

# 到底什么才是预制菜? 6部门曾发文明确!

近日,“预制菜”话题备受消费者关注。到底什么是预制菜?事实上,去年有关部门就发布过相关通知,明确了预制菜的定义、哪些食品不属于预制菜等。

什么是预制菜?  
2024年3月21日,市场监管总局等六部门联合出台《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》,其中明确:预制菜也称预制菜肴,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,配以或不配以调味料包,符合产品标签标明的贮存、运输及销售条件,加热或熟制后方可食用的预包装菜肴。

## 哪些食品不属于预制菜?

### 1.从菜肴属性看——

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。

速冻面食、方便食品、盒饭、盖浇饭、馒头、糕点、肉夹馍、面包、汉堡、三明治、比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。

2.预制菜定义中强调“加热”或“熟制”后方可食用——

加热是指将食品加热到可食用状态的过程,即针对已经预加工熟制的产品在食用前的简单复热。

熟制是指经炒、炸、烤、煮、蒸等将食品

熟制的过程,即在预加工阶段并未完全熟制,需要彻底熟制后方可食用。

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。

## 如何加强预制菜食品安全监管?

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。

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。

## 大力推广餐饮环节使用预制菜明示

《中华人民共和国消费者权益保护法》第八条规定,消费者享有知悉其购买、使用的商品或者接受的服务的真实情况的权利。

目前消费者普遍关注餐饮环节预制菜使用情况,《通知》要求,各有关部门要统筹发展和安全,督促食品生产经营企业按照预制菜原辅料、加工工艺、产品范围、贮藏运输、食用方式等要求从事预制菜生产经营活动。大力推广餐饮环节使用预制菜明示,保障消费者的知情权和选择权。

## 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《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。

来源:央视新闻



# 鸡蛋上最脏的东西,可能被你吃进去了!

鸡蛋,作为厨房里的必备食材,价廉物美又营养丰富。在购买鸡蛋时,我们会发现,有的鸡蛋表面上很干净,而有的却沾着鸡屎。大家都会很自然地避开带鸡屎的,挑选表面干净的鸡蛋。

可是,没有鸡屎的鸡蛋就真的干净吗?未必哦!

## 鸡蛋上看不见的致病菌

母鸡生蛋和排便都会经过“泄殖腔”,鸡蛋和鸡屎总是会相遇的。虽然没有鸡屎的鸡蛋看起来很干净,但却仍然可能会携带一些我们肉眼看不到的脏东西,那就是致病菌。

有调查显示,蛋壳表面的总细菌数量约达150万个,虽然这个数据听起来很吓人,但也不用太害怕。其实细菌存在于环境中,我们人体每平方厘米也可能有一万至一百万个菌落,形成单位不等的细菌数量。

需要我们警惕的是鸡蛋中“最脏”的致病菌——包括金黄色葡萄球菌、大肠杆菌和沙门氏菌等。

蛋壳表面有较明显粪便和污物的能检测到沙门氏菌和大肠杆菌,且菌落数较多,蛋壳表面比较干净的检测到的多为大肠杆菌,菌落数较少。表面污染较重的鸡蛋,微生物会在较短的时间内大量繁殖并侵入鸡蛋内部。

## 需要警惕的沙门氏菌

沙门氏菌是一种主要的食源性致病菌,常见于蛋类、肉类和生牛奶中。

沙门氏菌可能会在蛋壳形成之前由受感染的母鸡生殖组织污染鸡蛋,进而还会污染到鸡蛋的内部。

更可怕的是,沙门氏菌特别好养活,耐盐、耐低温,可以在干燥环境中存活数周,在水中存活3周,在粪便中也能活2个月。而被沙门氏菌感染后,轻则会引起腹痛、腹泻、恶心、呕吐、发热,严重可能会导致死亡。

我国的调查数据显示,在诸多食用鸡蛋导致的疾病中,因食用沙门氏菌污染的鸡蛋而致病的比例可高达70%-80%。

## 安全吃鸡蛋的建议

虽然鸡蛋中的沙门氏菌很危险,但并不难对付,吃鸡蛋的时候只要做到以下6点就能最大程度避开它的伤害。

### 鸡蛋要做全熟

把食物完全煮熟,就是一种很有效的杀菌方法了。吃全熟的鸡蛋,就不用担心沙门氏菌了。

### 正确购买和保存鸡蛋

在超市中购买鸡蛋,要选择清洁和蛋壳完整的鸡蛋。鸡蛋壳上污染物较多的鸡蛋以及有裂纹的鸡蛋更容易被致病菌污染,最好别买。

买回家之后可放在阴凉干燥处保存,最好放在冰箱冷藏,并注意和蔬果、肉等分开存放,避免交叉污染。

一般情况下,买来的鸡蛋不需要清洗,清洗过的鸡蛋要在短时间内优先吃完。

并且需要注意,已经冷藏过的鸡蛋应继续保持在冷藏的温度,不要把之前冷藏

的鸡蛋转移到室温下保存。因为温差的作用,会在蛋壳上形成水珠,可能有利于微生物进入蛋内,使鸡蛋容易变质。

### 保存时间不要太久

一次别买太多鸡蛋,少买勤买为佳,避免储存时间太久。虽然鸡蛋的表面有一层保护膜,但随着鸡蛋存放时间越来越长,这层保护膜对鸡蛋的保护能力会越来越弱。并且,鸡蛋储存时间越长,其内部会更容易被沙门氏菌污染。

### 尽量不吃溏心蛋

溏心蛋的蛋黄中心温度可能没有达到60℃以上,可能会携带沙门氏菌和其他细菌,增加食物中毒的风险。

如果实在爱吃溏心蛋,就选正规厂家生产的“可生食鸡蛋”,并按照说明保存和食用。

### 不要开水冲鸡蛋

从冰箱里拿出来的鸡蛋即使用开水冲,也不一定能够达到杀死沙门氏菌的温度,而且基本都是冲完搅一搅就喝了,所以时间上也几乎不能满足杀菌要求。这样的操作会增加食物中毒风险。

### 不建议吃毛鸡蛋

毛鸡蛋即死胎蛋,可能含有寄生虫以及沙门氏菌、大肠杆菌、伤寒杆菌等致病菌,会增加食物中毒的风险。

总之,鸡蛋虽美味,但一定要注意食用的安全性。鸡蛋身上“最脏”的致病菌,虽然我们肉眼看不到,但却是危险的存在,万不可掉以轻心。

来源:科普中国

