



# 当“预制菜”被端上餐桌

## 提升了生活品质,还是丢了烹饪的乐趣

□本报记者 周西

“

当下,“预制菜”开始为人们所接受和喜爱,对于不会做饭、不爱做饭的年轻人来说,“预制菜”很好地解决了他们的“吃饭”问题,但在采访中,记者也听到了不同的声音。

### “预制菜”好吃又方便

在忙碌的打工人们看来,“预制菜”简直是她的“救星”,方便、营养、安全,还省去了采购食材的烦恼,简化了制作步骤,直接加热或蒸炒就能端上餐桌品尝。“比起外卖,我更加青睐‘预制菜’,不仅品类丰富,可以让我轻松吃到酸汤肥牛、酸菜鱼、卤肉饭、糖醋小排、小酥肉等硬菜,还省去了等待外卖送达的时间。”

栩栩告诉记者,原本“预制菜”是针对家宴大菜制菜程序繁杂的特点,运用现代标准化流水线作业,对菜品原料进行前期准备工作,简化了制作步骤,并进行了卫生、科学的包装。“预制菜”通过加热或蒸炒等方式,就能直接食用。“随着生活节奏的加快,消费者对‘预制菜’的需求量也在变大,这两年各家生产商不断更新‘预制菜’的菜品、菜系,以满足更多消费者的需求。”

根据栩栩的介绍,“预制菜”

种类丰富,主要可以分为四类。一类是即食食品,开封后就能吃,比如泡椒凤爪、鸭脖等;一类是即热食品,加热一下就能吃;一类是即烹食品,经过相对深的加工保存半成品材料,可以直接下锅加上调料烹饪;还有一类是即配食品,就是已经切好清洗好的肉或者蔬菜,免去了清洗的麻烦。

“消费者可以在电商平台和超市买到‘预制菜’,价格也在可承受范围之内。一般一袋菜的价格在二三十元,贵一点的三四十元,如果遇到店家搞活动,多买一些价格更加优惠。我已经形成每周购买‘预制菜’的习惯,四种品类都会购买,并根据自己时间的多寡来决定做哪种。”栩栩告诉记者,她十分看好“预制菜”的市场发展,认为“预制菜”会进一步扩容,生产出品种更加丰富、口味更棒的产品。

悠悠是一位热衷烹饪和美食的90后妹子,在她看来,品尝“预制菜”只能偶尔为之,实在忙得没时间买菜、洗菜、做菜时,可以吃一下。“如果烹饪完全依赖‘预制菜’,就失去了烹饪的原始乐趣。从选购食材、清洗食材,到下锅烹饪,最后端上餐桌,这些步骤哪个都不能缺,这样做出来的饭菜才是有诚意的,也是更美味的。”悠悠告诉记者,价格方面她也认为购买“预制菜”太贵,不划算。同样的钱她可以去菜场买种类更加丰富的新鲜食材,让自己吃得卫生又营养。

针对“预制菜”的食品安全管控、产品性价比及口味还原度这三个方面,悠悠认为都比不上自己动手烹饪出来的美食。“我家里也囤了

一点‘预制菜’,比如酸菜鱼,品尝过后,我觉得鱼片有腥味,可能没有处理到位,汤头也太过咸和油腻,不符合我的口味。”悠悠评价说,她吃过的大部分“预制菜”口味还原度都不高,食用体验也不及预期。

“‘预制菜’的标准化生产很难满足所有人的口味。而且,我们中国菜品种类繁多,加工流程繁琐、耗时,企业在流水作业中要完全还原食物的口味,也不大容易。”悠悠分析,在当下“预制菜”市场步入快速发展期,广受消费者青睐的背后,也还存在着需要不断进步的空间,“从菜品开发、口味复原、食品保鲜、食品安全等方面全面提升,这样我也会乐意购买‘预制菜’”。



## 家居装修

### 小户型做榻榻米 兼具颜值和实用性



本报讯(记者 周西)因节省空间、风格多变,且具有超强的收纳功能,当下,榻榻米俨然成为小户型的热门装修风格之一,受到越来越多人的青睐。“榻榻米经过改造后,可以集收纳、睡眠、休闲于一体。”我市一位家装设计师告诉记者,想要实现这种多功能设计,只要将榻榻米与各种柜体结合起来即可。

设计师说,最常见的一种组合是“榻榻米床+衣柜+书桌”,这种设计不仅能提供大量储物空间,还能创造个性化的家居氛围,既美观又实用。装修时可以结合户型和采光来决定书桌的朝向,然后确定将组合式柜体放在床头还是床尾。L型的布局方式可以更好地完成衣物、书籍和零碎物品的收纳,还能提高空间整体的利用率。在这种设计中还可以加装升降榻榻米,用于品茶、阅读、下棋等休闲活动。

第二种组合是“榻榻米床+书桌+书桌”,如果因户型面积受限,无法拥有一间独立书房,可以把榻榻米空间打造成一个小型书房。若是家里书籍较多,可以在榻榻米床尾或床头安置一个书柜,方便日常拿取的同时,还能让整个空间多一丝书香。如果担心书籍落灰,可以装上玻璃。此外,书桌上方还可以装上吊柜,或者设计成多宝格展柜,既拓展了收纳空间,又不失装饰性。

## 运动饮料该怎么选

运动饮料既能减轻运动疲劳又能提高运动耐力,是很多年轻人运动时的标准配置。那么,运动饮料是什么,该怎么选择呢?

运动饮料是指营养素及其含量能适应运动或体力活动人群生理特点,为机体补充水分、电解质和能量,且可被迅速吸收的饮料。运动饮料可及时补充能量和流失的钾、钠等电解质,维持人体酸碱平衡,使人体在长时间高强度的运动训练中保持较好的体力和耐力,并明显减轻运动后的疲劳感。

如何选择运动饮料?运动饮料属于特殊用途饮料的一种,特殊用途饮料被分为运动饮料、营养素饮料、能量饮料、电解质饮料等。营养素饮料、能量饮料、电解质饮料并不

属于运动饮料。其中,营养素饮料,如维生素饮料等,添加了维生素、电解质,日常运动中也可以饮用。能量饮料,主要作用是给机体补充能量,或加速能量释放和吸收。电解质饮料相比于运动饮料,并没有“补充能量”“迅速吸收”的功能,更适宜日常饮用。

运动饮料适合1小时以上剧烈运动、大量出汗的高强度运动或劳动时饮用,日常轻度活动或久坐不动时,并不需要喝运动饮料。由于运动饮料中钠含量较高,血压较高、心脏病、肾功能有问题的人群不建议饮用。此外,运动饮料含糖量较高,过量摄入会产生肥胖、糖尿病、龋齿等健康问题,儿童或糖尿病患者饮用时应格外慎重。

需要注意的是,购买运动饮料时需要注意包装上是否有“运动饮料”字样,同时仔细查看成分说明,选择不含有咖啡因或者二氧化碳的为宜。



## 贴秋膘有讲究 如何正确贴秋膘

初秋时节,不少老人告诫年轻人,从立秋开始就可以贴秋膘滋补身体了,这样才能健康地度过秋冬季节。俗话说“夏天过后无病三分虚”,依照中医春夏养阳、秋冬养阴的原理,秋冬是需要进补的,而在秋季适当进补是恢复和调节人体各脏器机能的最佳时机。

经历了漫长的酷热夏季,现代人又因爱吃冷饮和冻品,多有脾胃功能减弱的现象,故初秋不可贸然进补。若是大量食补,会加重脾胃负担,本就长期疲弱的消化器官无法一下承受,会导致消化器官功能紊乱,出现胸闷、腹胀、厌食、消化不良、腹泻等症状。

所以,秋季进补之前要给脾胃一个调整适应期,可先补食一些富有营养又易消化的食物,以调理脾胃功能。比如可以适当进补鱼、各种动物瘦肉、禽蛋以及山药、莲子,还有奶制品、豆类、新鲜蔬菜、水果等。此时也适合吃药食兼优的芡实,它含有碳水化合物、蛋白质等,可以调理脾胃,且有滋补强壮、补中益气、开胃止渴、固肾养精等功能。

中医认为,入秋后气候以润燥为主,人们往往会出现不同程度的口、鼻、皮肤等部位的干燥感,故应吃些生津养阴、滋润多汁的食品,少吃辛辣、煎炸食品。秋季宜食清润甘酸和寒凉的食物,寒凉食物能清热,甘味

食物的性质滋腻,有缓急、和中、补益作用,酸味食物有收敛、生津、止渴等作用。同时,中医认为,肺与秋气的关系十分密切,因此应多吃有润肺生津作用的食物,例如百合、莲子、山药、藕、平菇、番茄等。

此外,贴秋膘还需要注意的是,现代人由于饮食营养足、口味精,不少人主食、肉蛋及油脂的摄入量早已超出日常需求,且现代人普遍少运动、少劳作,体力消耗小,如果以贴秋膘为由敞开肚皮大吃大喝,轻则导致胃肠功能紊乱,出现腹胀、腹泻等症状,重则诱发心脑血管疾病的急性发作,危及生命。贴秋膘一定要理性、合理进补。

## 动态资讯

### 港区分局 >>>

#### 筑牢特种设备安全防线

为及时消除超期未检特种设备隐患,遏制和防范辖区内特种设备事故发生,近日,市市场监管局港区分局在特设科、特检院的协助下集中开展快开门式压力容器专项整治及特种设备使用单位隐患排查工作。

检查过程中,执法人员重点处理了特种设备超期未检隐患,指导停产企业办理特种设备停用、注销手续。同时,对特种设备重点单位、“双随机”单位开展隐患排查,针对发现的未及时发现使用信息变更登记、电梯警铃无人应答等问题,当场下达《特种设备安全监察指令书》,责令使用单位限期整改。

据悉,本次集中整治共检查快开门式压力容器使用单位15家、特种设备重点单位16家、“双随机”单位10家,排查存在超期隐患单位7家,下达《特种设备安全监察指令书》14份,针对检查中发现问题,执法人员将持续跟进并督促整改。

### 高新区分局 >>>

#### 专项检查热门外卖饮品店

为进一步推动食品安全“守查保”工作,近日,市市场监管局高新区分局开展热门外卖饮品店线下专项检查行动。

据悉,此次专项检查以市民关注的网红奶茶店为主,实地检查辖区内古茗、一点点、伏小桃等奶茶店,重点查看线上线下公示内容是否相符,从业人员健康管理制度的落实情况,进货查验制度是否落实,是否具备与经营品种相适应的保存、配送条件,标签标识是否规范,冷冻(藏)设施是否有测温装置,温度是否符合要求,加工作用水和食用冰是否符合要求,榨汁机等加工用具清洗消毒是否规范等情况。

本次检查共出动执法人员6人次,检查热门外卖饮品店3家。检查中,发现3家饮品店存在食品贮存未离地、食品与非食品混放等问题,执法人员要求店家在规定时间内完成整改,切实履行食品安全主体责任,增强合法合规经营意识,切勿触碰食品安全红线。

下一阶段,高新区分局将持续深化网络餐饮食品安全治理提升行动,聚焦市民群众点餐量大、投诉量多的网络食品经营单位,开展专项检查和抽检,严厉打击违法违规行为,切实提升市民群众食品安全满意度、获得感。

### 沙溪分局 >>>

#### 积极推进放心消费创建

为充分激发消费市场活力,提高经营者诚信度和消费者满意度,营造安全放心的消费环境和公平有序的营商环境,近日,市市场监管局沙溪分局积极推进放心消费创建工作。

根据《苏州市级放心消费创建先进单位认定标准》要求,沙溪分局广泛发展与群众日常消费息息相关的各行各业经营者参与创建,特别是将餐饮、食材配送、旅游等消费热点行业作为主要创建对象。该分局对照认定标准对各参与创建的单位进行全面指导,并从申报表、创建工作总结、营业执照、获奖证书等方面帮助参创单位完善申报材料。在指导创建的同时,该分局还加强了消费投诉、无理由退货等工作的宣传,以点带面,培育发展放心消费示范单位,全面提升经营主体参与放心消费创建的积极性,营造浓厚创建氛围。

截至目前,沙溪分局辖区内4家单位已完成苏州市放心消费单位创建申报工作。下一步,该分局将继续加强放心消费街区及省级放心消费单位创建工作,切实营造消费安全放心、消费质量放心、消费价格放心、消费服务放心、消费维权放心的良好环境。

总第74期 太仓市市场监督管理局 协办

华联天地

# 新学期 开学啦

同学你好

BIG SALE

领/跑/新/学/期 装/备/大/升/级

活动时间: 8.26-8.31

购5楼童装/童品/床品单票实付  
满399元以上送30元抵用券

30元券限购购买童品床品,满200元抵用30元券  
小耐克、小阿迪达斯收券不送券。

# 维护市场公平 保障民生安全