

记者探店后厨

焦虑的家长和贩卖焦虑的西贝

9月12日,西贝宣布全国门店开放后厨参观。9月13日中午,记者来到位于和平区天河城的西贝餐厅,体验“罗永浩同款套餐”,并进入餐厅后厨进行调查。

走进西贝天河城店,记者看到,“家有宝贝 就吃西贝”的发光Logo(标志)悬挂在西贝天津天河城店儿童食品加工区上方,与另一侧墙面上“把更好的给孩子”“能有机不普通”“能天然不添加”“能现做不预制”的大幅标语相互映照。

进入后厨核心区后,记者看到西贝厨房为透明厨房设计,没有火光四起的炒灶,也没有大厨颠勺的场面。取而代之的,是六台电磁炉、数个红色高压锅、几台蒸烤箱和满满的冷藏柜。

冷藏柜中,多款带有塑料包装的食材保质期较长。如包装好的海鲈鱼,保质期为18个月;番茄莜面酱保质期为12个月;馕饼冷冻生坯保质期为12个月;注明“儿童餐”的蘑菇汤料,保质期为9个月;500克“有机速冻西兰花”保质期为24个月。

“葱香烤鱼”是西贝的热门菜品之一,售价89元。其包装袋上的配料表显示,除鱼和水之外,还有三聚磷酸钠、柠檬酸钠、磷酸钠等一长串食品添加剂。

不过,面对记者的询问,一位后厨员工还特意拉记者来到“家有宝贝 就吃西贝”Logo附近,语气坚定地告诉记者:“西贝绝对没有预制菜!我们就是要孩子吃得安心。”他拿着相关文件解释称,按照规定,西贝用的是中央厨房统一配送的“预包装食材”,不属于预制菜。该店员解释说,西兰花容易有小虫子,工厂预处理后,能保证西兰花的品质,速冻技术不会让营养流失。西贝的这些操作是预处理,但绝不是预制菜。西贝的主要目标客户群就是孩子,当然要给孩子最放心的食材。

餐厅内经典的红白格桌布前,大部分消费者都是带着孩子进餐的年轻父母。店内一侧区域,正举办西贝亲子食育课堂活动,十余个孩子正在认真揉莜面、做面食。餐厅服务员有序引导孩子操作,讲解着西贝食材和工艺的安心、放心。

记者随机采访了多位带孩子就餐的家长。一位经常带孩子来西贝就餐的年轻母亲认为:“现在人们生活水平提高了,但焦虑也多了。最担心的就是食品安全,希望给孩子选择健康食品。看中的就是西贝菜品的安全,家长放心,孩子也很喜欢这里。”

专程带着孙子来西贝吃饭的张大爷说,现在可选择的餐馆很多,几乎每个商场都有20多家,西贝的服务员说,西贝跟其他餐馆不一样,很多餐馆卖的都是预包装菜,添加剂也多。虽然西贝的菜品贵一些,但他还是愿意带孙子到这里吃,不能委屈了孩子。

一位带两个孩子的父亲告诉记者,他留意到了近期媒体报道,并有了疑虑:西贝是不是卖的也是预制菜?看了一些预制菜的科普性文章,感觉预制菜不像西贝说的那样可怕,只要是符合国家标准的预制菜,添加剂合理添加,并不构成健康隐患。



西贝天河城店。

天津食品科学专家

从一份扣肉认识预制菜

天津科技大学食品科学与工程学院教授李文钊在接受专访时,以一份扣肉为例,详细解读了预制菜的发展历程与行业现状。

● 扣肉出餐从两小时到两分钟

“20世纪90年代前,餐馆火爆取决于厨师手艺。”李教授介绍,改革开放初期,商品经济不发达,冷链未普及。以天津菜的代表菜之一扣肉为例,厨师需采购五花肉,经烹制、油炸、调味、蒸制等十余道工序,全程耗时往往超过2小时,现做现卖虽能保持菜品风味,但效率低、产量有限,难以实现标准化。

上世纪90年代,市场经济快速发展,民众外出就餐需求增长。“特别是肯德基、麦当劳等国际快餐品牌进入中国,也给我们带来了标准化后厨管理理念。”李教授说,此后中餐企业也开始尝试预处理,如提前炸制猪肉、预称调料,一份扣肉出餐时间因此缩短至十几分钟。

李教授说,21世纪城市化加速,商业综合体推动连锁餐饮扩张。企业自建中央厨房,批量生产真空包装冷冻半成品。同一时期,专业预制菜生产企业也开始面向中小型餐饮商户供应冷冻扣肉等预制菜肴。而从本世纪初开始,预制菜进入消费端爆发期。“微波加热2分钟即可食用”的便捷性,让很多人的生活已无法离开预制菜。李教授认为,这一变革的背后,是冷链技术、餐饮标准化与互联网平台日益成熟的多重推动。

● 6000年前中国古人已使用食品添加剂

关于公众关心的食品添加剂问题,李教授介绍,中国使用食品添加剂的历史可追溯至6000年前,比如酿酒用酵母中的糖化酶和点豆腐的“卤水”是古人最早使用的食品添加剂,如今的保水剂、香精、色素、加工助剂等现代食品添加剂是为改善食品品质、色香味或满足防腐、保鲜及加工工艺需求而加入的人工合成或天然物质。

李教授告诉记者,我国对食品添加剂的品种、使用范围和用量或残留量有严格规定。作为食品添加剂的一类,防腐剂的主要功能是抑制微生物生长以延长食品保质期。值得注意的是,国家已明确禁止在预制菜中使用防腐剂。

● 预制菜行业仍有待完善

“我国预制菜行业发展迅速,但仍存在有待完善的地方。”李教授介绍,如预制菜的定义几经修改,至今还没有形成统一标准。

据悉,《预制菜食品安全国家标准》草案已于2025年9月通过专家审查,将强制要求餐饮企业披露预制菜使用情况,包括是否添加防腐剂、加工工艺等信息。李教授预测,随着相关标准逐步完善、生产技术持续进步和消费者认知不断提升,预制菜将在餐饮市场与家庭餐桌中确立其定位,并与传统烹饪方式共同满足不同场景下的饮食需求。

作为食品科学与工程领域专家,李教授对预制菜行业未来发展充满期待。她告诉记者,食品加工是一门应用学科,未来通过越来越先进的食品加工技术手段,预制菜产品也将更加安全、营养和美味。

预制菜的焦虑和背后商业逻辑

记者 万力闻 蒋莉丽 郭佳 摄影 赵建伟

罗永浩在西贝用餐后给了一个差评,将预制菜卷入激烈的舆论漩涡。理越辩越明。预制菜到底有没有安全问题?谁在焦虑预制菜?是谁在贩卖预制菜焦虑?这场风波发生在9月份,刚好是我们的全国科普月。在社会进步不可阻挡的今天,我们需要用科学指引方向。



关于预制菜,他们这么说

“对于预制菜,消费者应有知情权,餐饮企业应主动履行告知义务,让消费者在充分知情的前提下自主选择。”专业律师冀胜勇介绍,《消费者权益保护法》第八条和第二十条明确规定,消费者有权知悉商品或服务的真实情况,经营者需提供真实信息。若餐厅以“现炒现做”宣传却使用预制菜,可能构成虚假宣传或消费欺诈。

在日本生活多年的天津人赵先生说,日本预制食品的市场渗透率已超过60%。无论是便利店的便当,还是超市的半成品菜,都已融入日本家庭的日常生活。这源于日本对预制菜的安全监管极为严格:从原料采购到加工工艺,再到冷链运输,每个环节均设有明确标准。例如,便当的保存温度需严格维持在4℃以下,且保质期以小时为单位计算,而非天数。

但也有很多消费者选择拒绝预制菜。



津菜大厨谈预制菜之争

“生活的精彩正源于多种选择”

早上五点,葛沽镇锁柱水产品批发中心人影攒动。作为津南区葛沽一顺包子铺的老板,津菜大厨李向荣穿梭在各个水产摊位之间,挑拣、还价、装货。这是他几十年来的习惯:保持“一天不休”的节奏——清晨去采购,食材得亲眼挑、亲手摸,没睡过一个懒觉,就为了“一口鲜”。

1976年出生的李向荣,是土生土长的天津人。16岁入行,从津南一家餐馆的学徒做起,从业已整整33个年头。

李向荣记得,从16岁当学徒起,只能给师傅切葱、剥蒜;5年后才独立上灶;直到10年后才开始带徒弟。因为,“这行是‘勤行’,得熬、得练、得坚持。没有多年的沉淀,教不了人。”李向荣说。“传统馆子现买现做,图的就是当天采购当天吃。人工炒菜也许今天盐多点、明天少点,不可能像机器做出来那样一模一样。老食客都知道什么菜尝一口就唇齿留香。”对于自己的坚持,他不无自豪地说。他举了一道自己的拿手海鲜津菜“油爆海螺”为例:“用渤海湾的薄皮鲜海螺,木槌敲碎海螺壳,去掉内脏,用面粉和白醋洗净再切薄片,急火爆炒,为了刚起锅的满满鲜甜与蒜香……操作的过程,一步不能省!”

对于目前的预制菜之争,李向荣说他不否定预制模式,相反,预制菜很好地适应了现代快节奏生活的需求。对于忙碌的上班族、学生和老人,预制菜免去了繁琐的备菜程序,节省了大量时间和精力,还显著提升了餐馆的运营效率。关于最近的预制菜争论,他认为老百姓不能接受的,是花了不少钱,却被剥夺了知情权。

对于预制菜在天津菜系中的运用,李向荣说,饮食行业也需要不断学习与进步,可以将复杂技法,如“煨”的慢火煨制,制成教学预制包,供学徒练习;还为了满足不同顾客的需要开发“传统技法现制”与“工业预制”双菜单;或是研发新的技术对传统菜品进行创新性改良,探索保留“锅气”的预制方式……

“其实大多数老百姓都能分辨预制菜与现制菜。有人喜欢现做的溜溜鲤鱼,也有人喜欢吃汉堡薯条,生活的精彩正源于多种选择。”李向荣坦言,作为传统厨师,他认为市场的需要才是第一位的,预制菜和现做菜共存应是一件美与共的事,不论吃什么食物,只要是卫生安全的,能给人带来幸福感,就是好的。

天津营养科专家

人们对预制菜的安全性有误解

在快节奏的现代生活中,预制菜的普及正悄然改变着都市人的餐桌,如何在享受便利的同时保障营养健康?天津医院营养科副主任医师胡若梅从专业角度为市民支招。

● 肉类蛋白质流失率不超过5%

“人们对预制菜的安全性有很多误解。”胡主任告诉记者,事实上,包括热锅现炒在内的很多烹饪方式都存在风险。例如,烧烤、油炸等因温度过高会增加致癌物含量;而食材不够新鲜则可能产生亚硝酸盐等有害物质。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。

据介绍,研究表明凡是符合国家标准的预制菜,经过加工和复热后,肉类蛋白流失率不超过5%,主要营养损失集中在维生素C等热敏性物质,与家庭烹饪的损耗程度相当。胡主任以水果举例说,现采摘的水果马上吃,和送去市场再买来吃的味道不一样,这说明食材中的一些营养成分,比如维生素C,在储存过程中会流失。这是一个不可逆的过程,即使在-20℃的冷冻环境中也会缓慢进行。因此,临睡前可以通过额外补充水溶性维生素来弥补。

● 为特殊人群的营养提供方案

“面对不同客户群,用工业化、标准化配方生产的预制菜产品,能更精准地控制油盐糖含量,有助于实现膳食多样化。”胡主任举例说,比如为银发族设计的软烂餐既解决了咀嚼困难问题,又通过科学配比保证了蛋白质和微量元素的摄入;针对上班族的即热餐通过营养均衡的搭配,弥补了外卖高油高盐的缺陷;糖尿病患者的低糖餐更实现了血糖控制的精准管理,经专业营养师配比后的预制菜,让特殊人群也能享受便捷与健康的平衡。

但胡主任建议消费者,应选择正规预制菜厂家的产品,并注意与新鲜食材搭配食用。不排除部分厂家的预制菜不合格,如果长期大量食用这类不合格产品,可能因高盐高油特性增加患高血压、心血管疾病等风险。

● 如何选择健康预制菜?

在了解预制菜的营养特性后,消费者应掌握科学的选购方法。胡主任介绍,选购预制菜首先要学会看配料表,成分越简单越好,主料要清晰,添加剂要少,避免配料表充斥晦涩化学名称的产品,优先选择“全程冷冻”产品。超高压杀菌(HPP)或低温巴氏灭菌技术优于高温杀菌,因为它们能更好地保留食物的营养和口感。而在菜品选择上,推荐清蒸类,避免选择油炸类。

由于《中国居民膳食指南(2022)》建议成人每日钠摄入不超过2000毫克,胡主任建议选择钠含量不超过每日建议量30% (即600毫克)的预制菜,并尽可能选择通过“ISO”“HACCP”等认证的品牌。

胡主任指出,除了预制菜领域,堂食现炒、路边排档乃至“苍蝇馆子”,同样需要关注其食物的营养与安全。



西贝员工展示“预包装食材”。

