

### 什么是预制菜？范围有哪些？

# 关于预制菜，必须要厘清的几个问题

近日，预制菜再次站上“风口浪尖”。关于预制菜的讨论引发广泛关注。9月15日，相关餐饮企业宣布将多款餐品改为门店现做。这场从网络线上延伸到线下的全民讨论，无疑为消费者深化对预制菜的认知，以及促进保障食品安全起到推动作用。让预制菜真正成为“阳光下的一盘菜”，还有哪些问题必须厘清？

## 问题一：如何定义预制菜？

记者注意到，“怎样才算预制菜”，是此次网上关于预制菜争论的焦点问题之一。

业内人士指出，此前预制菜的概念较为宽泛，即食、即热、即烹、即配四大类都被归为预制菜范畴。

2024年3月，市场监管总局等六部门出台《关于加强预制菜食品安全监管 促进产业高质量发展的通知》，首次在国家层面对预制菜的定义和范围进行了明确。

根据该通知，预制菜不允许添加防腐剂，不包括主食类食品，也不包括可直接食用的蔬菜（水果）沙拉等凉拌菜。此外，中央厨房制作的菜肴，也不属于预制菜。

“通知对预制菜概念做了‘减法’，将预

制菜与净菜、中央厨房等产业进行了边界划分，有助于防范部分商家打着预制菜的旗号蹭流量、扰乱市场等行为。”中国农业科学院农产品加工研究所创新团队首席科学家张春晖说。

“根据现行标准，中央厨房配送的餐食并不属于预制菜范畴，这和大众普遍认知中‘带包装、经过预加工的食品就是预制菜’的概念存在差异。”北京金问律师事务所主任黄才华说。

中国人民大学食品安全治理协同创新中心研究员孙娟娟指出，经营者关注产品本身，而消费者关注生产方式，这是产生认知差异的根源之一。



## 问题四：预制菜未来如何发展？

2023年，预制菜首次写入中央一号文件，文件明确提出“培育发展预制菜产业”。近两年的地方政府工作报告中，“预制菜”也成为被多次提及的高频词。

“美国、日本等市场预制菜渗透率达60%以上，无需将预制菜视为洪水猛兽，关键是如何促进产业规范健康发展。”许光建说。

许光建建议，相关部门加快研究制定统一的国家标准，为预制菜生产、运输、处理等全流程提供标准参照，明确规范预制菜食品安全要求；同时，鼓励相关企业在速冻锁鲜、真空包装、冷链运输等环节进行技术创新，持续提升预制菜品质。

中国连锁经营协会公开信息显示，根据协会了解，目前国家卫健委牵头的预制菜国家标准即将公开征求意见。协会将持续配合研究和完善行业标准体系，特别是预制菜在餐饮中的标识等方面，争取推动出台更清晰、更具操作性的指引。

促进预制菜实现良性发展，还需要加强行业监管力度。

此前，市场监管总局相关司局负责人表示，将督促企业严格落实食品安全主体责任，加强风险管控，严把原料关、严格食品添加剂使用，保障预制菜食品安全。同时，加强预制菜食品生产许可管理，组织开展预制菜监督抽检和风险监测，严厉打击违法违规行为。

“科研机构、行业协会等组织也应加强科普宣传，引导消费者建立对预制菜的科学认知，用理性的消费选择推动市场和行业不断进步。”中国连锁经营协会副会长王洪涛说。（来源：新华社）

## 问题二：商家使用预制菜该不该告知，如何告知？

不少消费者在采访中表示，自己不抵触餐厅使用预制菜，但必须给预制菜“亮明身份”，充分保障消费者的知情权和选择权。

消费者权益保护法规定，消费者享有知悉其购买、使用的商品或者接受的服务的真实情况的权利。去年市场监管总局等六部门也明确提出，大力推广餐饮环节使用预制菜明示。

目前，多地已在推进预制菜明示方面进行了积极探索——

2025年4月开始施行的《粤菜预制菜包装标识通用要求》规定，在产品名称上标示“预制菜”或“预制菜肴”，并要求预制菜产品名称中提及的某种原料或成分应标示该种原料或成分的投料量或其成品中的含量；

2025年4月，上海市市场监管局在答复政协提案时明确表示，在部分餐饮企业中先行试点，适时再在全市推广预制菜的明示工作；

2025年5月，湖南省市场监管局表示，将进一步研究合理管用的使用预制菜告知方式，通过引导餐饮行业协会行业自律、试点推广等举措，加大推广餐饮环节使用预制菜明

示力度……

“从中央到地方，这两年都在加大力度推动预制菜明示工作，进行了不少有益的实践和探索。”中国人民大学公共管理学院教授许光建说。

黄才华表示，虽然一些文件明确提出推广预制菜明示，但并非作为强制要求，明示更多是靠餐饮企业的自觉行为。“实际操作中，很多商家担心引起消费者反感。因此使用预制菜时，企业明示的意愿普遍较低。”从事餐饮行业20余年的高女士对记者说。

业内人士认为，由于缺乏快速检测手段，监管部门也难以进行有效监管。“目前监管方面没有具体的管理条例和细则，平台方也无法限制或强制餐饮商户打标。”一家平台企业相关负责人说。

目前，也有一些餐饮企业开始积极尝试预制菜明示告知。例如某品牌企业就根据实际加工情况，将菜肴分为“餐厅现做”“半预制”“复热预制”三类，受到消费者好评。一些连锁餐饮企业的点单小程序上已经出现“新鲜肉类、蔬菜制作”或“央厨制作”等标识。

## 问题三：防腐剂、添加剂等安全问题如何监管？

预制菜的工业化生产流程，让不少消费者对防腐剂、添加剂等问题存在担忧。

“总觉得预制菜有很多添加剂，担心长期吃会对身体有影响。”消费者朱先生说。

孙娟娟表示，事实上，无论是预包装食材还是新鲜食材，餐饮操作都有对应的食品安全要求。

渝乡辣婆婆创始人李进飞告诉记者，根据市场监管总局等六部门发布的通知，预制菜不允许使用防腐剂，而且预制菜通过冷冻、冷藏等贮存条件和杀菌处理，也没有使用防腐剂的技术必要性。

“预制菜生产中通过使用速冻锁鲜、惰性气体包装保鲜、保鲜卡等物理保鲜技术，解决了大部分保鲜需求，正规企业生产的预制菜通常都会规范使用食品添加剂。”中部某省一家预制菜企业的负责人说。

“包括预制菜在内的预包装食品，其食品添加剂的使用都有着严格规范，不能超出食品添加剂的品种、剂量。”首都保健营养美食学会会

长王旭峰说。

王旭峰说，也有部分企业为了满足一些消费者对“重口味”的喜好，在预制菜中添加增味剂、增香剂；有的企业对灭菌、冷链物流运输条件等把控没那么严格，可能增加滋生细菌的风险。

那么，相比预制菜，热锅现炒的菜肴是否更加安全健康？

“热锅现炒同样存在风险，如烧烤、油炸等过高温度增加致癌物含量，或是由于食材不够新鲜，产生亚硝酸盐等有害物质等。”王旭峰说。

在北京工商大学食品与健康学院特聘教授罗云波看来，菜品健康营养的关键不在于是否预制，而在于食材本身，以及制作方式、环境和流程是否规范、卫生、合理。

许光建表示，对预制菜安全性的争论，本质上是公众对食品安全的关切。“这种关切不只是针对预制菜领域，对堂食现炒、夫妻小店、‘苍蝇馆子’等同样应加强严格规范管理。”

