“30分钟一桌菜”“人人轻松当大厨”……国庆假期,不少餐饮企业与电商平台合作开发的预制菜火热销售,好吃加省事——

预制菜是你的健康之选吗

阅读提示

“预制菜经过热加工处理后,流失的营养素主要是蔬菜中的维生素和少量的矿物质,膳食纤维没有很大损失。肉类产品只要是新鲜的、品质好的,加热后蛋白质流失也并不多。”北京天坛医院临床营养科副主任医师许英霞说。

随便打开一个电商App,输入预制菜或者方便菜、快手菜,就会弹出大量菜品信息:鱼香肉丝、梅菜扣肉、孜然羊排、蔬菜春卷……一张张诱人的图片,标价从十几块到几十块不等,链接下“10万+”条的评论,不同品牌的网页一个接一个,仿佛一夜之间,预制菜已成为众多消费者购物车里的常备品。

预制菜是方便,但享受便捷的同时,它能否集美味与健康于一身?能否满足人们对营养的高需求?记者就此采访了相关专家。

资料图 据新华社

好不好吃,尝尝才知道

按照中国烹饪协会发布的标准,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”。

中国农业大学食品学院营养与食品安全系教授范志红介绍:“预制菜产品分成即食类、即热类、即烹类、即配类四个类型。即食类是开封后可直接食用的产品。即热类是经过烹调处理已经是熟或半熟状态,经过简单复热即可食用的产品。即烹类是已完成对主要原料的一定加工过程,进行烹调后可食用的产品。即配类是经过清洗、分切等简单加工,马上就可以配到菜肴当中使用的产品。”

实际体验后能尝出,预制菜和家庭烹饪菜的味道不太一样。为什么预制菜能做出家庭烹饪做不出的味道?范志红解释道,预制菜的研发过程有厨师参与,丰富的调料成就了预制菜的丰富口味。预制菜的一道菜里可能有七八种甚至更多香辛料,比如豆蔻、百里香、迷迭香、罗勒等,一般平时在家炒菜是不用这么多调料的。但专家特别指出,预制菜口味的丰富程度和添加剂不完全相关,因为很多香辛料都是天然的,虽然鱼露、酱油等调料里有添加剂,但是家庭烹饪也会用到。

预制菜与餐厅里现制现卖的也有区别。

记者在采访中了解到,生产过程、冷冻技术以及复热手法等多方因素都会影响预制菜的口感。有机构对不同厂家的50多种产品,从香气、口感、烹饪前后对比等方面进行了感官测评,结果显示,在不同菜品口味还原度不同的情况下,肉菜的口味还原度高于鱼虾类,水煮类产品口味还原度高于油炸类。

在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看来,厨师现制现卖的产品和工业化产品之间存在品质方面的差距,这提示,预制菜肴加工过程实现工业化同效转换还有几个关键技术需要攻克。第一个是“锅气”问题。“锅气”指食材通过热反应产生香味,工业化需要对风味形成过程进行解析并还原;第二个是速冻锁鲜技术。目前辣椒、青笋等根茎类的蔬菜产品能实现保绿保形,但一些绿叶菜的保绿保形技术还需要突破;第三个是复热手法。按照产品说明制作,做的比较好的预制菜品质复原度能达到80%~90%。

“盐多油大”也是消费者反映比较多的一个问题。对此,中国营养学会副理事长杨晓光指出,这是一种市场行为。“市场是要满足需求的,盐多油大的口味往往更能吸引消费者,企业如果生产少油少盐的销量就低,挣不到钱。所以最重要的是培育消费者的消费偏好。”

营养素有所流失,但不代表没营养

预制菜里还有营养素吗?吃预制菜健康吗?这是很多消费者关心的话题。

“预制菜经过热加工处理后,流失的营养素主要是蔬菜中的维生素和少量的矿物质,膳食纤维没有很大损失。肉类产品只要是新鲜的、品质好的,加热后蛋白质流失也并不多。”北京天坛医院临床营养科副主任医师许英霞说。

“其实无论是家庭烹饪还是工厂加工,都会造成营养素的流失。比如加热会让维生素C流失,炒菜的话一般维生素C会流失20%~30%甚至更少,如果炖得很烂损失就会超过一半。油炸、打碎会有氧化损失,蔬菜的细胞被破坏,空气直接跟细胞内的营养素接触,会造成胡萝卜素、花青素等流失。”范志红介绍,理论上说,和用优质新鲜天然食材现场合理制作并马上食用的食物相比,做好之后室温储存或者冷冻几个月的食物,营养价值会有一定下降。而做好之后再经过一次加热,应当比一次加热会造成更多营养素损失。

但也不能一概而论。范志红告诉记者:“如果做得好,预制菜也可以有较高的营养保存率;如果做不好,即便现场加工,也会造成营养素较高的损失率。”

《中国居民膳食指南(2022)》建议,人们餐餐有蔬菜,保证每天摄入不少于300克的新鲜蔬菜,显然,这在只吃预制菜的情况下很难实现。

为此,范志红建议,“在吃预制菜的同时自己搭配蔬菜,没有烹饪条件的情况下可以生吃西红柿、生菜、黄瓜等。在家还可借助简单的烹饪工具蒸制南瓜、青菜等,只需几分钟就可以吃上新鲜蔬菜。”

人们可能还有一个担忧,预制菜和剩菜一样,也会被长时间存放,会产生致癌物吗?范志红说:“亚硝酸盐是微生物活动的结果。新鲜绿叶蔬菜里的亚硝酸盐低到每公斤几个毫克,从食品安全角度来说可以忽略不计。但不合理的存放过程中,植物体内的硝酸还原酶会把硝酸盐还原成亚硝酸盐。烹饪过程会灭掉植物里的酶,但部分微生物也会把硝酸盐还原成亚硝酸盐。亚硝酸盐可以和胃里的蛋白质分解产物合成致癌物亚硝胺。所以,食物腐败也好,亚硝酸盐过多也好,主要都是微生物惹的祸。所以在食品加工中,头等大事就是与细菌作斗争。杀菌处理加上密封包装,可以使菜品内部的微生物被杀死,外面的微生物又进不来。只要微生物不超标,预制菜并不会在存放过程中产生亚硝酸盐。吃之前打开包加热一下,虽然空气、餐具中也含有少量细菌,但还没等细菌过度增殖,没等它产生亚硝酸盐,菜就吃进肚子里了,因此不必担心亚硝酸盐问题。”

便捷是核心竞争力,选择与否依生活场景而定

自己做饭,不仅需要做饭场地和各种炊具,还需要准备粮油米面、肉禽蛋奶等食材,洗切炖炒一番操作下来,动辄就要一两个小时。预制菜的便捷能否填补其营养“缺陷”?

记者调查发现,由于预加工程度不同,不同类型的预制菜需要二次加工的复杂程度也不同。即食类预制菜可以直接食用,即热类预制菜的二次加工方式比较简单,而即烹类、即配类预制菜则相对麻烦,需要一定的做饭功底。尤其是即配类预制菜,还需自己搭配、处理食材,用时就要更久一些。有研究结果表明,需要简单翻炒的菜几分钟就能完成,而工序复杂的菜则大概需要半个小时甚至更久的时间,6道菜从食材解冻、准备配菜到开火制作,用时近两个小时,与一些商家所说的“20分钟一桌菜”有一定差距。

但和从头到尾都是自己烹饪复杂菜式相比,即烹、即配类预制菜确实能节省不少时间。正因为这个原因,年夜饭也成为预制菜的主要消费场景。

“鉴于公众对高效餐饮的巨大需求,预计预制菜的市场只会越来越大。作为消费者,我们就等着这个行业能有充分的市场竞争,然后涌现更多更优质的产品,来满足我们对方便、美味、安全和营养的多方面高要求。”范志红说。

“美味是预制菜迅速发展的前提,便捷是预制菜的核心竞争力,食品安全是底盘和保障,营养是预制菜产业的追求。”在王春晖看来,家庭厨房、预制菜和餐饮业这三个赛道应各司其责、相互借鉴,共同解决餐桌上的美食问题。

据《光明日报》