

烹饪青菜茄子,汤水变绿了,是不是菜被染色了?

别担心,这是蔬果中的天然色素

求证辟谣

最近,有网友在社交平台发帖称,自己购买了一种“紫罗兰青菜”,在水里烧煮后,汤水变成蓝色。这位网友询问,青菜是否被染色了。

记者检索发现,社交平台上类似帖子还有不少,除了青菜,还有茄子、紫甘蓝、紫薯等。从网友晒出的视频或照片看,有的汤水呈绿色,有的呈蓝色,也有的呈紫色。

这些蔬菜能放心吃吗?

源自食材所含的花青素

消费者不必担心。

国家蔬菜改良上海分中心研究员、上海农科院科技兴农办主任、上海农学会副理事长谢祝捷介绍,大部分视频中煮青菜汤水变色的现象,主要源自食材所含的花青素。花青素是一种天然的水溶性色素,在不同酸碱度的溶剂中,会呈现出不一样的颜色——在碱性溶剂中,呈现深蓝色或蓝绿色;在酸性溶剂中,呈现红色、粉红色。

或紫色。高温烹饪时,蔬果中的花青素溶解在水里,由于不同汤水的酸碱度不同,会呈现出不同的颜色。

“消费者如果发现汤水呈蓝绿色,很可能是因为煮菜用的水偏碱性;如果此时在水里滴上一些醋或柠檬汁,颜色很可能会变成红色、淡粉色或紫色。这种变化恰恰说明,溶解在水里的,是天然花青素,并非其他成分。”他进一步解释。

除了花青素,蔬果还含有其他天然色素,这些色素或是溶于水,或是溶于油,烹饪后都可能改变汤水的颜色。比如,菠菜、西兰花等深绿色蔬菜烧煮后引发汤水变色的通常是叶绿素和叶黄素;红色番茄汤水中的色素则以番茄红素为主;煮红苋菜或红甜菜根后出现红色汤水,是源于苋菜红素。只不过以上天然色素通常都不具备花青素在不同酸碱条件下的“变色”反应。

总之,消费者对这些汤水的颜色不必惊讶。采购自正规渠道的蔬果,经过常规清洗和烹饪,可以安心食用。

值得一提的是,由于花青素属于天然强抗氧化剂,有利于人体健康,所以农科专家为满足市场需求,多年

来都在研发富含花青素、营养强化的蔬果。随着蔬菜育种技术的进步,很多蔬菜中花青素含量显著提高,一些原本不含花青素或花青素含量较低的蔬菜,也具备显著的花青素高含量特征——烹饪后呈现紫色或蓝色。

上海农科院就研发出紫色玉米、紫色青菜等紫色系列蔬果新品种。这些新品种的颜色变化是育种家长期定向开展花青素高积聚品质育种的结果,也都是非转基因品种,目前已实现成果转化推广、上市销售。

警惕别有用心的“揭黑者”

含有花青素、叶绿素、类胡萝卜素等天然色素的蔬菜在烹饪时引起汤水变色,属于正常现象。部分网友不知缘由,发帖询问,也属正常。但要警惕的是一些别有用心者。他们利用信息差,断章取义网友提问及议论,暗示部分蔬菜被染色了。

记者进一步调查发现,社交平台上,“蔬菜染色”“蔬果催熟”“蔬果催大”已经成为热门帖,不少帖子描述得耸人听闻,如“把挂在枝头的梨浸在颜料水

里,为梨染色”“用注射器往番茄里注射催熟剂”等,并发出“食品安全任重道远”等感叹。可这类视频清晰度很低,明显是经过多次转发的结果;有的账号也索性标明“视频来自网络”等字样。

在专业人士看来,这些视频的内容完全违背农产品生长规律——颜料无法给水果染色,即便短时间内颜色附着在水果表皮上,消费者拿到后,也能立刻识破。用注射剂往瓜果注射催熟剂等属于“陈年老谣”,因为瓜果表皮一旦破损,会加速腐烂,还不等成熟或上市,早就烂了……所以,这类视频极可能是故意摆拍的,经过不同账号多次转发后,极难追溯造假源头。

再看这些账号主体,要么是一直发布“蹭热点”二创内容的自媒体,要么是推销“蔬果农残检测工具”的商家。由此可见,他们发布这类帖子的目的不是“揭黑”,而是博眼球,通过流量获利,或者招揽潜在客源。

当看到网上的“蔬菜染色”“水果注药”等说法或视频时,不用担心,也别忙着转发。检索农业农村部门、市场监管部门、权威科研机构发布的科普内容后,往往很容易识别谣言。 本报记者 任翀

时评

流量为何会落在一颗鸡蛋上?

徐心远

“蛋神”火了。一位24岁的短视频博主,因发布精确到“秒”的鸡蛋烹饪教程,在短时间内收获数百万粉丝。质疑与热度同时出现:为什么那些认真做科普、有科研背景、知识密度高的视频,流量却不如“没什么技术含量”的煮蛋日常?

后续剧情同样似曾相识:当这位博主回应称自己“一天能吃40个鸡蛋”时,争议进一步升级,“夸张”“吹牛”“不严谨”的质疑集中出现。博主随后发布视频自证,痛苦的吃蛋过程在遭遇大批网友批评嘲讽之时,更大的流量也随之而来。

“蛋神”从红到黑,何其熟悉。互联网“造神又毁神”的过程一遍遍在社交媒体上演,需要追问与反思的是——

流量为什么会落在这样一颗普通的鸡蛋上?当猎奇成为流量利器,该如何看待这样的内容生态?

不是“蛋神”,而是“确定答案”弥足珍贵。

从内容看,“蛋神”的视频的确不复杂。他不讲蛋白质变性原理,不展开营养学讨论,不试图建立完整的知识体系。他反复给出的,是极具体的答案:鸡蛋多久口感最好。

他首页置顶的一条荷包蛋教程,时长1分钟出头,收获300多点赞,评论区里满是“照着做成功了”的留言。

这种“只给答案、不讲体系”的表达,击中了一个客观存在但常被忽视的生活盲区——看似人人都会,却很少有人真正做过。更重要的是,它几乎没有门槛:照着做、马上试、立刻见效。它不要求额外的学习成本,也不需要长期训练,按图索骥就能成功。

这样的确定性在社交媒体受到欢迎,是因为在当下纷繁的信息环境中,人们愈发珍惜那些可以通过实践不断优化、通过经验持续验证的答案。一次“做对”的积累,本身就是对生活节奏的把握。这与那些试图解释更复杂知识和思考的内容产品并不是二元对立。

“蛋神”并非孤例。比如李子柒,相比引经据典、严格考证的严肃文化内容,她只是通过完整、稳定的工序示范,让观众看到了“向往的生活”。

这让许多内容创作者感到挫败:为什么反复查资料、讲原理、做实验的视频,跑不过一条生活技巧或日常记录?

原因并不复杂——两者并不在同一个赛道。前者追求解释力和严谨性,后者追求立刻可用和即时反馈。在以完

播率、互动率为核心指标的平台生态中,“可复制的能力”天然更容易被放大,也更容易被二次传播。这些视频的知识含金量与关注度未必成正比。当一个内容能迅速让人把一件小事做对,它天然就具备传播势能。

如果对“蛋神”视频的讨论还停留在“理解”层面,当话题走到“一天能吃40个鸡蛋”时,它迅速把一个生活技巧博主推入了更具冲击力的叙事轨道——颠覆常识、制造反差、引发围观。

社交媒体上,默默耕耘积攒一批“忠粉”,却因意外事件“火爆出圈”的“网红”不胜枚举。稳定、克制、日常的内容,往往只能维持有限关注,一旦出现突破生理常识、挑战极限的表述,算法与情绪就会迅速汇合。

典型如一些“吃播”博主,从美食品尝逐渐剑走偏锋,甚至走上极端进食,最终为流量付出健康代价。这样迅速引流的方式无疑是危险的。一方面,反常识的表达与自证,越过了经验分享的边界,对于受众与创作者本人都可能带来身心伤害;另一方面,它也破坏了内容与原受众之间的信任关系,因噱头而来的流量看似巨大,却难谈价值。

一个健康的内容生态,既需要低门槛、可复制的生活知识,也需要对真实性、可持续性保持基本要求。平台当然会放大更容易被注意到的表达,但创作者同样需要判断哪些是经验的延伸、哪些已变成对注意力的透支。

回到最初:落在一颗鸡蛋上的流量,还能持续吗?

也许可以这样理解:人们为一颗蛋点赞,并不是因为猎奇,而是因为它曾经给出过确定答案。真正需要被警惕的,是只有“日啖鸡蛋四十颗”才能被更多人看见。当稳定、认真、可复用的内容依然能获得持续的认可,当夸张与极端不再是唯一的破圈路径,内容生态才会更加多元、更加健康。



建言 投稿 报料 求助
扫码参与互动

如何办理参保手续?社保费断缴,能补缴吗?

灵活就业人员参保问题,解答来了

问答

灵活就业人员如何办理参保手续?社保费断缴了,可以补缴吗?找到单位后,正在缴纳的灵活就业社保该怎么退出?关于灵活就业人员参保的这些问题,上海市人社局近日集中给出解答。

问:灵活就业人员如何办理参保手续?

答:目前办理灵活就业参保有线上和线下两个渠道。若是线上办理,本市户籍、外省市户籍灵活就业者可选择通过登录“随申办市民云”App,

搜索“灵活就业一件事”进入办理功能,根据办理流程进行操作;若是线下办理,个人可至就近的社区事务受理服务中心办理参保手续。

问:灵活就业人员参保种和缴纳比例是什么?

答:根据《关于灵活就业人员参加本市职工基本养老、职工基本医疗保险有关问题的通知》(沪人社规〔2023〕5号),灵活就业人员办理就业登记和社会保险登记后,按规定缴纳基本养老、医疗保险费。

目前,灵活就业人员缴纳职工基本养老保险的比例为20%,缴纳职工基本医疗保险的比例为10%。

问:灵活就业人员的社保费断缴了,可以补缴吗?

答:不可以。根据前述规定,灵活就业人员实行按月缴费,不得以事后追补缴费的方式增加缴费年限。

问:在本市中断缴费会影响缴费年限吗?

答:根据国家规定,职工调动或中断工作前后个人账户的储存额累计计算,不间断计息。另外,如果参保人达到基本养老保险待遇领取条件,在外省市和上海市的参保缴费年限可合并计算,个人账户储存额可累计计算。

问:如果后续再回到上海,还能

按灵活就业缴纳社保吗?

答:年满16周岁且未达到法定退休年龄,在本市劳动就业的灵活就业人员均可在本市申请参保。

问:找到单位上班后,正在缴纳的灵活就业社保该怎么退出?

答:以灵活就业形式参保的个人,在找到新单位后,需要先办理灵活就业登记退出手续,否则新公司可能无法为其办理企业职工就业参保登记。可登录“随申办市民云”App,在搜索栏内输入“灵活就业一件事”,进入事项,选择“灵活就业登记退出停止参保”,按提示操作办理即可。

本报记者 周程祎

2025年度上海产学研合作优秀项目奖获奖名单

上海科技成果转化促进会 上海市教育发展基金会 上海市科学技术协会 上海市促进科技成果转化基金会

序号	项目名称	获奖单位	等级
1	首台国产300MW级F级重型燃气轮机制造工艺技术开发与应用	上海电气电站设备有限公司、清华大学天津高端装备研究院、上海交通大学、哈尔滨工业大学(威海)、杭州福朗机电科技有限公司、友机技术(上海)有限公司	特等奖
2	配电网运行风险智能识别与预警研究在高可靠性供电中的推广应用	华东电力试验研究院有限公司、国网上海市电力公司、上海电力大学	特等奖
3	三维存储芯片湿法刻蚀关键技术及装备	盛美半导体设备(上海)股份有限公司、华东理工大学	一等奖
4	空间高精度星敏感器用宽光谱超黑纳米消光涂层的规模化制备与应用	上海航天控制技术研究所、上海交通大学	一等奖
5	农产品辐照加工关键技术研发及装备改进	上海市农业科学院、上海束能辐照技术有限公司、同威信达技术(江苏)股份有限公司	一等奖
6	急救药小容量注射剂的工艺优化与质量提升	上海禾丰制药有限公司、上海现代药物制剂工程研究中心有限公司、上海市食品药品检验研究院	一等奖
7	核电电机智能运维关键技术的研发及应用	上海昂电电机有限公司、上海电机学院	一等奖
8	城镇有机固废资源化处置及产业化	华东师范大学、中国科学院上海高等研究院、上海文鑫生物科技有限公司、上海浦东环保能源发展有限公司	二等奖
9	中华鲎生态养殖技术的研发及产业化应用	上海海洋大学、北海市兴龙生物制品有限公司	二等奖
10	挖泥船挖掘输送机理和智能优化技术研究与应用	中交疏浚技术装备国家工程研究中心有限公司、上海交通大学、江苏科技大学、武汉理工大学	二等奖
11	“电力载波+无线射频”双模通信SoC芯片的研制	上海东软载波微电子有限公司、华东师范大学	二等奖
12	UC水解酸化靶向解决工业废水高硫酸盐-悬浮物关键技术研究及产业化	上海泓济环保科技股份有限公司、同济大学	二等奖
13	高速高频通讯用高分子树脂材料的研制与应用	南亚新材料科技股份有限公司、大连理工大学	二等奖
14	大型起重机用高强度结构管产品关键技术研究及国产化替代	宝山钢铁股份有限公司、上海交通大学	二等奖
15	国产药物涂层球囊器械的创新研发及应用	上海交通大学医学院附属仁济医院、上海先瑞达医疗科技有限公司、北京先瑞达医疗科技有限公司	二等奖
16	抗干扰电力线载波通信关键芯片研发及产业化	复旦大学、北京智芯微电子科技有限公司、共模半导体技术(上海)有限公司	二等奖
17	水下工程质量安全与健康监测技术及应用	上海交大海科检测技术有限公司、上海交通大学	二等奖
18	氨碱法纯碱蒸氨循环系统免维护运行技术及产业化	华东理工大学、江西晶昊盐业有限公司	二等奖
19	新能源车充电桩管理SaaS平台及智慧运营系统的开发与应用	上海第二工业大学、安徽快易电新能源科技有限公司	二等奖
20	高品质管材生产用工模具表面特种膜技术开发及产业化	上海伟星新型建材有限公司、上海应用技术大学	二等奖
21	交流角磨机智能生产装配线的研发及应用	上海第二工业大学、武义智能制造产业技术研究院、金华市聚杰电器有限公司	二等奖

序号	项目名称	获奖单位	等级
22	绿色餐具复合涂层制备技术开发及应用	上海电子信息职业技术学院、浙江万得福智能科技股份有限公司	二等奖
23	高性能可信区块链服务平台研发及产业化应用	上海计算机软件技术开发中心、复旦大学、上海软中智链数字科技有限公司、上海软中信息技术有限公司	提名奖
24	新型电力系统下重大动力装备智能健康评估系统关键技术及应用	上海汽轮机厂有限公司、上海理工大学、东南大学、燕山大学	提名奖
25	高效低风险小分子杀虫剂环氧虫啶的研发与产业化	上海生农生化制品股份有限公司、华东理工大学	提名奖
26	自动驾驶中低时延高可靠车载通信关键技术与转化	上海海事大学、上海映驰科技有限公司	提名奖
27	高可靠液压柱塞元件关键技术研究及产业化应用	上海电气液压气动有限公司、上海理工大学	提名奖
28	高端机器人用精密薄壁轴承设计制造关键技术研究及应用	上海联合滚动轴承有限公司、复旦大学、上海市轴承技术研究所有限公司	提名奖
29	溶瘤病毒抗肿瘤药物安柯瑞上市后临床应用	上海三维生物技术有限公司、上海市第十人民医院、上海交通大学医学院附属瑞金医院、上海生物芯片有限公司	提名奖
30	动物纤维蛋白止血药物的研发及应用	上海利康瑞生物工程有限公司、海军军医大学第二附属医院、东华大学	提名奖
31	基于细分光谱成像传感器的多源多模态遥感信息融合技术应用研究	上海盛图遥感工程技术有限公司、上海市信息技术研究中心	提名奖
32	国产一次性无菌腹裂治疗袋的研发与成果转化	上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心、上海交通大学医学院附属新华医院、上海松江实业有限公司	提名奖
33	国产数智化三维眼前节成像装置研制及应用	上海美沃精密仪器股份有限公司、复旦大学附属眼耳鼻喉科医院	提名奖
34	三元催化器GBD封装精密测量与控制系统研发	上海第二工业大学、中雍智能装备(无锡)有限公司	提名奖
35	面向复杂应急场景的全媒体融合通信平台研究及应用	华平信息技术股份有限公司、上海大学	提名奖
36	大气污染治理综合决策支持技术研发与应用	上海地听信息科技有限公司、上海大学	提名奖
37	熊去氧胆酸胶囊制剂研发及产业化	上海宣泰医药科技股份有限公司、华东理工大学	提名奖
38	农林循环经济产业技术体系构建及应用	时科生物科技(上海)有限公司、上海市农业科学院、上海市农业技术推广服务中心	提名奖

2025年度上海产学研合作突出贡献奖获奖名单			

<tbl_r cells="1" ix="1" maxcspan="