

预制菜市场规模为 4196 亿元，同比增长 21.3%。2023 年中国预制菜规模有望突破 5000 亿元，市场渗透率达到 8% 左右。预制菜市场的发展势不可挡，围绕它的争议却日渐增多。预制菜中的食品添加剂真的会损害身体健康吗，作为消费者的我们究竟该如何做出判断？

## 预制菜到底安全不安全？

今天，我们争议颇多的预制菜，很大一部分是指以农、畜、禽、水产品为原料，配以各种辅料，经预加工（如分切、搅拌、腌制、成型、调味）等完成的菜品。这种菜品通过中央厨房按现代化标准集中生产，随后采用急速冷冻技术或真空技术保存，以保证菜品的新鲜度和口味。

我们熟知的麦当劳、肯德基，其实使用的就是标准化的半成品预制菜。预制菜引起国人的关注，是从 2000 年左右开始的。当时，过春节的时候，很多知名的餐厅或者宾馆会推出年夜饭礼盒，里面用密封袋包装得严严实实的就是各种即烹型和即热型的预制菜。平常自己做起来非常麻烦的大菜、特色菜，瞬间就可以摆上年夜饭的餐桌，而且口味的还原度还不错，让预制菜逐渐兴起。

预制菜真正大范围地进入国人的视野，还是源于三年疫情。“宅经济”在疫情期间悄然改变了消费者的购物方式和就餐习惯，预制菜迎来了行业的高速发展期。中国连锁经营协会数据显示，疫情期间 90% 以上餐饮企业发力外卖产品，其中 91.6% 企业出售半成品和预包

中国连锁经营协会数据显示，国内已有**超过 74% 的连锁餐饮企业**使用了中央厨房，其中**超过半数的餐饮品牌**在研发标准化成品及预制菜品。

装食品。截至 2022 年底，全国共有预制菜企业 7.2 万家，相比 2011 年新增了 7 万余家，一跃超过美国和日本，成为全球预制菜企业最多的国家。

作为一个快速崛起的行业，预制菜改变了整个食品加工行业的供应链模式。从田间地头到饭店餐桌，农产品以一种规范化、品质化的半成品形态呈现给消费者，不仅能够大大减少中间过程的损耗，而且能够有效控制产品的品质，非常有利于餐饮企业的规模化经营。这也是预制菜快速在连锁餐厅中流行开来的根本原因。中国连锁经营协会数据显示，国内已有超过 74% 的连锁餐饮企业使用了中央厨房，其中超过半数的餐饮品牌在研发标准化成品及预制菜品。包括海底捞、眉州东坡等在内的各大餐饮食品企业已推出不少预制菜产品抢占市场。

随着预制菜不断地“攻城略地”，越来越多地出现在餐馆、食堂再到家庭饭桌时，人们开始越发地担忧由此引发的食品安全问题。

首先是保质期的问题。目前市场上的预制菜保质期不一，主要有短中长三种。保质期短的只有 3 天，通常外包装上会标明“要求在 0~4℃ 条件下冷藏”，比如网上常见的酸菜鱼、啤酒鸭和粉蒸肉等即热型预制菜。保质期长的通常会在 6~12 个月，比如各种畜牧、水产等原材料为主的真空包装预制菜，通常都需

要 -18℃ 以下冷冻储藏。而众多的开包即食型预制菜，保质期则会长达 2 年。

目前，市场上主流的预制菜是中长保质期的产品，存在着外部组合包装与内部独立小包装保质期不一致，解冻肉类等“隔夜肉”没有标注为短保质期预制菜等一系列问题。作为一家专门从事食品认证的外资企业，美安康执行总裁斯榕告诉《新民周刊》，如何确定食品的保质期，有一套严格的评估体系，必须经过一套完整的保质期实验才可以把保质期标在产品说明书上。

“通常，这套流程包括一般的保质期实验和加速保质期实验。加速保质期实验就是将恒温恒湿箱的温度和湿度加到一定的比例，从而可以在三十天内看到食品在三个月内可能发生的变化。其中包括微生物的菌落总数，有没有致病菌都是有国家标准的。我们每三天把它拿出来一次，做一套全套的微生物检测。

“一些饮料类的产品，如果它对颜色口感也有要求的话，我们还会再做一个感官检测。并不是说它的菌落种群没超标，它保质期就没有过。比方说你做的杨梅汁它应该是酸甜度的 pH 值是在 4.5 左右，但是放着放着放着，它就变得更酸了，但是它的菌落种数还是安全的。那么在这样的情况下就由企业来决定它酸到什么程度的时候，认为保质期就到期了。或者是它的颜色本来