

“5分钟一道菜、8分钟一个汤”，不仅方便快捷还能让你体会做大厨的感觉 预制菜已经“出圈”，你试过吗？

□记者 李伊娜 文/摄



超市货架上的预制菜品种丰富

“

当下，随着“懒人”越来越多，以“快”为主的预制菜成为人们餐桌上的新宠。也许你从没买过预制菜，但事实上，只要你点过外卖或者买过某些零食，那么你可能已经吃过预制菜了。

其实预制菜早已不是新鲜词汇了，十多年前，它就曾以速冻包子、饺子等主食形式出现在我们的生活中。如今在舟山，也有被预制菜吸引的受众，还有制作预制菜的企业。预制菜在实现方便快捷的同时，还能让厨房“小白”体验一把做大厨的感觉。随着预制菜的火爆，有人唏嘘有人欢迎，那么处于成长期的它会有怎样的未来？

”

以“快”为主的预制菜方便“懒人”烹饪

住在新城的小孙是一家私企职员。上周末，她又来到新城宝龙广场的世纪联华超市采购“自热锅”了。选好4盒价格为13.9元的某品牌自热米饭和2盒价格为22.5元的自煮火锅后，她还在副食区挑了些平时爱吃的零食。

“我隔段时间就会来这里采购点东西，自热锅之类的方便食品必不可少。”小孙告诉记者，因为平时工作太忙，她中午都不回家。“办公桌里总会备几盒自热锅，倒上纯净水十几分钟后就能吃了，方便还神速。”

记者询问了几位和小孙一样的单身青年，几乎都有使用自热锅的经历。“最近天气这么热，就一个人住，做饭实在太伤元气了，不如开个自热锅。”“十几二十元钱就解决了，不想点外卖的时候来一盒也挺好的。”“超市里各种口味的自热锅我都吃过，有时还会在网上买没见过的品牌。”

这些单身青年的回答充分展示出自热锅对年轻人的吸引力，超市工作人员也证实了这一点。“双休日来速食区域选购自热锅的顾客还蛮多的，我们白天上满的货架到了晚上几乎就空了。”新城宝龙广场世纪联华超市综合处长韩喆告诉记者，每到周末，超市的自热锅之类方便食品（包括方便面），一天的销售额在3000元左右。

备受年轻人喜爱的自热锅属于即热食品，其实是预制菜的一种。目前，预制菜的定义也十分宽泛，很多品类都能算是预制菜。行业内较常见的分类方法是“4R”——即食（Ready to eat，比如八宝粥、即食罐头、即食卤味）、即配（Ready to use，例如免洗免切的净菜）、即热（Ready to heat，比如速冻水饺、自热火锅等方便速食）、即烹（Ready to cook，需入锅加工的半成品菜肴）食品都属于预制菜范畴。

即食、即配类预制菜很早以前就比较常见，各类超市、菜场、副食小店都有。随着生活节奏加快、消费升级以及冷链物流体系的日趋成熟，即热、即烹食品也逐步占领消费者的餐桌并日益火爆。

企业经营胡女士告诉记者，她也是预制菜的忠实受众。“我不爱买自热锅，而是喜欢去超市买一些即烹类预制菜品，拿回家放进锅就能炒，省去很多洗菜、配菜的麻烦。”胡女士坦言，她选预制菜主要是为了节省时间和精力。

和胡女士有同样想法的人不在少数。对于他们来说，吃饭是一件幸福的事，而做饭却不是。买菜、备菜、配料、清洁几乎把做饭的乐趣都赶跑了。“简单操作一下，就能和家人朋友吃到干净卫生的美食多好。”胡女士一边向记者展示刚从超市买来的预制菜一边说。

“懒得做是一方面，还有一个原因是，有了预制菜，自己仿佛成了真正的大厨。”小孙告诉记者，一个人在家时，她会备些自热锅“解困”，闺蜜来家里玩，她也会买些即烹类预制菜来做。“不到一个小时，我就给朋友们‘秀’了一桌，还挺有成就感的。”



超市自热锅正在补货

舟山本土也有自产预制快手菜

说到即烹类预制菜，舟山很多大型超市都有销售。位于东港的大润发超市就是其中之一。这里不仅有酸辣鸡杂、三杯鸡、鱼香肉丝等风味美食类预制菜，也有小米海参、花胶鸡等滋补品类预制菜。

“预制菜做起来方便、快捷，有些只需要用微波炉高火加热两三分钟或热水加热几分钟即可，很受年轻人的喜爱。”该超市熟食区相关负责人告诉记者，大润发超市于2018年开始引进预制快手菜。今年春节期间，他们打造的自有品牌“润发工坊”还推出了年菜系列，上线后在门店取得了不错的销量。“近几个月以来，我们熟食区的预制菜销售额每月都能达到近4万元，很多来舟游客还会在网上下单，受欢迎程度挺高。”

最近几年，预制菜可谓“热得发烫”。水煮鱼、啤酒鸭、猪肚鸡、火锅、粉蒸肉……几乎全国各地的著名菜品都进入了预制菜单，就连西餐中的网红菜品惠灵顿牛排也火速搭上了这趟“快车”。在这热潮中，舟山本土也出现了预制菜企业。

胡女士常买的预制菜就出自舟山本土。记者看到胡女士手中的购物袋里装着的预制菜包括糖醋仔排、杭椒牛柳、咕咾肉以及清脆藕片等。“总共花了不到80元。一会回去就给老儿子做着吃，他们都挺喜欢的。”

记者了解到，舟山一家本土口碑不错的海鲜餐厅，从去年开

始启动了预制菜项目，目前在定海、新城和长峙岛的城市生活超市均设有摊位。

“我们推出的预制菜品属于冷藏系列，保质期多为三到四天，新鲜程度较高。”该餐厅负责快手菜项目的丁经理告诉记者，他们的预制菜如今进了本土一些大超市，每家每月都能卖出四五万份的量。

记者在位于新城凯虹广场的城市生活超市看到，有一整面货架摆满了本土企业所生产的预制菜，包括冷菜、热菜、汤锅等，有些还是餐厅同步推出的菜品。“平时每天大概能卖出七八十盒，双休日的时候能过百盒甚至更高，受众多为年轻人。”该超市一位导购员告诉记者。

就在记者与这位导购员了解相关情况时，已经有两三位顾客在预制菜摊位前驻足。其中一对情侣选择了一盒价格为89元的“香烤海鲈鱼”以及其他几种家常菜。他们告诉记者，周末有朋友来家中做客，选预制菜主要是因为什么配好了方便下手，而且要比出去吃便宜一些。

“我们的预制菜产品还处于探索阶段，主要供应城市生活超市以及一些舟山及宁波范围内社区团购的顾客。”丁经理说，今后，他们还想涉足冷冻类预制菜，把舟山的特有味道传播出去，让更多外地人足不出户就能认识舟山菜肴、吃到舟山菜肴。

成长期的预制菜会有怎样的未来

预制菜，顾名思义就是半成品，回家只需简单加工即可。叮咚买菜《2021年度消费趋势报告》显示，如今年轻人对预制菜类的接受度与日俱增，消费者关于预制菜质量不高、不健康的刻板印象也出现了改变。而据另一份相关研究报告显示，在疫情驱动下预制菜需求激增，预计未来中国预制菜市场将保持20%左右的增长率。

其实预制菜也算不上什么新事物，以前也有，但受疫情影响，加速了预制菜进入大众视野。“疫情让我现在变得爱囤货了，那天路过超市，看到预制菜在打折就买了一些回来，原本只是图个新鲜，没想到无论是口感还是菜品质量都超出了预期。”一位受访者说道，不仅如此，预制菜还让她觉得做饭也没那么难。

当下，“懒人经济”“单身经济”等释放出强劲的消费潜力，而伴随着似断非断的疫情，年轻人也越来越习惯便捷的购物方式和多元化的产品形态。之前先是自热火锅、自热米饭等即热类预制菜受到他们的追捧，如今即烹类预制菜也得到了更多年轻人的认可。

目前，舟山本土的一些食材已进入预制菜的“赛道”并得到认可，比如贻贝。近年来，依靠速冻加工技术，嵊泗已成功开发了速冻贻贝系列产品，如生鲜贻贝肉、半壳贻贝等。这类捕捞出海后立即处理、冷冻锁鲜的贻贝完全保留了新鲜的口感，而且具有易保存、烹饪时间短等优点，深受外地客户的喜欢。

“早期，我们研发生产了贻贝丸、贻贝滑等产品，主要销往西南市场，顾客收到货品后蒸煮一下就可食用，非常方便。”嵊泗一家水产企业负责人告诉记者，现在他们又推出了泰式酸辣贻贝、咖喱贻贝等新品，主要销往国外。

“我们公司也在做一些预制菜，像雪菜鱿鱼须、雪菜蛤蜊肉等，都是真空包装好发往外地的。”我市某食品加工企业销售部经理段吉磊告诉记者，在具备先进的生产和品控设备的条件下，未来他们想以鲈鱼、马鲛鱼为原料做相关的半成品开发，让舟山特色菜肴成为更多城市居民餐桌上的一道家常菜。

前景虽好，挑战也有不少。首先，虽然预制菜在年轻人中已经打开了市场，但整体的消费者接受程度还不是很高。就目前来看，大多数消费者在购买过程中对预制菜的信任度还有待提高，想让他们普遍形成日常的购买习惯还有很长的一段路要走。

其次，行业参与者众多，市场很火但也很乱，尚未形成品牌化、规模化。据相关统计数据，至2021年底，在当下全国31个省市的预制菜品类企业中，70%以上都处于小、散的状态，很多是以个体作坊的形式存在。

嵊泗水产企业相关负责人告诉记者，舟山也存在这种情况。他希望贻贝类预制菜生产企业能整体形成一条规模化、标准

化链路，这样才能在市场上占有一席之地。同时，市场监管部门也要加强监督力度，出台各类标准与法规，保证行业有序竞争。

即预制菜的食品安全保障至关重要。记者在采访中了解到，很多消费者因为无法知道包装背后的真实情况，所以对预制菜并不十分热情。其实预制菜的安全问题主要来自两个方面：一个是企业资质，如果预制菜企业资质不全，加工预制菜设备不达标，安全隐患就大；第二是存储风险。如果预制菜生产能让冷链技术从原料产地、到工厂加工再到产品运输储存贯穿始终，那么它的食品安全问题还是有保障的。



贻贝预制菜加工中