

5分钟一盘滑溜里脊,8分钟一盆牛肉套皮,就算是厨房“小白”,也能分分钟做出一桌精美大餐。简化备菜步骤、缩短烹饪时间,色香味不输“家厨原创”,预制菜因此成为很多家庭餐桌新宠。然而,中国农业大学不久前开展的一次预制菜认知及消费意愿调查显示,部分消费者对预制菜的卫生、质量等存有隐忧。那么,食用预制菜,怎样才能做到美味与安全共存呢?

调查

中青年是预制菜消费主力军

按照中国烹饪协会发布的团体标准(T/CCA 024—2022),预制菜是以一种或多种农产品为主要原料,运用标准化流水作业,经预加工(如分切、搅拌、腌制、滚揉、成型、调味等)和(或)预烹调(如炒、炸、烤、煮、蒸等)制成,并进行预包装的成品或半成品菜肴,可分成即食类、即热类、即烹类以及即配类4个类型。

预制菜最大的特点是能够满足快节奏生活以及老龄消费者快捷、方便等方面的需求。相关调查数据显示,2021年中国预制菜市场规模达3459亿元,预计2026年市场规模将超过万亿元。

中国农业大学食品科学与营养工程学院与经济管理学院的研发团队对全国范围内的千余名消费者开展了预制菜认知及消费意愿的调查,结果显示其中59.7%的消费者对于预制菜有一定了解,了解较少或完全不了解的消费者仅为5.9%。

数据显示,每月购买1~3次预制菜的消费者占多数,为38.38%;每月购买3次以上或一年购买10次以下的消费者分别占22.82%和24.40%;从未购买过预制菜的消费者仅为14.39%。

中国农业大学经济管理学院副教授孟婷分析说,对预制菜的了解程度是影响消费者购买决策的重要因素之一。调查结果表明,与不了解预制菜的消费者相比,了解预制菜的消费者有相对更高的食用频率。具体来说,了解预制菜的消费者一月食用3次以上预制菜的概率约是不了解者的10倍,一月食用1~3次预制菜的概率约是不了解者的5.7倍,一年食用10次以下的概率约为不了解者的4倍。

在预制菜消费人群中,中青年是主力军。购买预制菜最多的年龄分布在30岁以下阶段,其次为31~40岁的阶段,而60岁以上长者中有41.9%的人从未购买过预制菜。同时,学生和公司职员是购买预制菜最多的人群,大多数会一个月会购买1~3次以上。

被调查者最常购买的预制菜产品是开袋即食的预制产品(如豆豉鲮鱼罐头、酱牛肉等),其次是需进行简单烹调的预制菜肴(即烹类半成品如小酥肉、冷冻牛排等),然后是加热可食的预制菜(即热类半成品如自热食品、冷冻佛跳墙等),而对于预制鲜切蔬菜,被调查者的购买兴趣明显较低。



问题 油盐较多问题需重视

尽管目前消费者对于预制菜的接受程度较高,但菜肴安全问题仍是消费者的主要顾虑。针对制约消费者购买预制菜行为的影响因素,研究人员进一步对消费者的购买顾虑进行了调查,发现消费者主要顾虑为安全方面的担忧,占33.6%;营养单一以及价格偏高也是消费者购买的主要顾虑,分别占21.0%和12.5%。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授吴晓蒙分析认为,预制菜的安全性主要取决于食材质量、生产管理、工艺参数等因素。一般来说,规模较大的品牌企业通常有相对更规范的管理和较强的检测能力,产品安全性也有所保障。

有些人对预制菜安全性的担忧来源于其可长期保存。吴晓蒙认为,这其实和人们对合格罐头食品的担忧是一样的。从食品工业角度来说,预防微生物增殖腐败的工艺技术早就十分成熟。经过合理、恰当的灭菌处理,采用适宜的包装,加上规范完善的冷链配送和销售系统,预制菜的卫生与安全能够得到基本保障。

预制菜的营养是否会因为深加工而变得更差?这可能具体食品具体分析。理论上说,与现制现售的食

品相比,做好之后常温或者冷冻储存几个月的食物,其营养价值肯定会有所下降。不过,如果合理加工,预制菜的营养保存率不一定就比现做现吃的菜肴低。比如那些已经处理好了、开袋就能下锅的速冻肉丝、鱼片、虾仁等,其实并不比买冻鱼冻肉再回家烹调的营养素损失更大。

吴晓蒙认为,冷藏或冷冻流通的预制菜营养价值损失往往相对较小。而一些过度加工的、储存时间较长的、或需要二次加热的预制菜,营养价值保存率受到的影响就略大一些。

不过,与营养价值损失相比,部分预制菜产品确实存在着脂肪含量高、钠含量高、能量密度高、维生素含量低等问题。调查发现,很多预制菜的钠含量基本都达到了500毫克/100克。按此计算,一份重量300克的预制菜的钠含量大约可以达到1500毫克。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,成年人每天摄入食盐不超过5克,也就是说,成年人每天摄入钠不超过2000毫克。如果是自己买带包装的预熟菜,一定要看好营养成分表上的脂肪和钠含量,选择二者相对低一点的,同时注意膳食搭配的多样性,确保营养的全面与均衡。

提醒 购买预制菜应多加留意

吴晓蒙提醒消费者,在享受预制菜带来的美味体验与方便快捷时,需要在以下几个方面多加留意:

一是谨慎选择商家。建议消费者选择正规品牌和商家的产品,留心查看商家的相关资质。留意产品标签,购买前应当格外注意套餐的菜品种类、主要用料、分量多少、生产时间、保存条件、保存期限、提货方式、提货期限、制作方法要求等重要信息。

二是注意保存条件。消费者应注意不同类型产品的保质期限和储存条件。一般来说,冷冻流通的预制菜,需

要存放于-18℃的冷柜里。对于需要冷藏冷冻的预制菜,需要在0~10℃的环境下储存和售卖。因此,消费者应当留意摆放预制菜的货柜是否符合相应的低温冷藏要求。选择快递运输时,应当及时和商家确认产品运输方式,是否可以保证冷链运输。

三是收货注意查验。收到预制菜品时,消费者应当及时查看产品情况,看看菜品质量有无问题,如果发现问题应当及时采取拍照、录制视频等方式留存证据,并商家协商解决。

(李建)

西城区什刹海街道
启动一元早餐项目

本报讯 张馨 一元就能吃到可口的早餐,还有专门的配送员送餐到家。近日,西城区什刹海街道召开2023年养老服务工作会,现场启动一元早餐项目。

据介绍,一元早餐项目是什刹海街道“微孝”系列项目的创新探索实践,以搭建平台、精准帮扶、科学分类的方式,联动辖区内外爱心单位与个人。以失能、空巢、独居老人为重点帮扶对象,旨在为老人们提供健康方便的“一元早餐”,送餐到家的方式不仅使老人们足不出户就能吃到热腾腾的早餐,还可以满足困难老人的助餐需求,甚至可以发挥日常安全巡访的作用。

老人代表贺俊英表示:“忙活了一辈子,现在年纪大了做饭不方便,有了一元爱心早餐,不仅便宜还能配送到家,可给我解决难题喽。”

除了一元爱心早餐项目,近年来,什刹海街道致力于养老服务体系构建,构建养老驿站,为老人提供买菜开药、理发修脚等暖心服务。什刹海街道市民服务中心副主任郭云表示,街道致力于促进养老服务机构均衡发展,持续打造10分钟养老服务圈,拓展32家养老助餐点,进一步整合社会化餐饮资源。未来,什刹海街道将持续建设志愿者助老队伍,助推辖区公益力量发展,还将积极推动“暖心车站”智能化服务项目、“喜提安康”居家智能守护项目。

东城区北新桥街道
让老人吃上“暖心饭”

本报讯 孟竹 “自己在家做饭不方便,现在这老年餐桌一开门,下楼就能吃上饭,真方便。”拿着饭盒餐具的刘阿姨一脸高兴地说道。近日,东城区北新桥街道三和老年餐厅揭牌试营业,还不到中午,餐厅门口就已经聚集了不少像刘阿姨一样等待开餐的老年居民。

为解决辖区内老年人“吃饭难”问题,北新桥街道依托三和老年公寓,创新可移动式空间服务,增设“半开放自助智慧食堂”功能区域,扩大餐桌空间,三和老年餐厅也成为东城区首家新型数字化养老助餐服务餐厅,让老年人在家门口就能吃上“暖心饭”。

焦溜丸子、柱侯烧鸭块、蒜香菜心、地三鲜……各式各样的热菜冷碟在保温餐车里摆放得整整齐齐。“为了烹制出适合老年人的健康餐,餐厅前期在线上就已经针对老年人饮食习惯和身体健康状况做了许多调研。”餐桌负责人介绍,三和老年餐桌每日供应三荤两素一粥汤,还有粗粮搭配主食,种类丰富多样,口味清淡软嫩,并选用应季食材定制营养套餐。

“老人家是独居,又摔了腿,出不了门,我就把饭给她送到家里去。”67岁的杨华说。杨华来自民安社区乐龄帮扶队,这支队伍还有不少像杨华一样身体健康且乐于参加志愿服务的“低龄”老人,他们都加入到了老年餐桌“配餐入户”的免费志愿行动中,通过“低龄”助“高龄”的形式,让老人们都能吃上热乎饭菜。

“下一步,我们还将通过智慧养老服务平台汇聚线上线下资源整合,为老年人提供‘订单式’‘菜单式’服务,让三和老年餐桌的辐射面更广,服务的人群更多。”北新桥街道办事处副主任王群介绍,除了三和老年餐桌,街道今年还计划新增银杏社1家老年餐桌,同时提升炮菊、海运仓2家老年餐桌,使“楼房区+平房区”4家老年餐桌呈“田字格”分布,形成覆盖全街道的方便可及的助餐服务网络,预计将辐射辖区60岁以上老年人约5.5万人,让老年人收获“舌尖上的幸福”。