘8000斤左右的杨梅。”据蔡清洁介绍，采摘期至7月初结束。

朱丽燕/图 唐杰峰/文

画好基层“同心圆” 交出战“疫”暖心卷

无疫小区创建

枫泾镇认真贯彻落实全市、全区疫情防控工作重要决策部署，全域全速全力推进“无疫小区”、“无疫企业”创建行动，全面落实疫情防控工作要求，发挥广大党员群众群防群控力量，织密扎牢防控“安全网”，切实保障人民群众生命安全和身体健康。近期，本报将陆续刊登“无疫小区”、“无疫企业”创建专栏。

本报讯 社区是疫情防控最前线，3月以来，面对严峻复杂的疫情防控形势，兴塔居民区将平日里构建起的基层治理体系迅速转化为战“疫”效能。以党建引领，筑牢防疫“红色堡垒”；以化整为零，细化落实防疫工作；以双管齐下，全力做好民生保障；多措并举，靶向发力，形成了联防联控的强大合力，为疫情防控铸就了坚强的保障。

党建引领，筑牢防疫“红色堡垒”

为发挥基层党组织战斗堡垒作用，依托党组织有序高效地组织起

各项防疫工作。兴塔居民区第一时间发动辖区内社区治理工作经验丰富的党员同志，成立“抗疫志愿者先锋队”，并精准对接辖区内的居民骨干和结对单位等60余名志愿者参与防疫工作。防疫宣传、核酸检测、抗原自测、排查重点人员、发放临时出入通行证、道口执勤等每项工作都开展得井然有序。

在疫情防控工作中，兴塔居民区党支部书记陈明辉坚守岗位，带领兴塔居民区的广大党员干部冲锋在前，坚守防疫第一线。居民区班子成员带领志愿者组成宣传小分队，通过张贴海报、滚动播放电子屏、发放防控知识手册、小喇叭播报等方式，大力宣传防疫知识和防控政策，引导广大居民共同行动起来抗击疫情。

在这过程中，助残员封小妹和白红梅组成配药小分队，每天辗转于区内各个医院，帮助居民代配各类常用药和急用药；70周岁以上的党员志愿者吴加林、王启贤主动请缨，负责兴新路道口值守工作，筑牢疫情防控安全屏障。

化整为零，细化落实防疫工作

自3月17日起，兴塔居民区有

序开展核酸检测应检尽检工作。在检测现场，各楼组长和镇属企业下派的志愿者成立服务队，进行秩序维护、扫码登记、检测指引等工作，高效有序的核酸检测赢得辖区居民的点赞。

在疫情防控中，居民区是主战场，小区、网格是责任区，楼道是关键点。如果把每一层居民楼、每个楼道、每个网格比作一个小小的细胞，那么楼组长、网格长无疑就是守门人。只要守住了一个个最小的细胞单元，做到楼层内信息全覆盖，并做好各项保障服务，真正把防控力量延伸到每家每户，有效构建最小防御单位，就能织密筑牢一张疫情防控的大网。

以“无疫小区”康发新苑为例，兴塔居民区创新机制，以班子成员朱丽叶为网格长，在原有的“楼组长”的基础上将管理单元进一步细化。由网格长指导楼组长，楼组长发动居民代表、党员同志、联户群众等，每人负责一个楼道，自上而下、由点及面，落实防疫工作。

通过此次疫情防控工作，还及时挖掘出楼组长的后备力量。个别楼组长年事已高，其儿子、儿媳甚至

孙女都及时挺身而出，以“老带新”的搭配组合方式，做好做细各类服务居民工作。老的楼组长对楼道内每户居民的基本情况都了如指掌，但是对操作手机微信、表格填写、信息登记等工作则显得力不从心，新组长则恰恰相反。因此采取组合搭档的方式正好取长补短，在实际的工作中事半功倍。

双管齐下，全力做好民生保障

既要抓疫情防控，又要保民生保障，兴塔居民区统筹各方力量，通过“线上”、“线下”齐发力的方式，双管齐下，确保居民生活安全有序。

“菜篮子”、“米袋子”的保障关

系到群众的日常生活。疫情管控期间，“线上”兴塔居民区利用小区业主微信群等渠道，安排工作人员收集居民群众的需求，通过集采集送的模式，开展生活物资送货上门服务，努力保障居民日常生活。

“线下”兴塔居

综合新闻

本报讯（朱丽燕）6月18日下午，因为疫情防控需要，金山区枫叶学校的2022届高三毕业生们迎来了一个特殊的毕业季，学校为他们举行了一场特殊的线上线下相结合的毕业典礼，未能到场的毕业生通过现场直播的方式参加“云典礼”。

活动当天，学校为2022届获得金山区枫叶学校“优秀毕业生”光荣称号的同学颁奖。作为优秀毕业生代表，薛逸扬回首了高中三年充满挑战又丰富多彩的成长之路，“一路走来，感谢学校提供安全舒适的学习求知的环境；感谢所有的老师授予专业知识、教诲做人的道理；感谢所有的同窗，在深夜学习和考试前互相帮助；感谢父母的养育之恩。三年刻苦深读书，一朝金榜题名，从枫叶走向世界，坚守就可以做到。”

一次献礼，承载爱校感恩。十年树木，百年树人。现场，2022届毕业生延续赠树的传统——“种一棵毕业树，记枫叶成长路”，共同祈愿所有毕业生的未来如今日的期许，成为一树一树的花开。

2022届的枫叶学子三年间经历了前所未有的疫情，常态下的网课，日夜上下而求索；三年来，他们经历了建党建团100周年的光辉时刻，在最好的年华，遇见了最美的盛世；三年来，中西教育优化结合，成就了最好的他们。

截至今天，本届196名毕业生，收到了9个国家和地区的604份录取，收到了奖学金868600元，再创新高；截至目前，意向出国160人，选择国内大学36人，在出国的毕业生当中，超过90%被世界百强大学录取，有7名同学更是被世界排名前10大学录取；而选择国内大学的同学被9所重点院校录取。

对比以往，今年枫叶学校的名校录取率有大幅提高。与此同时，枫叶“双出口”模式得到巩固，除了传统的欧美主流留学国家，国内大学国际项目、中外合办大学、港澳名校及亚洲留学也逐渐走入家长的视野。

枫泾这所学校举行了一场特殊的毕业典礼

添加糖——食物里的甜蜜杀手

人生五味，酸甜苦辣咸，其中最受大家喜爱的便是甜了。研究发现摄入甜品，会促使人体分泌多巴胺，多巴胺是一种神经传导物质，用来帮助细胞传送信息的化学物质，它和人的情绪、感觉有关，传递兴奋及开心的信息。这就是人们进食甜品之后感觉开心和治愈的原因！你知道吗？在享受这份甜蜜与快乐之时，我们健康正承受着巨大的压力。《中国居民膳食指南2022》推荐，成年人每天摄入添加糖的摄入应不超过50g，最好控制在25g以下。那什么是添加糖？添加糖的危害有哪些？该如何减少糖的摄入？今天为您一一解答。

什么是添加糖？添加糖是指人工加入到食品中的糖类，具有甜味特征，包括单糖和双糖，常见的有蔗糖、果糖、葡萄糖、果葡萄糖浆等。而我们日常生活中常用的白砂糖、绵白糖、红糖、方糖等都属于蔗糖。但是天然食物如谷类、薯类、蔬菜、水果、奶类等，含有的糖不属于添加糖。它们虽然含有糖但是还提供维生素、蛋白质、矿物质、膳食纤维等营养成分，而添加糖是纯能量食物，摄入过多添加糖，会造成热量摄入过多，还可能导致营养失衡。

1. 添加糖对健康有什么危害？

可增加龋齿的发病风险：龋齿又称虫牙、蛀牙，是一种细菌性疾病。目前普遍认为龋齿发病的因素主要包括细菌、口腔环境、宿主和时间。龋齿形成的过程大致为：糖类紧紧贴附于牙面，尤其是窝沟及牙齿重叠部位，在适宜的环境下细菌代谢糖类，产生酸性物质侵袭牙齿，使之脱矿，进而破坏有机质，产生龋洞。如果说细菌是龋齿形成的罪魁祸首，那么糖尤其是添加糖便是最大的帮凶！

2. 导致体重增加：正如开头所说，摄入糖类物质后，大量分泌多巴胺使人感到快乐。研究证明，多巴胺也和成瘾行为的形成相关，有科学家主张糖类是和酒精一样具有成瘾性的。我们的大脑为了维持吃糖后的这份快乐，便会刺激食欲中枢，摄入更多的含糖食品。过多的糖类摄入伴随的是大量的能量摄入，久而久之便形成了肥胖。

3. 增加糖尿病发病风险：糖尿病虽然发病机制复杂，但是研究发现摄入添加糖过多确实会增加糖尿病发病风险。有研究发现每天多喝250ml含糖饮料，会使2型糖尿病发病率增加18%。添加糖摄入过多引起的肥胖也是糖尿病的发病危险因素之一。

我们日常生活中如何减少添加糖的摄入呢？

1. 尽量少食用含有添加糖的食品，如甜点、巧克力、雪糕、饼干等，尤其是含糖饮料。目前含糖饮料是添加糖的主要来源。国标规定，含糖量在5%以上的饮料，为含糖饮料；饮料市场上绝大部分饮料均为含糖饮料，多数含糖量在8%-11%，有些甚至高达13%以上。而奶茶含糖量更是在15%-25%。市面上一杯中杯奶茶大概500ml，含糖量在75-125g左右，远远超过推荐摄入量。

2. 学会阅读食品标签。在选购饮料时优先选择碳水化合物或糖含量低的产品。常见的白糖、红糖、砂糖、黑糖、葡萄糖、果糖、乳糖、麦芽糖、海藻糖、果葡萄糖浆、玉米糖浆、高果糖玉米糖浆、麦芽糖浆、枫树糖浆、蜂蜜都属于添加糖。（下转1-4版中缝）