

# 你了解预制菜吗？

随着“懒人”越来越多，以“快”为主的预制菜，成为了人们餐桌上的新宠。有数据显示，我国近几年预制菜市场规模逐渐增长，2021年中国预制菜市场规模为3459亿元，2022年预测为4196亿元，而到2026年预计可达到10720亿元。但随着预制菜的爆火，有人提出疑问：预制菜是否存在食品安全问题？常吃是否健康？如果不得不经常吃，如何才能平衡“吃饱”与“营养”？

## 什么是预制菜？

预制菜也叫料理包，就是将可食用原料经过预加工制成半成品或成品产品，根据需要配以各种辅料，可能会使用食品添加剂，具有保质期长、食用方便等特点。

从类型上看，预制菜一般分为4类：

- ▶ **即食食品**：开袋即食的豆干、鸡胸肉等
  - ▶ **即热食品**：方便面、自热米饭等
  - ▶ **即烹食品**：简单烹调就能出锅的菜品
  - ▶ **即配食品**：分装净菜、净肉、辅料等的小炒菜组合
- 注：为满足出餐快的要求，大多数外卖使用即烹食品。

## 优缺点有哪些？

受大多数人欢迎的预制菜，并非因为快捷就能十全十美了，有优点的同时也存在瑕疵之处。

### 优点

- ▶ 预制菜和一般家庭做菜的区别就在于，免去了买菜、洗菜、切菜等程序，不需要花太多的时间准备食物和烹调，省去了很多的精力，十分便捷。
- ▶ 对于餐饮经营者来说，预制菜还能更大程度地节约人力、空间和成本，而且出餐快，食客无需等待过长时间，尤其是对于外卖来说。
- ▶ 食品安全相对更有保障：相对于餐饮门店，正规厂家生产的预制菜在食材方面会更为安全可靠。

### 相关链接

2022年4月27日，全国首部《预制菜点质量评价规范》团体标准在南京正式发布，从食品原料采购、制作加工、包装要求、保质期及最佳品尝期、贮存、配送等环节进行规范，还鼓励食品原料可溯源。

2022年6月17日，世界餐饮业联合会预制菜专业委员会成立大会在淮安市召开，并制定了《世界餐饮业联合会预制菜专业委员会工作条例》。这让预制菜市场逐渐变得规范起来，食材原料的安全性更高。



### 缺点

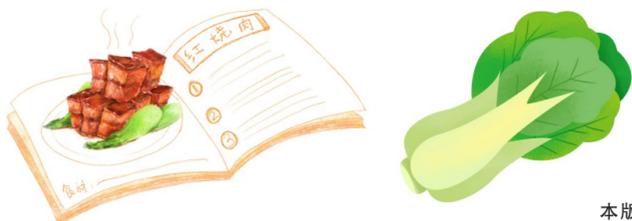
▶ 对于家庭来讲，如果预制菜成为了每天三餐的主要选择，**会让家庭缺少和家人一起买菜、择菜、洗菜的烟火气**，体会不到完整的烹调仪式感。

▶ 预制菜的口味都是统一的，是根据调查后大多数人的口味喜好来预制好的，**不能实现口味私人化，无法满足不同人的口味需求**。比如吃一道红烧狮子头，如果选择预制菜，无论你是在家吃还是点外卖，都是一个味道，品尝不到“妈妈的味道”或“家的味道”。

▶ **口感上不如新鲜出锅的菜肴**，毕竟它的原料已经被加热处理过一次了，而食客买到手以后还要经过二次加热，口感上会受到影响。再有，很多预制菜都是经过冷冻保存的，在冷冻的过程中水分凝结的冰晶也会在一定程度上改变食物的口感和质地，会让食物吃起来有点“粉”。

▶ **预制菜在口味上可能不及新鲜菜肴**，有人对市售现炒鱼香肉丝和料理包鱼香肉丝的风味做了研究，结果显示二者在整体上的“鱼香”风味相似，但也存在一定的差异，含硫含氮及其他杂环化合物对鱼香肉丝中“鱼香”和“肉”香气具有重要贡献，料理包的鱼香肉丝中杂环化合物检出的种类虽然多于市售菜肴，但含量均较低，导致一些特定的风味物质难以形成，致使料理包中的肉香及发酵香气低于市售菜肴。

▶ **预制菜的营养较为单一**，大多数预制菜为荤食，即便有蔬菜，种类也有一定的限制，常见的都是胡萝卜、豌豆、笋、土豆等储存时间长又不易变色的蔬菜，缺乏绿叶菜。



## 3个问题不容忽视

预制菜虽然方便快捷，俘获了很多上班族和厨房小白的芳心。但仍然不建议长期三餐都吃预制菜，主要存在以下3个问题：

**营养不良**：因为食材种类的限制，导致预制菜的营养较为单一，虽说碳水化合物、蛋白质以及脂肪很好保证，但对于维生素、矿物质以及生物活性成分却较难有更多的保留。这些成分可能会在加工过程中经水洗、高温杀菌、运输等环节出现较多的流失，到了食客手中还会经过二次加热，营养流失更多。预制菜的主食多为白米饭，难以实现粗细搭配。



**可能会长胖**：很多预制菜为了迎合大众的口味以及为了更长的保存期，脂肪含量较高，热量不低。

**增加慢性病风险**：饮食中经常脂肪摄入过量，会增加患高血脂的风险；而盐摄入超标，则会增加患高血压的风险。

### 相关链接

艾媒咨询分析师认为，大多数消费者对预制菜的接受程度高，但更偏好于咸辣口味的品类。咸意味着盐含量高，而辣意味着油含量高。也就是说，大多数人吃的预制菜都是高油高盐的，长期吃不利于健康。



## 如何“吃饱”又“营养”？

即便常吃预制菜可能对健康不利，但对于时间紧张的上班族来说，预制菜确实是工作之时填

饱肚子的刚需，难以割舍。在这种情况下，如何才能兼顾“吃饱”和“营养”呢？

### ▶ 注意荤素搭配：

点餐的时候尽量选择有肉有菜的菜肴，特别是有绿叶菜的，或者直接叮嘱商

家单独点一份绿叶菜。点餐至少要一荤一素搭配，对外卖商家来说，炒青菜易于制作，出餐率高。

### ▶ 避免油大的烹调方式：

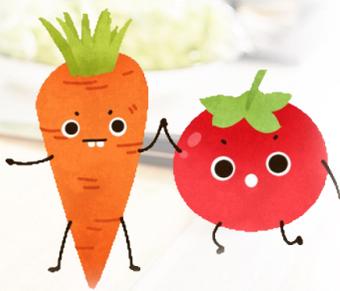
尽量避免点溜肉段、水煮鱼/肉片、锅

包肉、干煸豆角等菜肴，这类菜都是油盐的重灾区。

### ▶ 看营养成分表：

如果是自己买带包装的预加热菜，一定要看好营养成分表上的脂肪和钠含量，选

择二者相对低一点的。每餐将脂肪控制在10克以内，钠控制在800毫克以内，钠含量≥800毫克/100克就属于高盐食品了。



## 统一规范不可缺

近日，中国消费者协会发布2022年上半年全国消协组织受理投诉情况分析，**点名预制菜菜品标识不详、外卖堂食使用预制菜未告知等问题**。

我国消费者权益保护法规定，消费者享有知悉其购买、使用的商品或者所接受服务的真实情况的权利。预制菜和现制菜在制作时间和口味上都有一

定差别，经营者提供的是否为预制菜、预制菜的成分、添加剂使用情况等都是菜品的重要信息，直接关系到消费者是否愿意购买品尝，影响到消费者的实际选择。

从现实情况看，当前，由于预制菜行业缺乏统一标准规范和有针对性的监督监管，一些经营者为实现利益最

大化，往往采取消极态度，甚至故意向消费者隐瞒使用预制菜的事实。这不仅侵犯了消费者的合法权益，也会扰乱市场秩序，更不利于行业发展。此次中消协及时点名提示，既是在用法律为消费者撑腰，也是在引导和督促经营者积极履行法定义务，帮助餐饮业正本清源。

## “圳品”标准将上线

近日，深圳市市场监督管理局在答复市人大代表建议时表示，深圳正在推进预制菜标准研究制定，目前预制菜“圳品”标准已完成前期调研，进入标准起草阶段。今后预制菜将有深圳标准。

事实上，预制菜作为一个新兴行业，其相关标准制定已

经在推进中。今年6月，中国烹饪协会发布预制菜四项团体标准，**其中预制菜团体标准规定了餐饮消费场景下的预制菜定义、原辅料要求、产品标准要求、生产过程卫生要求、检验规则、标签、包装和贮存要求等，将预制菜分成即食/即热预制菜、即烹预制菜和预制净菜三大类。**

