

公告牌

沪百家博物馆向全国医务工作者免费开放一年

为了向全国医务工作者致敬，上海市文旅局组织 100 家博物馆向全国医务工作者免费开放，另有部分场馆开放绿色通道、赠送家庭卡、赠送文创产品等。目前，全市博物馆采取全预约制度，具体预约方式参见各馆公众号。

全国医务工作者凭本人有效证件（执业医师资格证、执业药师资格证、护士执业证及与医务工作相关的其他资格证件）享受优惠；各博物馆开放时间详见各馆公众号或者拨打各馆咨询电话；优惠措施截止时间为 2020 年 12 月 31 日。

- 【浦东新区】
- 1 上海中国航海博物馆
开放绿色通道
- 2 新场历史文化陈列馆
开放绿色通道
- 3 上海吴昌硕纪念馆
开放绿色通道
- 4 上海美特斯邦威服饰博物馆
开放绿色通道、免费讲解
- 5 上海动漫博物馆
开放绿色通道
- 6 上海海派红木艺术博物馆
开放绿色通道、免费讲解、赠送红木伴手礼 1 份
- 7 上海东方地质科普馆
开放绿色通道
- 8 黄炎培故居
- 9 浦东新区南汇博物馆
- 10 上海(中医药大学)中医药博物馆
- 11 上海有恒博物馆
- 【黄浦区】
- 12 上海博物馆
开放绿色通道、文创产品 85 折优惠
- 13 中共一大会址纪念馆
限量赠送文创纪念品
- 14 上海市历史博物馆(上海革命历史博物馆)
开放绿色通道
- 15 上海世博会博物馆
特效影厅观影免费
- 16 中共代表团驻沪办事处纪念馆(周公馆)
限量赠送文创纪念品
- 17 上海韬奋纪念馆
开放绿色通道、赠送文创礼品
- 18 上海周虎臣曹素功笔墨博物馆
开放绿色通道
- 19 上海民政博物馆
开放绿色通道
- 20 国际乒联博物馆(中国乒乓球博物馆)
开放绿色通道
- 21 中国社会主义青年团中央机关旧址纪念馆
- 22 上海豫园管理处
- 23 上海三山会馆管理处
- 24 上海琉璃艺术博物馆
- 25 上海电信博物馆

- 26 大韩民国临时政府旧址管理处
- 【静安区】
- 27 中共三大后中央局机关历史纪念馆
开放绿色通道
- 28 中国劳动组合书记部旧址陈列馆
开放绿色通道
- 29 中共地下组织斗争史陈列馆暨刘长胜故居
开放绿色通道
- 30 上海蔡元培故居陈列馆
开放绿色通道
- 31 中共淞浦特委机关旧址陈列馆
开放绿色通道
- 32 中共二大会址纪念馆
向援鄂医务工作者赠送文创产品
- 33 上海眼镜博物馆
开放绿色通道
- 34 上海四行仓库抗战纪念馆
- 35 上海棋牌文化博物馆
- 【徐汇区】
- 36 上海电影博物馆
上海赴湖北及在沪一线抗疫医护人员“免费家庭卡”：(1) 持卡者需至上海电影博物馆服务中心办理启用；(2) 此卡有效期自启用起一年有效；(3) 凭卡单次可 3 人免费入馆，且持卡者有效期内无入馆次数限制；(4) 本卡最终解释权归上海电影博物馆所有。
- 37 徐光启纪念馆
开放绿色通道
- 38 上海土山湾博物馆
开放绿色通道
- 39 上海市龙华烈士纪念馆
开放绿色通道，目前仅对团体开放
- 40 钱学森图书馆
开放绿色通道、赠送馆藏图书
- 41 上海老照相机制造博物馆
开放绿色通道
- 42 中国科学院上海昆虫博物馆
开放绿色通道
- 43 上海气象博物馆
开放日期内免预约参观，需在入口处集中进入
- 44 上海工艺美术博物馆
- 45 上海音乐学院东方乐器博物馆
- 46 上海交通大学校史博物馆
- 47 上海无线电博物馆
- 48 宋庆龄生平事迹陈列馆
开放绿色通道
- 49 上海艺术品博物馆
开放绿色通道
- 【长宁区】
- 50 上海市长宁区革命文物陈列馆
- 51 上海凝聚力工程博物馆
- 【普陀区】
- 52 上海元代水闸遗址博物馆
- 53 顾正红纪念馆
- 54 上海纺织博物馆

- 开放绿色通道
- 55 苏州河工业文明展示馆
- 56 华东师范大学博物馆
- 【虹口区】
- 57 上海鲁迅纪念馆
适时举办拓印等医务工作者亲子专场活动
- 58 中共四大纪念馆
开放绿色通道
- 59 左联会址纪念馆
开放绿色通道
- 60 李白烈士故居
开放绿色通道
- 61 沈尹默故居
开放绿色通道
- 62 上海邮政博物馆
- 63 中国证券博物馆
- 【杨浦区】
- 64 国歌展示馆
开放绿色通道
- 65 上海中国烟草博物馆
- 66 复旦大学博物馆
- 67 上海理工大学印刷博物馆
- 68 上海海洋大学博物馆
- 69 上海财经大学商学博物馆
- 【宝山区】
- 70 上海淞沪抗战纪念馆
开放绿色通道：(1) 全国(含港澳台地区)所有医护工作者，凭本人有效证件(执业医师资格证、执业药师资格证、护士执业证及与医务工作相关的其他资格证件)，即可享受绿色通道绿色通道入馆参观；(2) 有上海市赴湖北地区支援经历的医护人员，可凭借本人有效证件及相关支援证明，领取文创产品或书籍一份；(3) 医护团体单位如需集体参观，提前与本馆联系预约，提供优先免费导览及讲解服务；(4) 全国(含港澳台地区)所有医护工作者(凭本人有效证件) 子女五人以上组团可预约一节免费亲子手工课程。
- 71 上海玻璃博物馆
欢迎医务工作者在持“两码一证”的前提下免费参观上海玻璃博物馆，也欢迎医务工作者及其未成年子女一同免费参观儿童玻璃博物馆。
- 72 上海陈化成纪念馆
开放绿色通道(1) 全国(含港澳台地区)所有医护工作者，凭本人有效证件(执业医师资格证、执业药师资格证、护士执业证及与医务工作相关的其他资格证件)，即可享受绿色通道绿色通道入馆参观。(2) 医护团体单位如需集体参观，提前与本馆联系预约，提供优先免费导览及讲解服务。(3) 全国(含港澳台地区)所有医护工作者(凭本人有效证件)子女五人以上组团可预约一节免费亲子手工课程。
- 73 上海解放纪念馆
同上

- 74 上海市陶行知纪念馆
开放绿色通道
- 75 上海中国工业设计博物馆
全国医务工作者及其家属免票（家庭成员不多于 2 人）
- 【闵行区】
- 76 闵行区博物馆
- 77 上海地铁博物馆
开放绿色通道
- 78 上海航宇科普中心
- 【嘉定区】
- 79 嘉定博物馆
全国医务工作者提供相关证件，可以在嘉定孔庙免费抽取一张学宫狮吉祥卡
- 80 顾维钧生平陈列馆
- 81 四海壶具博物馆
开放绿色通道
- 82 上海翥云艺术博物馆
绿色通道、赠送原创日程本一本
- 【金山区】
- 83 金山区博物馆
开放绿色通道
- 84 上海南社纪念馆
- 85 上海电线电缆博物馆
开放绿色通道
- 【松江区】
- 86 上海市松江区博物馆
开放绿色通道
- 87 上海中国留学生博物馆
- 88 上海国际酒文化博物馆
开放绿色通道
- 89 董其昌书画艺术博物馆
- 【青浦区】
- 90 陈云纪念馆
开放绿色通道
- 91 青浦区博物馆
- 92 上海福寿园人文纪念馆
开放绿色通道
- 93 上海翰林匾额博物馆
开放绿色通道
- 94 上海崧泽遗址博物馆
开放绿色通道
- 95 上海中华印刷博物馆
开放绿色通道
- 【奉贤区】
- 96 奉贤区博物馆
- 97 上海农垦博物馆
- 【崇明区】
- 98 崇明区博物馆
- 99 上海崇明向化灶文化博物馆
开放绿色通道
- 100 上海崇明竖新抗日战争博物馆
开放绿色通道、赠送精美纪念币一份

（浦东时报）

榕妈厨房

厨房妈妈

嗨，大家好！我叫榕妈，是住在联洋新社区的一位全职妈妈。对于妈妈们来说，如何抓住家人的胃是个很重要的课题，我虽然不是科班出身，但也算对各美食小有研究。

三文鱼（Oncorhynchus），又名大马哈鱼、鲑鱼、撒蒙鱼，主要分布在大西洋与太平洋、北冰洋交界的水域，属于冷水性的高度洄游鱼类，被国际美食界誉为“冰海之皇”。研究表明，金枪鱼和三文鱼均肉质鲜美，营养丰富，并且富含 EPA 和 DHA 等生物活性物质。三文鱼全身是宝，根据每个部位的特性可采用最合适的烹饪方法做出各式各样的美味佳肴，三文鱼可以分割为 4 个部位：头部富含油脂、丰富的胶原蛋白，适合蒸、红焖、滚汤、焗等；鱼柳肉质细致，含油量少，可作生鱼片，亦可用于中式烹饪食材如炒饭、油泡等；鱼尾可熬汤或作汤底之用；鱼腩是三文鱼最肥美的部位，是生鱼片的最佳原料，亦适用于中国食品的油炸和炖煮。值得注意的是，高温会导致肌肉收紧无味，因此热加工时应注意：时间不宜过长，少添加能掩盖原味的调味品，如茴香、胡椒和酱油；在炖时加入更多的汤，水必须浸过鱼。

本期美食：日式照烧三文鱼

- 主料：三文鱼、蘑菇
- 辅料：味醂、日式酱油、蜂蜜、姜片、盐
- 制作过程：
- 1、用少许海盐、味淋、日式酱油，将三文鱼腌制 30 分钟以上；
- 2、热锅冷油，放入姜片炸香，放入三文鱼小火煎至两面金黄，并且把蘑菇放在锅边煎；
- 3、将腌制鱼的酱汁倒入锅中，转中小火继续煎鱼肉；
- 4、倾斜锅子在酱汁中加少许蜂蜜调味，用勺子将锅中酱汁浇到鱼肉上；
- 5、最后将煎好的鱼肉装盘，撒上葱花即可。
- 【挑选指南】
- 挑选新鲜三文鱼时可从四方面鉴别：
- 1、看鱼眼，眼球清晰、干净者为优，无光泽为次品；
- 2、看鱼鳃，呈鲜红色、气味是新鲜，鳃丝略带



红色或灰白色者不建议购买；

3、看鱼体，色泽鲜艳、有弹性、身体完整者为优，反之皮肤颜色灰色暗沉、僵硬、体表不干净则为劣；

4、看鱼肉，新鲜的三文鱼肉明亮清新，有光泽，线条清晰，肉质坚实，反之不新鲜。

注：新鲜的三文鱼入口感觉结实饱满，鱼油丰盈，味道甘香，肉质爽滑，脂肪均匀，不太油腻。而冒充的虹鳟鱼，肉的颜色较淡，比较有嚼头，口感上很容易区分。

如果你也是吃货、你也钟情于摆弄美食，就拿起手机扫描下方二维码关注“联洋妈妈俱乐部”的微信公众号，与我们一起分享你的美食经吧。

（关注微信后，回复“姓名+电话”，24 小时内会有客服人员与您联系。）