



生活态度

预制菜，让主妇实现厨房自由

“傻瓜式”烹饪、省时省力、品种丰富、味道不错、秒变“厨神”……

预制菜，帮年轻人轻松搞定“做饭”

中国妇女报全媒体记者 项丹平

梅菜扣肉、酸汤肥牛、法式羊排、宫保鸡丁、雪菜蒸黄鱼、清汤狮子头……在刚刚过去的清明节，在北京某媒体工作的张蕊亲自烹任了诸多美食，为从老家来看望她的父母大秀了一番厨艺。而这些花样繁多、口味丰富的各式美食，都离不开今年春节以来越来越火爆的预制菜。中国妇女报全媒体记者近日从商务部了解到，大数据显示，2022年全国上年货节预制菜销售额同比增长45.9%。央视财经报道也称，3月以来全国各地预制菜销量整体增长明显，其中半成品净菜以及小吃最受欢迎，多个单品销售额比2月份增长超过50%。

4月4日以来，上海市消保委连续5天推出《最新最全居家抗疫团购汇总》，记者注意到，团购供货商中除了蔬菜、大米、禽肉等农产品外，肉蛋奶、预制菜等也包括在内。比如，上海新成食品有限公司就提供了“冲泡/微波米饭套餐”“航空铝盒套餐”以及七菜一饭的“菜肴套餐”。“目前我们每天出货量都在几万份盒，这些菜只需要微波炉或水蒸加热等方式就可使用，非常方便，保质期也比平常普通菜品长，还可减少人员流动、降低交叉感染的风险。”该公司相关负责人介绍，这一道道预制菜，成了当下助力上海抵御疫情的“治愈”菜。

预制菜渐成生活“刚需”，八成用户是年轻人，近六成成为女性

预制菜，是指将各种食材配以辅料，经预加工而成的成品或半成品，采取冷冻或真空包装保存，消费者买回来后只需加热就能食用。相比现切现炒，预制菜可让上菜速度提高10倍以上，也被称为快手菜。预制菜有个专业用词叫“3R”（ready to cook, ready to heat, ready to eat），就是即煮、即热、即食的菜品。

预制菜最早于20世纪60年代起源于美国，在欧美国家已流行了几十年。在日本，预制菜又被称为“料理包”，因为只需简单料理就能做成一个便当，深受广大妈妈们欢迎，甚至已占到人均餐饮支出的近90%。

从2021年开始，预制菜也逐渐火遍了中国。《2021—2022中国预制菜行业发展报告》显示，2021年中国预制菜市场规模约为3469亿元，预计到2025年中国预制菜市场将会突破8300亿元。

河海大学公共管理学院教授朱新华认为，近年来，新消费的兴起、单身族的增加、年轻人没时间买菜做饭等，让预制菜成了生活“刚需”。特别是疫情时期，许多人居家时养成了做饭的习惯，预制菜便迅速被大众所接受。据阿里巴巴《虎年春节消费趋势报告》，春节期间淘宝预制菜销量同比增长超过100%，天猫预制菜销量同比增长16倍。还有数据显示，今年春节期间，盒马生鲜预制菜销量增长345%，叮咚买菜预制菜销量同比增长超过3倍，预制菜已成为2022年最时髦



预制菜火了，但对于预制菜、半成品菜也有不少传言。比如，部分预制菜保存期长达一年，会不会不新鲜或添加了防腐剂？预制菜大多冷冻、冷藏保存，重新加热会不会不好吃？其实，这些都是对预制菜的误解。

预制菜是否含防腐剂？“绝对不放防腐剂。为了保证新鲜，我们的预制菜都是根据订单现制现售的，不用担心。”上海杏花楼、光明等多家“后厨加工、前店销售”的老字号都这样表示。

年产预制菜数以百吨计的盘点食品科技董事长伍俊峰介绍，绝大多数预制菜都需要经过高温烹任，本身就是杀菌过程；接着使用液氮等



的年货之一。

艾媒咨询的数据显示，在预制菜用户中超过八成用户年龄位于22—40岁，近六成成为女性用户。盒马生鲜的数据显示，半成品菜是“95后”消费者最爱之一。年轻人是预制菜产品的主要消费群体，其市场发展潜力巨大。

省时省力美味实惠，“轻烹饪”已成为主妇和年轻人的新生活方式

一项关于居民近十年食品消费观念转变趋势的调查显示，超过67%的人认为传统烹饪方式麻烦。而预制菜以其简单的操作、稳定的出品，拯救了在厨房边缘徘徊的年轻人，并迅速俘获了他们的芳心。

今年春节就地过年时，平素不擅烹饪的“95后”张蕊就为朋友们“玩票”了一把高档“硬菜”——盆菜。她在天猫订购的盆菜，上层放置了大虾、鲍鱼、扇贝、海参、花胶、鸡等，最下层莲藕、腐竹、萝卜、发菜等蔬菜垫底，盆菜里所有食材经过煎、炸、烧、煮、焖、卤等工序后再层层装盆，底层蔬菜浸透吸满了上层食材的汤汁，只需简单上锅蒸20分钟就可吃了。“如果有什么魔法能让厨房‘小白’一夜之间毕业，那就是预制菜的说明书。”张蕊兴奋地对记者说。

相关链接

预制菜不含防腐剂，口味也不输堂食

速冻技术，通过超低温冷冻，完全能抑制微生物繁殖，所以不需要额外添加防腐剂。而且，预制菜规范化、可追溯的生产加工流程，会让菜肴的口味更稳定、品质更稳定。

部分预制菜的配料表中有很多添加剂，会不会有问题？业内人士表示，完全不必担心。根据国家添加剂标准，合理使用添加剂不会对人体造成危害。比如，原材料中没有添加剂，但使用的调料中含有添加剂。如不少酱油中含有谷氨酸钠、山梨酸钾，一些风味调料中含有羟丙基二淀粉磷酸酯、柠檬酸等。对预制菜而言，根据包装标准要求，要将所有原料罗列出来，所以配

料表里会出现调味料中的相关添加剂。但这并不意味着预制菜就添加了比堂食菜肴或自制菜肴更多的添加剂，大家不必“谈添加剂色变”。

预制菜冷冻过不好吃？好不好吃，消费者会用行动投票。最近半个月里，我们卖出了50万只鸡汁百叶包，其中相当一部分是回头客。”伍俊峰解释，标准化生产的鸡汁百叶包比人工加工更有优势。首先，原料选用的肉馅、荸荠、百叶等，都有严格标准且全程可追溯；其次，在加工过程中，肉馅、荸荠的比例，调味品的分量等，每一批次都完全一致；最后，名称中的“鸡汁”用的是8小时熬制的老母鸡汤，对普通家庭而言，很少会

“疫情以来，像黑椒牛柳、宫保鸡丁、东坡肉、松鼠桂鱼、蒜香仔排、杭州小笼包、猪肚鸡火锅等预制菜我各囤了一些放在冰箱，一炒、一煮、一蒸就能吃，和新鲜的没什么区别，口味还特别丰富。”北京一家金融公司经理李欣对记者说，“最开心的是我还尝试了一道‘国宴菜’——杨梅虾球，它出自曾掌勺国宴的杭帮菜大师胡忠英之手——一颗虾球含有上百颗虾仁，配合鲜猪肉，不含淀粉，口感Q弹；外面包裹了使用红曲粉染色的面包糠，酷似杨梅，红润饱满，喜气洋洋。我只要用油锅炸5分钟，就能上桌；如果家里有空气炸锅，那连油都不用，炸上几分钟即可出锅。”

艾媒数据中心的调研数据显示，2021年人们购买预制菜的主要目的，有71.9%是为了节省时间和麻烦，其次是因为美味和不擅长做饭。的确，与传统速冻食品专攻主食不同，预制菜的覆盖品类更广，味道更加丰富，对食材风味的保留也更加完整。而相比于方便面和罐头类食品，预制菜更注重“健康”，通过冷链运输或冻干脱水等保鲜技术，在尽量少破坏营养结构的情况下延长食品的保质期。预制菜节省时间、节约食材、分量合适、味道鲜明等优点，完美适配了“懒人经济”和疫情宅家之下人们对食品品质和效率的双重需求，直击都市年轻人在“吃”上的痛点与尴尬。

预制菜品种丰富可家宴可“一人食”，“傻瓜式”烹饪能弥补厨艺短板

如果说2021年被称为中国预制菜的元年，那2022年，从国家层面开始促进预制菜、半成品菜、净菜为代表的餐饮革命大爆发。国家发展改革委前不久发布的《关于做好近期促进消费工作的通知》中提到，创新丰富年夜饭套餐，鼓励提供多品类套餐、自主配餐、网上预订年夜饭食材等服务，鼓励销售半成品和“净菜上市”。艾媒咨询发布的《2022年上半年中国预制菜品牌百强榜》显示，2023年预制菜市场规模将达到5156亿元。天眼查数据显示，截至目前，国内共有预制菜相关企业超6.8万家，仅2021年中国预制菜相关企业就新增4212家。

的确，现在从老百姓餐桌上常见的鱼香肉丝、八宝饭等家常菜，到几十元的东坡肉、狮子头等家宴佳肴，还有几百元的花胶鸡、佛跳墙等滋补名菜，基本都有预制菜的一席之地。记者看见在各大生鲜电商平台上，预制菜的种类非常丰富，菜品数以百计，从主食到轻食，从西餐到中餐，从功夫菜到甜品都有。许多预制菜品牌还由最初主打的“全家宴”逐渐延伸至年轻人的“一人食”。京东生鲜餐饮速食业务负责人表示，京东平台近3年预制菜的销售增长超4倍，其间品牌类型、数量、产品形式等不断丰富和升级，“2022年网上年货节”期间，新雅大厨年夜饭大礼包、西贝八道精品菜礼盒、梅龙团圆饭、正大猪肚鸡、安井酸菜鱼、眉州东坡肘子等特色预制菜产品非常热销。据天猫数据，今年除夕的年夜饭，红烧肉、小龙虾、佛跳墙、全家福、花胶鸡位列预制菜前五名。有业内人士对记者说：“在中国，万物皆可做成预制菜。”

采访中，记者的许多朋友都认为，预制菜不仅吃得好，还省时省力，既弥补了他们个人厨艺的短板，也满足了自己在家做饭的烟火气和仪式感。还有一些朋友认为，预制菜包装精美又实用，拿来送人或带到亲戚朋友家一起吃，也是很好的社交产品。

其实，这届年轻人，更需要想在“想下厨房但没时间”“想吃好的但怕麻烦”之间寻求一个平衡，而预制菜正是做到了这样的平衡——只需“傻瓜式”烹饪、不到一个小时就能“秀”出满满一桌“硬菜”，成为社交媒体上的“厨神”。预制菜的走红，也折射出餐饮市场家庭小型化、食品消费便捷化和品质化、年轻人厨房革命等新趋势。

“一箸入口，三春不忘”。时下，一些生鲜平台均已推出春季时令预制菜系列，比如香椿豆腐、腌笃鲜、雪菜笋丝、马兰头香干、葱油蚕豆等，都是我们日常餐桌的春季时令菜肴。春暖花开，不时不食，快打开你家冰箱看看，有没有囤上几个特色预制菜，特别是这些“春天的味道”。

（明文）

预制菜走红，监管也应『前置』

里”，都需要全流程严格把关。比如，企业应针对预制菜“两次烹饪”特点，制定一套专门食品安全标准，尤其要明确食材全流程可追溯。商家也要把好“检测关”，可引入第三方检测机构或利用互联网技术，实现线上“明厨亮灶”。今年3月25日，全国首个省级预制菜产业政策——《关于加快推进广东预制菜产业高质量发展十条措施》发布；4月2日，全国首个“预制菜大卖场”已正式在广东上线，相信未来我国预制菜产业必将朝着标准化、规模化、品牌化方向不断发展。

食品安全无小事，预制菜走俏，政府部门的相应政策和监管也不能滞后，也要能前置、预置。此前，农业农村部已出台《关于加快农业全产业链培育发展的指导意见》，指导农商直供、预制菜肴、餐饮外卖、冷链配送等业态发展。随着预制菜市场的不断扩容和发展，有关部门还需及时完善相关规章制度，尽快出台关于预制菜行业的国家标准，建立风险评估等级，加强监管，规范经营，做到未雨绸缪，防患于未然。同时，各大线上平台和商超也应通过建立评价机制、跟踪用户投诉、重视市场反馈等，加强对从业商家的管理，以促进预制菜行业的健康发展，切实保障“舌尖上的安全”。

