

预制菜吃起来真的“香”吗？

消费者态度褒贬不一 专家建议选购看配料表,尽量少吃



□ 全媒体记者 方芳 文/图

预制菜,即预先制作好的半成品或成品食物,稍微加热或简单烹饪即可食用。相关数据显示,2021年我国预制菜市场规模为3459亿元,2023年预计将达到5156亿元。预制菜市场爆发式增长引发社会广泛关注。在安庆,预制菜市场如何?市民对预制菜的认可和接受度怎样?从营养角度,专家有何建议?近日,记者就此进行了走访。



超市冰柜中摆放的预制菜。

现象:部分商超餐饮店销售

记者在城区走访发现,部分大型超市专门设有方便半成品专区,冰柜中整齐摆放着琳琅满目的预制菜。宫爆鸡丁、鱼香肉丝、川味口水鸡、蒜蓉小龙虾、佛跳墙等盒装预制菜,售价从9.9元到100余元不等,保质期通常是一年。包装袋上介绍的食用方法操作便捷,多是解冻后加热几分钟食用。在冰柜前挑选预制菜的市民刘女士告诉记者,她经常购买预制菜,因为品种多、操作便捷,可缩短日常烹饪时间,而且口味也不错。

除大型商超售卖预制菜,部分连锁加盟的便利店则使用中央厨房统一制作的预制半成品。在位于集贤南路的一家连锁便利店,记者看到货架上摆放着小炒肉双拼饭、豉油鸡香拌面、黑椒牛肉意大利面等各类预制饭菜,食品保质期分48小时和180天两种。

据营业员介绍,店内所售预制产品根据微波功率大小加热3-9分钟即可食用,均由总部制作派发送货,前来购买的多为学生或年轻的上班族。

探访:部分餐馆对预制菜说不

预制菜如此便捷丰富,是否受到饭店的青睐?记者走访了位于关岳庙街、戏校南路、双岗路、同安路、盛唐湾路的多家餐馆,多数餐馆经营者表示不使用预制菜,因对预制菜不太放心,仍习惯选购新鲜食材烹饪。

预制菜和用新鲜食材制作出来的菜品有何区别?一位饭店经营者说,消费者不仔细看分不清,有的预制菜加工出来的成品软塌塌的,没有新鲜食材炒出来那么“有型”。从营养和安全方面比较,预制菜所含食品添加剂成分较多,使用起来不是很放心,因此弃用。“一些加盟的早点铺使用预制半成品,不用像我们这样每天凌晨起来发面制作包子、蒸馒头,而是直接加热统一

的半成品。”一家早点铺的店主说。

记者在光彩大市场几家食品商行看到,店内除了经营调味品,也销售预制菜。据一家食品商行店主介绍,城区部分酒店在他们这边采购预制菜,有的零散选购,有的是整箱采购。

曾在多家餐馆工作过的杨师傅表示,因预制菜价格便宜,便于操作,可减少工作量和人工成本,所以大多数餐馆愿意选用,其中冷菜类预制菜用得最多。“预制菜行业缺乏统一的标准,没有完整的产品标准体系和操作规范流程,若是小作坊生产,添加剂太多,可能导致产品质量参差不齐。”杨师傅担忧地说道。

反应:消费者态度褒贬不一

为比较口感,记者在一家便利店买了一盒孜然烤肉双拼饭。营业员当场将双拼饭连同包装盒放进微波炉加热,3分钟后,一盒热气腾腾的饭“出炉”。拆开包装,菜色比较鲜亮,但口感与现做的仍有差距。

采访过程中,市民对于预制菜的看法不一。经常选购预制菜的周女士说:“安全的前提下,食用预制菜方便,省去了很多环节,对我们不会做菜的人来说是好事。”上班族余先生是预制菜的忠实拥护者,因为平时工作忙没时间做饭,预制菜品丰富、制作简单,满足

了需求。

市民江女士表示,在超市购买的预制菜,食用起来口感不错,但如果酒店里消费,吃的是预制菜,则让人有点难以接受。“上个月参加朋友的婚宴,一桌子菜一大半是预制菜。红烧蹄膀是碎的,堆在一起,不像新鲜猪蹄,大龙虾里的虾肉都粉了,与虾壳是分离的,水煮羊肉竟然用速冻羊肉卷……”江女士认为,在酒店消费,目的是为了吃新鲜食材制作的美味菜肴,结果吃的是预制菜,还不如自己在家点外卖。

建议:选购看配料表,尽量少吃

“预制菜确实可以给市民,尤其给没时间买菜烧饭或追求美味的人,带来一定的便捷。但选购时要学会看配料表,尤其关注‘食品添加剂’一项,尽量选择不含或含量少的。”安庆市立医院临床营养科医生陈二花提醒,从营养价值方面看,半成品不如新鲜食品营养密度

高。预制菜通常为了延长保质期,会加入较多的食盐;为了口感美味,加入较多的油和糖,而这些明显不太健康,因此建议尽量少吃。还有包装预制饭菜的包装盒,盛放高温食物时容易释放出致癌物,市民如果买回家,应使用家里的容器加工食用。

天气保持阴雨主基调

先雨后晴 气温缓慢回升

本报讯(全媒体记者 程呈)刚刚过去的周末,寒冷天气并没有太大改观,冷如三九寒冬。本周前期,安庆依旧保持阴雨天气主基调,气温缓慢回升。

上一轮寒潮已经“退场”,随着西南气流北抬,气温较寒潮来袭时有小幅回升,同时也带来了充足的水汽。加上后期一股弱冷空气补充,气温回升较乏力。昨日,安庆最高气温仅为4℃,搭配淅淅沥沥的小雨,寒意更为明显。本周天气先雨后晴,周后期受冷空气侵扰,天况转好,晴好“现身”。市民需继续做好保暖工作,外出携带雨具。

回顾11月天气,天气舞台可谓“变化多端”,冷空气作用频繁。据安徽省气象台介绍,全省平均气温异常偏高2.7℃,但月内气温起伏大,前高后低。月末又出现强降温,最低气温72小时降幅达10~16℃。此次区域性冷空气过程,全省含安庆在内有72个国家气象站出现寒潮,综合强度为1961年以来11月第5强。全省平均降水量较往年偏多近3成,呈现前少后多的特点。上旬全省无有效降水,气象干旱发生发展。到了中下旬,尤其是受月末较强降水影响,全省气象干旱解除。

展望12月,预计12月份江北雨雪量较常年偏少,沿江江南接近常年。月内阶段性变化特征明显,降水前期偏多,后期偏少。全省平均气温较常年偏高0.5℃左右,冷暖波动大,气温前期偏低,后期偏高。最低气温淮北地区和本省山区-8.0~-6.0℃,其他地区-6.0~-4.0℃。9日至11日全省以晴到多云天气为主。建议相关部门加强设施农业和经济林果冬季管理,做好在地作物阶段性低温冻害防御。



近日安庆天气情况:

今日,阴转多云,1-6℃;明日,多云,2-10℃。