

# 预制菜并非“洪水猛兽”

## 预制菜

“正反面”  
“正区里”

## 评判

解放军总医院第四医学中心营养科主任刘玲英:

预制菜的本质是将食品加工环节前置,依托现代食品工业的标准化生产流程,通过对食材的科学遴选、营养结构的合理搭配和先进保鲜技术的规范应用,完全可以让消费者在享受便捷餐饮体验的同时,充分保障饮食的营养充足与食用安全。作为快节奏生活下餐饮模式的重要补充,预制菜适配了当代人忙碌的工作生活节奏,消费者无需对其抱有不必要的偏见。



### 营养损失

预制菜在加工过程中,营养成分会发生哪些变化?与新鲜制作的菜肴相比,预制菜的营养差距主要体现在哪些方面?

通常来讲,食物加工程度越高、保存时间越长,营养素损失就越多,预制菜经过二次加热,对热不稳定的维生素相对损失会更多,但这种损失也都是有限度的。

**一是维生素** 水溶性维生素(如维生素C、B族维生素)对热敏感,加工(如高温杀菌、二次加热)中损失率可达20%—50%。例如,新鲜蔬菜炒制时维生素C流失20%—30%,而预制菜因多次加热可能损失更多;脂溶性维生素(如维生素A、D)相对稳定,但若加工中涉及油炸或长时间高温,也可能部分降解。

**二是矿物质** 钙、铁、锌等:部分矿物质在加工中可能因食材细胞结构破坏而更易释放(如炖煮使矿物质溶出),长期储存也可能导致氧化或沉淀,实际吸收率可能降低;钠含量高:部分预制菜为提升口感和防腐,常添加大量盐、味精、酱油等,钠含量普遍偏高。

**三是蛋白质** 肉类预制菜:蛋白质含量与新鲜肉类相近,但过度加工(如腌制、油炸)可能降低其生物利用率,增加消化负担;植物蛋白:豆制品预制菜在加工中可能因高温导致部分蛋白质变性,但总体影响较小。

**四是膳食纤维** 蔬菜类预制菜因切配、焯水等预处理,部分膳食纤维被破坏。

总的来看,预制菜的营养损失主要源于加工和储存环节,而新鲜菜肴的营养保留更依赖烹饪方式,一般快炒、蒸煮比油炸更健康。

### 重在搭配

如果长期食用且只食用预制菜,的确应警惕营养不均衡和慢性疾病风险。比如长期依赖预制菜可能导致维生素C、B族维生素摄入不足,引发疲劳、免疫力下降等问题。甚至会因为膳食纤维缺乏而导致便秘、肠道菌群失调,增加结直肠癌风险。预制菜虽然符合国家标准,但长期摄入增味剂(如谷氨酸钠)还可能加重肝肾代谢负担。

如果你没有营养知识,不懂得营养均衡和各种烹饪方式的优劣,即使自己做饭,也不能确保一定营养均衡而没有以上风险。

预制菜并不是“洪水猛兽”。通过科学选择、合理搭配和多样化饮食,可最大限度降低健康影响,让便捷与健康兼得。

**看标签** 优先选钠含量 $\leq 600\text{mg}/100\text{g}$ 、添加剂种类 $\leq 5$ 种的产品。

**控频次** 每周食用不超过3次,孕妇、慢性病患者需遵医嘱。

**巧搭配** 与全谷物(糙米)、新鲜蔬果(如西兰花、猕猴桃)搭配,弥补维生素损失。

**懂烹饪** 二次烹饪避免过度加热,减少营养流失,如果用微波炉加热时覆盖保鲜膜;高盐预制菜食用前可用清水涮洗;长期食用者可考虑额外补充复合维生素和矿物质。

儿童要避免含柠檬黄、日落黄等可能引发多动症的着色剂,选择以天然食材(如胡萝卜汁、菠菜汁)调色的产品;孕妇与慢性病患者应严格控制钠、糖摄入,选择低盐( $\leq 400$ 毫克/100克)、低糖( $\leq 5$ 克/100克)的预制菜;老年人要选择易咀嚼、低纤维的软食类预制菜,同时关注钠含量以预防高血压。

### 一键还原

食品工业的分工不断细化,让“做饭”的定义发生了深刻的改变。过去,最简单的一道菜想要端上餐桌至少需要经历买、洗、切、炒四个步骤。而预制菜把中间工序全部搬进工厂,厨房只剩最后一步——加热。今天的预制菜早已跳出“外卖盖饭”:燕鲍翅参、秃黄油、佛跳墙,甚至烧烤、日料、湘菜小炒,都能一袋到手、一键还原。它把“厨神级”味道装进平民厨房,也让生活有了可切换模式:忙碌时选择预制菜,闲暇时享受现做菜品。

**自制“预制菜”可行吗?**

一次做四份,趁热分装、贴签、速冻,次日微波5分钟就能开饭。这样的操作被许多人称为“自制预制菜”。相比点外卖和现做饭,“自制预制菜”似乎更健康、更省力。但仍有几点建议需要遵循:

1. 冷冻( $-18^{\circ}\text{C}$ )只按“暂停键”,不会“清零”细菌。尤其在夏天食源性高发的季节,冷藏超过3天的食物应谨慎食用。

2. 不是所有的自制冷冻“预制菜”都适合。通常情况下,炖煮类(如红烧肉、咖喱鸡)、煎烤类熟食(鸡胸肉、鱼排等)、米饭以及部分汤类从健康的角度是可行的。

3. 吃之前进行彻底加热。食物中心温度达 $70^{\circ}\text{C}$ 以上、持续5分钟,如果用微波炉加热已经形成冰渣的汤汁,可以事先解冻,避免加热不充分。菜式应按餐分装。减少反复加热,生熟食分区存放,避免交叉污染。

4. 建议冷冻不超过1个月。时间越久,食物的口感、营养和安全性都会下降。

## 国外预制菜已有百年历史

国外预制菜市场发展已经有百年历史。美国预制菜走“浅加工+大包装”的效率道路,日本却靠“小份装+多口味+常迭代”把预制菜做成极致。

20世纪90年代,预制菜传入中国。中餐讲究“火候复合味”,因此中餐的预制菜相比之下前期需要更深度的加工,导致保质期反而比西餐短。美国物流用“硬规则”对冲风险:保质期剩90天拒收,50天直接销毁,不让退货,倒逼厂家精准生产。日本则走“软创新”路线:2013

年就推出“无着色、无保存料、无化学调味”的三无预制菜,不用机械解冻,冷藏取出自然化冻就能吃。这些经验都值得国内企业学习,我国预制菜行业规范的出台正是促进了生产和保存技术的发展。

与消费者的既往认知不同,把防腐剂“踢出”配方,是新规给预制菜划下的第一道红线。过去少数预制菜标签出现山梨酸钾、苯甲酸钠,多数是食品企业以防范不小心解冻的风险而作出的保险操作,或是复合调料的被动带入;如今企业改用

“高温速冷+液氮锁鲜”来保持食品的新鲜度和口感,以此减少对防腐剂的依赖。

从营养角度来看,预制菜只要生产、运输、保存、烹饪过程符合食品安全相关标准,预制菜就能够满足人体对于热量和营养的需求。速冷好比“暂停键”,维生素能保住八成以上;矿物质、膳食纤维几乎不跑。因此,真正该担心的不是“有没有防腐剂”,而是“有没有断链”——温度一失控,零添加反而更危险。 **本报综合**