

關於預製菜，我們想知道這些……

11-10-2023 湖南省消費者權益保護委員會

國慶期間，預製菜再次成為消費熱點話題。



(網路圖)

一些外出就餐的市民發現，有餐廳已將“現炒”當成賣點宣傳。經過實地走訪和專家訪談，我們找出核心的四個問題，希望能揭開預製菜的真實面目。

一問：預製菜有沒有定義？ 即食、即熱、即烹、即配

節日期間，超市和批發市場人頭攢動。肉類、果疏、水產、熟食……櫃檯前擠滿了消費者。

在一些冷藏櫃裡，記者看到了預製菜。比較家常的有糖醋裡脊、水煮肉片、魚香肉絲，也有較為複雜的，比如毛血旺、剁椒魚頭。另外，還有更高檔的，寫著“會所專用”的佛跳牆、花椒雞。這些預製菜，定價從十幾元到五六百元不等。

除了這些明確打著預製菜招牌的產品，還有哪些屬於預製菜？

根據中國烹飪協會牽頭，多家餐飲企業、研究所共同起草的團體標準《預製菜產品規範》，預製菜是指--以一種或多種食材為主要原料，配以或不配以輔料和調味品(含食品添加劑)，經洗、切、搭配等加工或炒、炸、烤、煮、蒸等技法烹調後製成的即食、即熱、即烹、即配菜餚或主食。

可見，預製菜所涵蓋的菜餚或主食非常豐富，一些我們以前經常食用的菜餚，也能歸到預製菜中。

名廚張燕軍告訴記者，中餐裡其實早就有預製菜的手法，我們過年會提前蒸製好的饅頭、包子，提前炸好的排叉，都能劃到預製菜的範疇內。但這些預製菜，消費者熟識又瞭解。消費者不瞭解、經常討論、容易質疑的，是那些五花八門的預製菜料理包。

二問：預製菜有沒有告知？知情權還沒落到實處

商場裡，餐飲樓層總是生意最火爆的。服務員站到店門前，拿著功能表向消費者推銷。記者看了一遍，又問了一圈，發現沒有餐館會主動把預製菜標注在功能表上。有餐館服務員直接否認採用預製菜，但他們品牌的預製菜卻在網路上銷售，甚至強調，“及開店同款”。

有餃子館介紹，店裡的餃子都是現包的，但是有些湯鍋類的菜餚，卻不能免辣，因為那是中央廚房製作好配送的。有湘菜館說，店裡大部分菜都是現炒的，只有小部分麵點是預製菜。有泰國餐館特意強調，出菜時間稍慢，因為全部現炒。還有的飯店，直接把“現炒”打在顯眼位置的廣告上。

消費者呼籲的知情權，目前還沒落到實處。如果餐館將預製菜明確標注，消費者就可以根據需求來選擇。

“消費者進飯店，是為了什麼？如果是為了追求美食，追求中餐的魅力，那必然不能忽視口味。我不反對預製菜，但使用預製菜和現場製作，對味蕾來說，是不一樣的體驗。”張燕軍說，現實經營中，因為成本、後廚規範標準等因素，很多餐館不得不使用預製菜。一道宮保雞丁，預製菜出品穩定，缺了特色；現炒，是鮮活而跳躍的口感。“我覺得最終市場會給出選擇。不介意預製菜的消費者和希望品嚐到現炒菜餚的消費者，會走進不同的門店。”

三問：預製菜有沒有標準？一份雞丁有三份“面孔”

在某大型超市，專門設置的半成品菜區域，近 20 種預製菜擺在貨架上，其中多個菜品已售賣一空。“5 分鐘一道菜”“分分鐘一桌菜”等宣傳語突顯出預製菜方便快捷的特點。不同品類的菜都擺在預製菜區域，但細看菜品執行標準也各有特點。

即使是同一種預製菜菜品，所使用的生產執行標準也不一樣。以家常菜宮保雞丁為例，在一家商超貨架上，產品標準號為 SB/T 10648；在另一家超市推銷的預製菜包裝上，執行標準為 QB/T 5471；而在某買菜平臺上，一品牌宮保雞丁的產品標準號又為 SB/T 10379。經過查詢發現，“SB/T 10648”為冷藏調製食品行業標準，“QB/T 5471”為方便菜餚行業標準，而“SB/T 10379”為速凍調製食品行業標準。也就是說，一份宮保雞丁，有三份“面孔”。

事實上，行業標準只是當前預製菜領域採用的標準之一。有資料顯示，截至今年5月，各地預製菜標準數量約120項，包括地方標準、團體標準、企業標準，尚缺乏國家標準。

中國農業大學食品科學與營養工程學院副教授朱毅認為，目前市場上預製菜所使用的生產執行標準數不勝數。然而，這些標準大多是“換個名字原地打轉，沒有往前更進一步。”高標準才能催生出高品質的預製菜。她認為，國家應針對預製菜出臺一些強制標準，但在目前市場良莠不齊的情況下，當務之急是鼓勵企業、行業和地方，用更高標準去要求自己。

四問：預製菜有沒有營養？市場需要“三好”預製菜

“買預製菜就是圖方便，至於其他沒有想太多。”一名經常選購預製菜的市民表示，自己當然希望預製菜能夠安全營養，但現實是很多時候包裝資訊都看不懂。與此同時，也有市民認為，預製菜使用的添加劑首先應該更規範，“每一種添加了多少含量，應該寫出來。”

記者對比一些預製菜標籤看到，預製菜包裝上通常會標注出配料表、營養成分、保質期、執行標準等資訊，有的產品，還標注了過敏原資訊。

例如一份宮保雞丁，肉包中就標注了食品添加劑、複配水分保持劑、複配酸度調節劑和食品用香料等成分。其中乙醯化雙澱粉己二酸酯、三聚磷酸鈉、六偏磷酸鈉、海藻酸鈉等名詞，消費者很難理解。

朱毅表示，公眾和市場需要好吃、好做、好營養的“三好”預製菜。當前公眾對於預製菜最擔心的一個焦點，是食品添加劑問題，“談添色變”。預製菜企業和行業應該明白，添加劑應當審慎添加，“能不加就不加，能少加絕不多加”。同時，當前預製菜配料表太複雜，要讓消費者看得懂。比如，某預製菜中具體有什麼原料、能量、蛋白質、脂肪、膳食纖維等含量多少，“建議以一份為單位標注，而不是每100克含多少。”

朱毅建議消費者，選購預製菜時，要仔細閱讀配料表等資訊，追求安全、營養可以主要參考鈉離子含量，“鈉離子含量越低，越選它”，要對商品、企業“用腳投票”。預製菜行業要規範健康有序發展，真正達到“三好”，未來要在建立和出臺更高標準的基礎上，逐步建立起預製菜統一的標準體系、認證體系、追溯體系等有效監管機制。