

和現做的飯菜相比 預制菜的營養質量會降低嗎？



【北京青年報】最近預制菜這個話題很熱。經濟界人士紛紛表示，預制菜是一片“藍海”，特別是在後疫情時代，預制菜的產能和消費正在快速增長。不少自媒體博主和新聞報道也稱“預制菜正在占領外賣和堂食”，大家對它的評價褒貶不一，什麼叫做預制菜？它安全嗎？和新鮮制作的菜品相比，預制菜的營養價值會不會很差？下面我就按自己的粗淺理解，給大家分享一些相關的思考。

預制菜有四種類型

有的也需要開火烹調而非即食

按照中國烹飪協會發布的團體標準（T/CCA），所謂預制菜是“以一種或多種農產品為主要原料，運用標準化流水作業，經預加工（如分切、攪拌、腌制、滾揉、成型、調味等）和/或預烹調（如炒、炸、烤、煮、蒸等）制成，並進行預包裝的成品或半成品菜肴”。

預制菜產品又分成四個類型，即食類、即熱類、即烹類以及即配類預制菜。在預制菜產品當中，一部分是消費者直接購買食用，另一部分則進入了餐飲企業，還有一部分進入了食品加工企業，

類型一：即食類。就是已完成殺菌熟制，能直接入口，開封後可直接食用的產品。罐頭和軟罐頭食品，如袋裝燒雞、袋裝醬牛肉等都可以納入即食類預制菜。祇不過，現在很多菜是放在復合膜或鋁箔袋子裏，裝在紙盒子裏，而不是裝在鐵皮罐頭殼或玻璃罐頭瓶裏的。

類型二：即熱類。經過烹調處理已經是熟或半熟狀態，經過簡單復熱即可食用的產品。比如一份即食咖喱米飯，祇需把耐熱的復合膜袋子放在沸水裏煮幾分鐘，或者打開袋子轉移到碗裏，然後蓋個盤子，放在微波爐裏熱兩分鐘就可以吃了。它不需要有廚房，祇要有臺電磁爐、微波爐或電飯鍋就可以操作了。

類型三：即烹類。已完成對主要原料的一定加工過程，配以或不配以輔料，進行烹調後可食用的產品。也就是說，食物還沒有熟，但是已經是半成品了，直接加熱做熟很快就能吃上。

按這個概念，速凍烤雞翅、速凍雞米花、速凍肉串之類，都可以算是即烹類。主食當中的速凍餃子、速凍包子、速凍餡餅等一大批產品其實也可以歸為這一類。還有一些餐飲企業提供即烹大菜，比如速凍的魚片肉片、半熟的肉類，以及配好的調料汁，直接按說明下鍋操作就可以了，可以享受大廚烹調的感覺，吃上熱騰騰剛出鍋的美食。這種類型的產品需要消費者有烹調的設施條件，還可能需要自己配點蔥花香菜之類。

類型四：即配類。是經過清洗、分切等簡單加工，配以或不配以輔料加工而成的產品。原料都洗淨、處理、切分過了，馬上就可以配到菜肴當中使用。比如肉變成了上漿調味的肉絲，魚變成了切好腌好的魚塊或魚片；一些小

包裝的、速凍或冷藏的動植物食材，都能做到開袋即配。這種類型的產品需要消費者有一定的烹調能力，但也比自己從頭採購、處理原料更省事。

預加工過的食材

不一定不具備營養價值

預制菜的安全性怎麼樣，是很難一句話回答的。理論上說，和用優質新鮮天然食材現場合理制作并馬上食用的食物相比，做好之後室溫儲存幾個月，或者冷凍幾個月的食物，營養價值難免有一定下降。做好之後再經過一次加熱，應當比一次加熱會造成更多營養素損失。

不過，到底差多遠？這事就不能一概而論了。

預制菜可以做到長期保存，並不意味着它安全性低。正如罐頭可以在室溫下存兩年時間，並不意味着它比餐館現做的菜更不安全。因為從食品工業角度來說，對於能加熱、能冷凍的食物，預防微生物增殖腐敗的工藝技術早就成熟了。

理論上說，祇要經過滅菌處理和罐裝處理（包括軟罐頭），工藝操作規範，即食型、即配型的預制菜在室溫下平安保存 6 個月以上是没有問題的（根據工藝不同，具體產品的保質期可以在半年到兩年之間）。現在城市中的冷鏈配送和冷鏈銷售系統日益發達，很多即熱、即烹類型的預制菜都可以做成速凍產品。祇要溫度保持穩定，它們在 -18 攝氏度的冷櫃裏可以存放 12 個月。

目前中國烹飪協會已經制訂了預制菜的團體標準，從理論上說，合格的預制菜產品能夠達到食品安全標準。

連鎖餐飲機構大多會用預制半成品

現在連鎖餐飲機構大多都會採取預制半成品的辦法，這也屬於預制菜的一種類型。沒有中央廚房提供的各種預制半成品，就沒有辦法支撐高效、安全、品質均一的餐飲食物供應。

比如說，薯條是提前預制冷凍或冷藏的，到店裏油炸一下就可以了。餃子餡、包子餡、發酵好的面團、做好的比薩餅坯等很多半成品也是提前預制的。很多菜肴的調料是統一配制的，高湯也是統一調配好的。

一般來說，較大規模的品牌產品比較令人放心，因為較大的企業通常會有更規範的管理制度，有充足的技術人員，還有常規檢測監控的實力，往往比餐館廚房裏做的更容易監管。就算有什麼事，大品牌的負面信息也會迅速曝光，引起媒體注意，所以他們會有很大的品質壓力，必須做好食品安全管理。至於那些沒有正規管理的小作坊產品，就很難說了。

即配、即烹類預制菜

對營養價值的影響更小

隨着生活節奏日益加快，人們厭倦于繁瑣的家務勞動，為了省時省心，購買預制菜就像點外賣一樣，會成為人們的日常選擇。

通過冷藏或冷凍處理做到即配、即烹的預制菜，對營養的影響比較小。

相比而言，即熱、即食的預制菜，因為做熟之後經過儲藏，還要經過二次加熱，對營養價值的影響略大一些。同時，部分產品也存在着脂肪含量高、鈉含量高、能量密度高、維生素含量低等問題。

其實，即熱、即食型預制菜可以做得營養價值更高，但滿足這種需求會提升成本。

比如更少的油鹽，意味着原料的質量要更高，長期保存的難度也更大。再比如增加蔬菜的數量和品種，則需要克服一些熟蔬菜久存後口感和顏色容易變差的問題，還要大幅度增加體積，提升運輸和儲存的成本。

即食類菜肴確實存在

油鹽多、蔬菜配料少等問題

各國研究數據證明，合理冷凍保存的食材，仍能保存其中絕大部分的營養素。歐美國家的膳食指南中，甚至把冷凍蔬菜和新鮮蔬菜歸為一類，同樣鼓勵消費者食用。比如冷凍的嫩豌豆、嫩豆角、胡蘿卜、甜玉米粒等等，已經成為日常烹調原料的一部分，家庭、餐館、食堂都有使用。罐頭番茄、罐頭蘑菇、罐頭玉米笋、罐頭草菇、罐頭蘆筍等食材，也經常在各種餐館菜肴中出現。那些已經處理好、開袋就能下鍋的速凍肉絲、魚片、蝦仁等，也不比自己買凍魚凍肉再回家烹調的營養素損失更大。

大家比較擔心的，其實是那種即食類的菜。比如買了一包土豆咖喱雞，總覺得沒有自己做的營養好。

這種想法的確是有道理的。

即食類的菜肴，可以算是軟罐頭類的產品。它們一方面經過高溫加熱的時間比較長，維生素損失會多一些，另一方面也往往普遍存在油鹽過多、蔬菜配料過少等問題。很多菜是用它濃鬱的調料汁來吸引食客的。即食米飯之類的產品也有類似的問題。

與預制菜“和諧相處”有訣竅

三個方法放心吃

如果您顧慮比較多，我們還有一個解決邏輯：預制菜配合其他食物一起吃。

方法一：如果即食菜油太大、鹽太多，可以搭配少油少鹽或不放油鹽的蔬菜，比如配些原味生菜、原味生黃瓜條、沒有油的番茄湯等。

方法二：還可以用吃烤鴨或吃三明治的吃法。用餅皮或饅頭片包一些咸味重的肉絲、肉片，加上原味的蔬菜，夾在一起吃，就像吃烤雞的時候，可以撕一些很咸的雞絲，再加一些蔬菜，夾在饅頭或雜糧煎餅裏一起吃。

方法三：如果對預制食物的蛋白質含量不滿意，那就更好解決了。加一個煮蛋，蘸着濃鬱的菜汁吃黃瓜、吃煮蛋，味道還挺不錯的。