



预制菜又起争论，我们到底在讨论什么？

近日，一场关于预制菜的全民讨论从线上延伸至线下，就像投石入水，激起了层层涟漪。预制菜不是新话题，但每次出现，总能引发热议，这不仅是因为它与老百姓的日常饮食息息相关，更牵扯到消费者知情权、企业经营规范乃至整个行业的健康走向。这场讨论并非简单评判一种菜品加工方式的优劣，而是餐饮产业工业化转型与消费者传统饮食认知之间的深度对话。

与其盲目站队，不如抽丝剥茧，找准正确的方向，在观点碰撞中凝聚共识，在热烈讨论里探寻治理良方。其中，预制菜如何定义、信息披露、安全监管以及未来发展方向，是尤为值得深入思考的核心问题。



什么是预制菜？

关注网上争议的问题，“什么是预制菜”是焦点之一。

2024年3月18日，市场监管总局、教育部、工业和信息化部、农业农村部、商务部、国家卫生健康委等六部门联合出台《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》（下称通知），首次在国家层面对预制菜的定义和范围进行了明确。

根据通知，预制菜是以一种或多种食用农产品及其制品为原料，使用或不使用调味料等辅料，不添加防腐剂，经工业化预加工（如搅拌、腌制、滚揉、成型、炒、炸、烤、煮、蒸等）制成，配以或不配以调味礼包，符合产

经营者与消费者存在认知差异

品标签标明的贮存、运输及销售条件，加热或熟制后方可食用的预包装菜肴，不包括主食类食品，如速冻面米食品、方便食品、盒饭、盖浇饭、馒头、糕点、肉夹馍、面包、汉堡、三明治、披萨等。

业内人士指出，此前即食、即热、即烹、即配四大类都被归为预制菜范畴，缺乏清晰边界。

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指出，通知将预制菜与净菜、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。

但从消费者视角来看，认知却有所不同。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅表示，“在不少消费者源自生活体验的认知里，食材没有‘锅气’，处于半熟或者需要解冻加热，那就是预制菜。”北京金问律师事务所主任黄才华也提到，“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。”

这种认知偏差，导致部分消费者将预制菜与“廉价”“不健康”划等号。

朱毅认为，这场争论的本质是“应该拿哪把尺子来衡量预制菜的分歧”。一方面是行业的界定，另一方面是消费者的体验。

舆论场上的争论表明，针对预制菜的生产与食用，当前行业标准与消费者的认知之间，尚需更加官方、清晰的规范与界定。

业内人士认为，通知并非预制菜行业的最终指导和规范。广东省食品安全保障促进会副会长朱丹蓬介绍说，目前整个行业都在呼唤更加细化、准确的“国标”出台。

最新的消息显示，国家卫健委主导的《预制菜食品安全国家标准》草案已通过审查，即将向社会公开征求意见。届时，预制菜“身份”将有统一说法，餐饮门店是否使用、如何使用预制菜，也将首次纳入强制信息披露范畴。这将成为行业从“野蛮生长”迈向“合规时代”的关键一步。

如何吃得明白？

预制菜在推动中餐标准化、提高餐饮效率、降低企业成本等方面具有积极作用。消费者真正抗拒的，不是餐饮模式的创新，而是知情权被轻视、选择权被剥夺。

目前，餐饮环节对预制菜的使用明示仍以倡导为主。虽然通知中提到“大力推广餐饮环节使用预制菜明示”，但缺乏强约束力。许多商家因担心消费者抵触，选择用“中央厨房配送”“标准化生产”等术语替代直接告知，导致信息不对称——消费者基于错误认知做出选择，知情权与

让消费者握牢知情权与选择权

选择权被变相侵害。

更让消费者难以接受的是，部分商家打着“现做现炒”的旗号，实际却用预制菜加热出餐，需要降本时称预制菜为“效率神器”，想要溢价时又否认其存在，让预制菜陷入“罗生门”。

事实上，《中华人民共和国消费者权益保护法》明确规定，消费者享有知悉购买、使用商品或接受服务真实情况的权利。不少消费者也表示，并不抵触餐厅使用预制菜，但必须亮明“身份”，让自己能自主选择。

目前，一些地方已开始积极探索预制菜明示制度：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”；2025年7月，湖南省市场监管局在答复政协提案时明确，将把“明示预制菜使用情况”写入食品安全操作规范，并指导行业协会制定公示指南。

不过，一位地方市场监管人员坦言，餐饮商家参与明示的意愿较低，推广工作仍面临不小难度。

从行业背景来看，餐饮行业长期受

“高房租、高人力、高原料成本”压力，预制菜凭借标准化工艺提升出餐效率，稳定口味，成为连锁餐饮扩张的重要支撑；从全球视野看，美国等国家预制菜渗透率已超60%，餐饮工业化是普遍趋势。但消费者对餐厅的期待，大多建立在“现炒现做”的传统认知上——支付高端菜品价格时，购买的不仅是食物，还有厨艺展示、新鲜口感带来的独特体验。预制菜打破了这种“心理契约”，当工业化产品以手工制作的价格出售，消费者自然会产生价值落差，这也是争议频发的重要原因。

如何吃得放心？

除了感觉“不值”，消费者对预制菜的担忧还集中在食品安全与营养层面。根据通知，预制菜不添加防腐剂，鼓励预制菜企业联合科研单位开展气调保鲜、精准保鲜与品质调控等关键共性技术研究，着力解决风味衰减难题；创新非热加工、微生物控制、微胶囊包埋、营养与风味稳态化等技术工艺，减少营养成分损失，提升产品品质和口味复原度。正规企业生产的预制菜，安全风险甚至可能低于卫生条件

不佳的小餐馆后厨。

事实上，菜品安全的关键不在于是否“预制”，而在于全流程的规范管控——监管需从分散的餐馆后厨，转向集中生产的中央工厂，建立从原料采购到餐桌食用的全链条溯源体系。但行业仍存在一些问

题：部分企业为迎合“重口味”过量使用添加剂，或因灭菌不彻底、冷链运输不达标，给食品安全带来隐患。针对这些问题，通知已明确了监管方向——

严格落实主体责任。督促预制菜生产

经营企业按照《企业落实食品安全主体责任监督管理规定》要求，建立健全食品安全管理制度，加强食品生产经营风险管控，严把原料质量关，依法查验食用农产品原料的承诺达标合格证等产品质量合格证明，严格食品添加剂使用，切实保障预制菜产品食品安全。

加强生产许可管理。修订完善相关食品生产许可审查细则，提高预制菜行

“全链条管控”筑牢食品安全底线

业准入门槛。各地市场监管部门要结合食品原料、工艺等因素对预制菜实施分类许可，严格许可审查和现场核查，严把预制菜生产许可关口。

加大监督检查力度。重点检查预制菜生产经营企业进货查验、生产过程控制、贮藏运输等环节质量安全措施落实情况，对检查发现的问题，要责令整改到位，形成监管闭环。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。

未来如何发展？

预制菜是食品工业的重要组成部分，如何推动其良性发展、满足消费者多元需求，是行业亟待解决的问题。近年来，多地采取诸多举措，助力预制菜行业高质量发展。湖南提出通过构建预制菜冷链物流体系、培育预制菜产业品牌、建设绿色优质原料基地等手段推进预制菜产业高质量发展。山东也提出，充分发挥农产品资源丰富的优势，打造一批预制菜产业高地和产业集群。专家及业内人士普遍认为，标准化、透明化、创新化，是预制菜产业的未来之路。

从政策层面看，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”也被多次提及。

中国人民大学公共管理学院教授许光建建议，相关部门需加快制定统一的国家标准，为预制菜生产、运输、处理等全流程提供参照，同时鼓励企业在速冻锁鲜、真空包装、冷链运输等环节开展技术创新，提升菜品品质。

“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。

对餐饮品牌而言，预制菜争议也是一

次信任考验。诸多高端餐饮，若“匠心制作”“新鲜”的品牌承诺与工业化生产实际脱节，易让消费者觉得“被背叛”。未来餐饮竞争的关键，可能从“口味之争”转向“透明度之争”。如麦当劳坦然承认工业化生产但提供标准化体验，某些火锅店明确标识核心料包，反而建立了稳固的信任关系。坦诚沟通将成为品牌价值的新支柱。

现在大家都喜欢用“锅气”来评判一道菜好不好，餐饮从业者也该好好想想，预制菜要怎样才能更好地助力行业发展，成为让人吃得安心的美味。

此外，技术进步也为行业信任重建提供了工具：区块链溯源、明厨亮灶、成分可

视化等举措，能让预制菜生产流程从“黑箱”走向“透明”。

预制菜讨论的终极目标不应是抵制或污名化，让消费者掌握选择权才是关键。同时，还需畅通消费者申诉渠道，对用预制菜冒充现炒菜的侵权行为，鼓励消费者留存证据维权，对查实的企业依法处罚，筑牢法律底线。

数据显示，2025年中国预制菜市场规模预计将以超30%的增速达到6500亿元。可以预见，在解决好消费者知情权、选择权等权益保障问题后，预制菜行业将拥有更透明、更广阔的发展空间。（综合人民网、新华网、《环球时报》等）

延伸阅读

广东首批预制菜省级地方标准明确产品需标示“预制菜”

今年1月，广东省市场监督管理局批准发布了两项广东省地方标准：《预制菜术语及分类》（标准号为DB44/T 2603—2025）及《粤菜预制菜包装标识通用要求》（标准号为DB44/T 2602—2025）。两项标准由广东省农科院农业质量标准与监测技术研究所（下称“质标所”）王旭研究员及其团队制定。

《预制菜术语及分类》是首个继国家市场监督管理总局等六部门明确了预制菜定义和范围后制定发布的地方性标准文件。该文件中预制菜的定义不仅涵盖了主要原料和预加工方式，也明确了其为预包装食品产品，并规范了一系列预制菜相关术语。

“标准注重清晰性和广泛性，采用原料组成类型、主要原料品种、产品食用方式等多种分类方式，涵盖不同类型的预制菜，如主要原料型预制菜、复合型原料预制菜；肉制品、水产制品、蛋制品、果蔬制品。清晰划分每类预制菜术语的含义和范围，避免预制菜术语的混淆和误解。”质标所相关负责人介绍，标准着重参考了“粤菜”相关地方标准，将“煲”“浸”“啫”等粤菜特色烹饪工艺纳入标准内。

《粤菜预制菜包装标识通用要求》是全国首个以预制菜为标准化对象制定的包装标识地方标准。该标准要求在产品名称上标示“预制菜”或“预制菜肴”，并且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在成品中的含量；标准还要求标注食用/烹饪方法，确保消费者能够按照最佳方式准备食物，从而获得最佳的口感和风味，通过提供详尽的食用和烹饪指导，减少消费者因误解产品信息而产生的投诉，同时提升品牌形象和消费者信任。

据悉，作为全国预制菜产值第一大省，广东已出台8项预制菜省级地方标准。（据《南方日报》）

链接

哪些食品不属于预制菜？

仅经清洗、去皮、分切等简单加工未经烹制的净菜类食品，属于食用农产品，不属于预制菜。速冻面米食品、方便食品、盒饭、盖浇饭、馒头、糕点、肉夹馍、面包、汉堡、三明治、披萨等主食类产品不属于预制菜。此外，连锁餐饮企业广泛应用中央厨房模式，其自行制作并向自有门店配送的净菜、半成品、成品菜肴，应当符合餐饮服务食品安全的法律法规和标准要求。中央厨房制作的菜肴，不纳入预制菜范围。不经加热或者熟制就可食用的即食食品及可直接食用的蔬菜（水果）沙拉等凉拌菜不属于预制菜。

规定预制菜不添加防腐剂有何考虑？

此前，市场监管总局相关司局负责人就出台的《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》有关情况答记者问时表示——

预制菜虽经过工业化预制，但仍属于菜肴范畴，消费者在菜肴烹制过程中一般不添加防腐剂，规定预制菜中不添加防腐剂更加符合消费者期待。食品添加剂“非必要不添加”“在达到预期效果的前提下尽可能降低食品添加剂在食品中的使用量”已经逐步成为行业共识。预制菜通过冷冻、冷藏等贮存条件和杀菌后处理工艺，无使用防腐剂技术必要性。不添加防腐剂符合预制菜风险管控要求。预制菜在生产、贮存、运输、销售过程中，对环境、温度、湿度、光照等有较高要求，应当加强全链条食品安全风险管控，不同类别预制菜应严格符合相应的冷冻冷藏等条件要求，以保障食品安全。（据央视网）

本版制图 龚华林