

首次写入中央一号文件，各地出台政策大力支持——

预制菜，“看着美”也要“吃得香”

本报记者 王晶珺

当下社会正朝着便捷化方向快速发展。而在餐桌上，预制菜无疑是大家就餐的“好帮手”——相较于自行烹制，操作方法更简便；与方便速食相比，其口味能更好还原餐馆味道，且品种丰富，便于消费者品尝

新菜肴。政策层面，预制菜近年来也收获更多关注：今年，它被首次写入中央一号文件；不少地方出台政策和标准，规范预制菜产业发展。可以说，预制菜正迎来发展东风。



程 硕作（新华社发）

简单方便，成食客“新宠”

家住北京市通州区的小罗是个“起床困难户”。因为赖床，所以早餐总拿面包、牛奶对付。能在有限时间内吃顿正经早餐曾是小罗的心愿。

近一年来，她的早餐食谱添了几个新品种：馅料甜糯的奶黄包、口感酥脆的手抓饼、鲜香浓稠的皮蛋瘦肉粥……这多亏了她买来的早餐半成品。小罗说：“商家提前完成了这些食物的大部分制作步骤，我只需放进锅里蒸一蒸、煎一煎或直接用开水冲泡，就能吃上热气腾腾的早餐，太方便了！”

小罗购买的半成品，算是预制菜的一种。浙江省湖州市食品药品检验研究院食品认证评审室主任顾宽余介绍，将食用农产品及其制品按标准化配方进行洗、切、配、调等预处理，再经热加工处理、快速冷却、包装等工艺制作，生产出来的制品就可称之为“预制菜”。预制菜也可视为方便菜肴制品。

目前，市面上的预制菜种类繁多。根据食用方式，可将它们分为开袋即食类、加热即食类、简烹即食类以及仅进行初步加工处理的即配类（如切片、切丁、切块的蔬菜、肉类、海鲜）4类。“由于生产技术和贮运技术进步、人民生活水平提高，加之食品冷冻冷藏技术广泛应用，预制菜品类、口味等发生了许多新发展和新变化。”顾宽余说。

消费者为何青睐预制菜？在武汉大学经济与管理学院教授曾伏娥看来，烹饪耗时少、操作简单、餐后收尾打扫方便等优势，是消费者选择预制菜的重要因素。

往深层次看，人口结构、消费习惯改变的趋势也是预制菜走红的原因。顾宽余认为，这些年“宅经济”的兴起，加速了预制菜市场的升温。曾伏娥表示，近年来中国人口老龄化、家庭小型化趋势凸显，生活习惯转变，预制菜更能迎合快节奏下无暇下厨的年轻消费群体。很多带娃家庭也倾向于用预制菜解决没时间给孩子做饭的问题。

京东《2022预制菜年度消费报告》显示，与2020年相比，21岁—30岁、未婚人群、男性购买者的比例如今都有不同程度增长，反映出以上群体对预制菜的关注度有所增加。

品类丰富，节假日热销

梳理相关数据后不难发现，节假日往往是预制菜的“重头戏”。以今年春节为例，淘宝用户搜索“预制菜”关键词数量较去年增长3.4倍，销量同比增长超过100%。艾媒咨询监测数据显示，截至1月26日（农历正月初五），全国预制菜销售额超1300亿元，较去年同期增长约四成。

春节期间预制菜销量大增，与中国人历来重视传统节日、以节日团聚表达亲情友情关系密切。“对于绝大多数中国家庭而言，吃年夜饭要有仪式感，消费者会比平时更关注菜品颜值、是不是硬菜、食材是否新鲜——这些都是重要节日出现的消费特点。”盒马预制菜负责人陈慧芳说。

过去，消费者只能在线下商超、餐馆饭店里看到种类有限的半成品。伴随电商平台和物流系统的更新升级，网购成为大家准备年夜饭的主要途径。购物网站和生鲜电商平台纷纷上架多样预制菜，抢占年夜饭市场。值得注意的是，为增添菜品丰富性，不少商家还推出了颇具地方特色的预制菜。

作为北方人，天津市武清区的贺女士今年过年尝试了源自客家菜系的猪肚鸡和闽菜佛跳墙。“购买时发现很多品牌都在卖这两种菜肴，正巧我和家人没吃过，所以买来尝尝。”在贺女士心里，年夜饭既要有家常菜，也要有让人眼前一新的新菜，以满足家人的期待。可由于缺



湖南省浏阳市圭斋路生鲜市场，消费者在挑选预制菜。新华社记者 陈泽国摄



重庆市梁平区一家食品公司，工人对预制菜产品进行质量抽查。刘 辉摄（人民视觉）



河北省阜平县预制菜生产企业的工人在车间忙碌。王玉国摄（新华社发）

乏原料食材、不熟悉烹饪方法，往往“菜不对题”。预制菜则省去了这些烦恼，“做法简单、味道还不错，我们一家人都很喜欢。”

一组“如何准备年夜饭”的调查显示，32%的受访者倾向于“自己做+买一部分预制菜”，21%的选择套餐礼盒。“自己动手拼出一桌华丽年夜饭，与直接去外面餐厅吃的感受完全不同。前者更具氛围感和价值感，也更能激发亲朋好友拍照留念的兴致。”某互联网问答社区餐饮创业板块热门答主康健说，这是预制菜未来很重要的传播优势。

线上火，线下也热。记者走进某大型超市的预制菜专区，发现有川菜、闽菜、淮扬菜等多个菜系的预制菜品，涵盖主食、热菜、凉菜、甜点、煲汤等各种类别。在某会员商店，羊腿、三文鱼、帝王蟹等也化身“一种食材多种吃法”的预制菜。

不少饭店餐馆在店内明显位置摆放预制菜，供顾客选择。陈慧芳表示，各品牌和餐饮企业都在尝试差异化新品，将自家的特色菜做成预制菜，或与渠道方合作创造出不同的套餐礼盒。总体来看，预制菜由原先作为饭店餐厅堂食接待能力有限的辅助和补充，到如今成为门店的主营业务之一，体现了供给端的高度重视和消费端的旺盛需求。

标准出台，发展更规范

随着市场不断扩大、产品备受追捧，预制菜品安全、健康成为关注焦点。这一点关乎消费者的亲身感受，也关系到行业的未来发展。让消费者吃得放心、吃得美味，就要在预制菜所涉及的产业完善相应标准，各环节共同守牢底线、做到更好。

顾宽余认为，尽管缺乏全国统一的强制性标准，但已有多地就预制菜制作出台相关标准。去年以来，福建、浙江、江西、辽宁等多个省份的市场监管部门发布相关政策指导文件，广东还推出粤菜预制菜的地方标准。值得关注的是，跨省份联合制定区域内一体化的预制菜操作规范也应运而生——今年1月，沪苏浙皖的市场监管局共同研究制定《长三角预制菜生产许可审查指引》，以长三角区域为适用范围，针对消费者关注热点和调查发现的问题，对预制菜原材料、加工、包装等多方面提出要求。

企业构建全面标准体系、规范生产经营和供应链管理，是提高预制菜品品质的另一个抓手。业内人士指出，应严格把控原料品种、产地、存放条件，针对不同菜品运用适用的制作工艺和验收标准，逐步完善从原料加工到成品售出的可追溯机制。同时，还要开展产学研合作，让食品工业化与厨艺完美结合。

当前，不少电商也在构建自有品牌的预制菜，计划推出少油无油、低钠无盐等更为健康的菜品。对于保鲜和口味方面，陈慧芳表示，许多生鲜电商平台正发力构建短供应链，制作更新鲜的预制菜。“譬如‘脆笃鲜’从挖笋到摆上货架，整个过程不超过3天，并需要同时启用6个工厂赶工。我们自建的供应链中心已陆续投产，这将大大增强预制菜生产线的可控性。”

北京营养师协会理事李志红从消费者角度分析了大家的担忧，“可能会担心即食类预制菜不如自己做的有营养。比如，觉得土豆咖喱鸡的油盐较多、蔬菜配料较少等，这种想法不无道理。”对此，李志红建议，可以将预制菜和家中已有食材合理搭配食用。根据个人需求，在预制菜中加入一定量的叶菜，稀释油盐并增加维生素、膳食纤维摄入量。“消费需求的不断增长，会促进行业的进一步规范和充分的良性竞争，将涌现更多更优质菜品，以满足消费者对安全、美味和营养等多方面要求。”

从最初的自然火锅，到热一下就能吃的鱼香肉丝，再到东坡肘子、佛跳墙……这几年，各类预制菜产品层出不穷。制作方便、营养美味的预制菜，正成为百姓餐桌上的“新宠”。数据显示，2022年中国预制菜市场规规模达4196亿元，预计2026年突破万亿元大关。

所谓“预制菜”，就是通过预加工，提前把食材做成半成品或成品，食用时再根据需求配上各种辅料的菜品。便利是预制菜走红的一大重要原因。经简单操作即可入口的预制菜，很好地解决了不少上班族“想做却没空”“想吃点好的又怕麻烦”的痛点。而且与以往不同，如今食品营养和加工工程、保鲜等技术更成熟，冷链物流、电商快递等更普遍，各式各样的预制菜可在更短时间、以更低成本送至千家万户。

一头连着餐桌，一头连着田间地头。预制菜兴起，不仅是居民消费升级的具体体现，也是“三产融合”、乡村振兴的有力支撑。消费者对预制菜个性化、多元化的需求，一定程度上推动了农副产品的综合加工利用。越来越多的农产品转换为预制菜品，能够创造更多附加值，带动产业融合发展、农民增收致富。从这个意义上讲，发展预制菜，将为农业农村发展带来更多可能，为地方经济注入新活力。

给大家饮食带来便捷的同时，预制菜

产业在成长壮大过程中也存在诸多问题，如标准不统一、质量难保证、种类单一、图文不符等。其中不少问题经常遭到消费者投诉。长此以往，势必影响人们的消费体验，从而影响整个产业的可持续发展。对此，整个行业要深刻反思，相关部门也应警醒。只有多方共同努力，才能做好预制菜这盘“菜”。

在守牢安全底线上下功夫。无论是原料生产采购、食材加工烹饪，还是物流运输、市场售卖，各环节规范有序，方可保

证菜品质量。相关部门与行业组织应尽快制定国家标准或行业标准，明确行业准入条件，并通过公开通报、风险评估等级、引入社会监督等举措加强监管，筑牢食品安全防线。

在提升营养品质上做文章。预制菜复热后，如何保证风味最大程度还原、营养物质最大程度保留，成为消费者普遍关心的问题。《2022年中国预制菜行业发展趋势研究报告》显示，61.8%的消费者认为预制菜的口味还原程度有待提升。相关企

合力做好这盘“预制菜”

史志鹏

业要持续加大研发投入，积极开展产学研合作，努力破解口感与风味复原、营养物质保留、质构保持等难题。

前不久，2023年中央一号文件发布，首次明确提出“培育发展预制菜产业”。近年来，广东、福建、河南、四川、山东等多地出台预制菜产业扶持政策，推动预制菜产业高质量发展。随着标准规范不断完善、人才队伍的日益壮大、科研水平的稳步提升，预制菜产业定会驶入健康有序的发展轨道，让消费者吃得更安心、更美味、更健康。

新视角