

罗永浩 vs 西贝吵上热搜！预制菜真的“没营养、不安全”？4 个真相破除焦虑

9 月 10 日，罗永浩一条“西贝几乎全是预制菜还卖高价，太恶心”的微博，将预制菜话题再度推上舆论风口；次日西贝创始人贾国龙表态“将起诉罗永浩”，罗永浩随即回应“愿为预制菜消费者知情权及立法出力”；9 月 12 日西贝又通过官方公众号发公开信，公布涉事菜品制作方式试图厘清争议。

这场短短三天的风波，早已超出“明星吐槽企业”的范畴：有人纠结“预制菜到底能不能吃”，罗永浩的支持者却更聚焦“高价与预制菜的性价比失衡”，而两者背后，都指向公众对预制菜的深层困惑——营养是否打折？口味是否难吃？安全是否有保障？为何它成了餐饮行业的“隐形支柱”？

事实上，看待这场争议与预制菜本身，都需要跳出情绪化对立：从科学数据看营养与安全，从产业逻辑看其存在价值，而所有讨论的核心，终究绕不开“消费者能否明明白白选择”的知情权命题。



(图片来源于微博)

一、事件概述

9月10日下午，罗永浩在微博公开吐槽西贝：“好久没吃西贝了，今天下飞机跟同事吃了一顿，发现几乎全都是预制菜，还那么贵，实在是太恶心了。希望国家尽早推动立法，强制饭馆注明是否用了预制菜。”

9月11日，西贝召开回应“预制菜”风波的新闻发布会，西贝创始人贾国龙在会后接受采访时表示：“我们一定会起诉他（罗永浩），他对我们的伤害是很大的。”

随即罗永浩在微博回应道：“嗯，我准备好了。这件事不管官司结果怎么样，我相信都会客观上对中国预制菜领域的消费者知情权，甚至是相关的立法，做出一些实际的贡献。”

9月12日下午，西贝官方公众号发布了《西贝全体伙伴致顾客的一封信》。信中，西贝公布了所涉菜品在门店端的实际制作方式以正视听。整个回答的重点围绕在“预制菜”的问题上，但似乎罗永浩的支持者主要反对的是菜品价格过高。

二、营养损失可控，技术是关键

预制菜的营养流失问题常被诟病，但科学数据给出了更客观的答案。中国农科院研究显示，经过196℃液氮速冻的蔬菜，其维生素C保留率可达92%，远超传统冷藏方式。日本冷冻食品协会的跟踪调查更表明，规范生产的预制菜在蛋白质、矿物质等核心营养素上与现制菜品差异不足5%。关键在于加工环节的温度控制——瞬间急冻技术能最大限度锁住细胞活性，而反复解冻或高温灭菌才是营养流失的罪魁祸首。

三、口味差异存在，但非绝对劣势

预制菜的口味与现做菜确有不同，主要源于工业化生产对风味物质的影响。但这一差异并非必然等于“难吃”。一方面，预制菜通过标准化配方和调味工艺，能够保证味道的稳定性，满足快餐、连锁餐饮对效率一致性的需求；另一方面，消费者对“锅气”和“新鲜感”的偏好是主观的，而许多高端预制菜（如航空餐、酒店宴席半成品）已通过技术手段接近现做口感。口味争议更多是消费习惯问题，而非技术不可逾越的鸿沟。米其林星级餐厅的松露酱需现磨现用，而连锁品牌的

黑椒牛柳通过分子料理技术可将风味物质标准化为0.01毫米的微胶囊。这种差异恰似胶片摄影与数码摄影的审美分野：前者追求现场感的艺术表达，后者致力于可复制的完美呈现。预制菜通过酶解技术提升肉类嫩度，利用美拉德反应预置风味基底，本质上是在工业化框架内重构味觉体验。

四、安全风险可控，合规添加无害

公众对预制菜的最大担忧在于防腐剂。事实上，合规生产的预制菜通常依靠灭菌工艺（如高温高压、辐照）和密封包装延长保质期，而非依赖大量防腐剂。我国《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》明确规定，山梨酸钾等防腐剂在预制菜中的最大使用量为1.0g/kg，而一个60kg的成年人每日允许摄入量为750mg。这意味着即便每日食用750克合规预制菜，仍在安全阈值内。航天员上天，在太空中，哪一顿不是吃的预制菜，他们有的在天上吃几百天的预制菜，健康有明显的损害吗？这说明，现代杀菌技术、科技手段完全能实现安全与便利的平衡。

但行业乱象不容忽视。某网红酸菜鱼品牌被曝使用过期预制菜底料，部分外卖商家将“料理包”加热后冒充现炒菜品，这些乱象暴露出监管滞后与标准缺失的痛点。当预制菜渗透率突破30%的餐饮市场，建立从原料溯源到冷链温控的全链条监管体系已刻不容缓。相反，预制菜的标准化生产反而能减少餐饮环节中人

为污染的风险。

五、餐饮行业的现实：预制菜已是“隐形支柱”

预制菜在餐饮行业的渗透率远超想象。从连锁快餐的中央厨房配餐，到酒店宴席的预加工半成品，再到外卖平台的料理包，预制菜已成为降本增效的核心手段。其意义在于：

效率提升：减少后厨面积、人力和烹饪时间，适应高周转需求；

标准化保障：避免厨师水平波动，确保口味统一；

减少浪费：按计划生产，降低食材损耗。

然而，行业需警惕的是：部分商家以低成本预制菜冒充现炒菜且未明确告知，侵犯消费者知情权。这才是争议的真正焦点，而非预制菜本身。

六、结语：预制菜的焦虑，本质是“知情权的缺失”

当我们纠结“预制菜该不该吃”时，其实早已偏离了争议的核心——公众反感的从不是预制菜本身，而是“被隐瞒的选择”：是外卖商家把料理包伪装成“现炒”的欺骗，是餐厅用低价预制菜抬高售价却只字不提的糊弄，是消费者想吃口明白饭却要靠“猜”的被动。

预制菜作为食品工业化的产物，本可以成为快节奏生活的“帮手”：加班时选一份合规的预制便当省时，周末想偷懒时加热一份预制汤羹也省心；而追求新鲜时，走进明厨亮灶的餐馆点一盘现炒青菜，同样是合

理选择。这种“各取所需”的前提，永远是“明明白白”——商家主动标注“本菜品使用预制半成品”“预制环节：中央厨房冷链配送”，让消费者在下单前就知道自己吃的是什么、怎么来的，这才是对“知情权”最基本的尊重。

当商家放下“隐瞒”的侥幸，把预制信息摆在台面上；当监管织密“全链条公示”的网络，让违规操作无处遁形；当消费者能凭知情权自主决定“选预制”还是“选现做”，所谓的“预制菜焦虑”自然会消解。毕竟，饮食的安全感从来不是“非此即彼”的判断，而是“我有选择、我知来源”的踏实——这才是多元饮食时代，对公众最该有的保障。