资本寻味布局，年轻人用它替代外卖，家庭正餐和宴客场景也被逐步渗透

预制菜到底有多香

长沙晚报全媒体记者 刘攀

最近，消费者黄禹辰的餐桌上频繁出现各地特色菜，其中不乏制作过程复杂、制作时间长的大菜：如醉蟹、四喜丸子、花胶鸡……这都来自他在网购时打开的“新世界的大门”——预制菜。

5月18日，长沙低温预制食品企业本味鲜物完成数千万元A轮融资，由宝尊电商旗下创投基金宝锐资本领投，小红书跟投。品牌方表示，此轮融资将继续用于研发与供应链的建设。

根据艾媒咨询数据显示，2021年中国预制菜规模超过3400亿元，同比增长近两成；预计未来中国预制菜市场依然会保持20%左右的增长率，到2023年预制菜市场规模将突破5000亿元。

消费者热衷于下单，各路资本纷纷布局，成为人们餐桌上“新宠”的预制菜，真有这么香吗？记者进行了走访。

经济观察

只需微波加热3分钟就可得到一份正宗的韩式炸鸡，市民正在挑选口味。长沙晚报全媒体记者 范宏欢 摄

←烤鱼、皮皮虾、韩式部队火锅……预制菜琳琅满目。长沙晚报全媒体记者 刘攀 摄

消费体验

已经调好味，回家用微波炉或下锅加热就能吃

一条半成品的烤鱼放在托盘上，顾客只需抽出托盘放在微波炉或锅内加热10分钟，即可直接食用。

在盒马鲜生河西王府井店，预制菜已经占据越来越多的货架。“平时还要挑选新鲜鱼类、处理鱼鳞和内脏、调味烤制，现在将预制的风味烤鱼买回去，再煮点米饭就能解决一顿饭了。”店员一边推销一边告诉记者，“都是已经调好味的，回去直接用微波炉或下锅加热就能吃。”

记者看到，近十个冰柜分区摆放着各式各样的预制菜品：小龙虾、盐焗鸡、豉油鸡、酸菜鱼、红烧肉、糖醋排骨应有尽有。若按烹饪方式划分，在售的预制菜品种有火锅类、蒸菜、炖菜、烤肉类等。仅火锅品种就包含猪肚鸡、椰子鸡、酸菜鱼火锅等。

黄禹辰是一家软件公司的员工，忙碌的工作让他无暇做饭。和许多年轻人一样，他以前总点外卖解决三餐问题，可是在去年一次体检后，他开始改变。“好多和我同龄的人都有脂肪肝了，我也接近正常值上限，不知道是不是常吃外卖造成的。”

对黄禹辰而言，预制菜是目前能够部分替代外卖的最佳选择。“现在买预制菜自己做，吃得健康，价格又实惠。”在盒马、美团这样的APP里，“预制菜”栏目下的商品总是能够吸引他加购物车的欲望。他买得比较多的品类是半成品菜，包括各个品牌的鸡胸肉、中式小炒。“料包我可以少放一点，油盐摄入也都能控制。”

位于北辰的一家网红店铺“福来食集”，涵盖了各类半成品食材、预制菜。“有一次买了醉蟹，因为步骤太复杂、耗材又多，从备料到成品至少要花四五个小时，因此我宁愿花钱买预制菜。”正在福来食集选购的沈琪告诉记者，尝试过一次简单又快手的美味大餐后，她又陆续购买了松鼠鳜鱼、四喜丸子、咖喱鸡丁……“为我节省太多时间了。”

资本下注

产品向更多场景渗透，市场规模加速扩张

5月18日，长沙低温预制食品企业本味鲜物完成数千万元A轮融资，由宝尊电商旗下创投基金宝锐资本领投，小红书跟投。

创立于2019年的本位鲜物系中国新一代低温预制食品品牌，产品主要面向年轻用户与家庭，以无添加的低温肉制品肠类为主，包括冻品肠、原切培根、火腿片等。2021年，企业年销量已突破1亿元，其中黑猪肉原味烤肠单品月销量已超过5万盒。

本味鲜物创始人肖欣在接受采访时告诉记者，目前企业已经在尝试向更多场景渗透，发布了包括文火东坡肉、火腿老鸭煲、双椒卤肥肠等预制菜产品，将通过季节性食材切入家庭正餐。

“我们就是把市民买菜、摘菜、初加工、各种作料搭配这些环节，交给了中央厨房工厂，实行工业化生产。”在老牌餐饮店“西北莜面村”，店员表示，店内推出了口号为“地道名菜、加热就吃”的到家功夫菜，消费者可随时购买，回家轻松尝味。

一位70后告诉记者，不仅年轻人和“宅一代”对预制菜的接受程度高，一部分60后、70后在宴客的时候也开始去购买一些预制菜产品了。“可以在家里享受饭店的味道，何乐而不为呢？”

毋庸置疑的是，伴随着各路资本的布局，预制菜的发展或许才刚刚开始。

技术创新

中央厨房批量生产，标准统一味道有保障

小小一盒预制菜，当中涉及到原材料、生产、加工、储藏、物流、销售各个环节，环环相扣。对于餐饮企业来说，机遇大于挑战。

华天酒店子公司湖南华天湘菜产业发展有限公司负责人谭国华向记者介绍，目前他所在酒店推出的预制菜有两种：一种是工厂化生产的、一种是酒店自己纯手工制作的。

“疫情之前以工厂化生产的一些预制菜为主，酒店研发中心把配方做出来，送到专业的生产厂家去制作。疫情之后，酒店餐饮自制变得很受欢迎。后者在销售的形式上有两种，一种是客人提前预订某一天的家宴，厨师当天就把菜炒好送到家；另一种就是特色菜产品，比如一份份独立的梅菜扣肉、脆皮鸭、佛跳墙等。”谭国华表示，不是所有菜都适合做预制菜，至少在现在的技术水平下，蔬菜尤其是叶子菜、需要精雕细琢的菜都很难实现预制。

对于预制菜的走红，谭国华认为消费需求是驱动力。“以前客人过年是一大家子来店里吃，现在有些人就订一桌预制的家宴。”他说，预制菜的迅速发展也离不开设备的创新以及工厂化生产水平的提升。“以前做预制菜没有这个条件，生产商也都是一些小作坊，食品安全方面达不了标，而且菜品拿到家还原度很差，吃起来和现场制作肯定不是一个味道。现在再来尝尝，其实已经难以吃出差别了。”

在控成本方面，预制菜的发展对于饭店经营者来说也有好处。“现场制作的人力成本很高，若放到中央厨房批量生产，实现原材料集中采购，省去中间商，成本就降下来了。此外，预制菜能够做到标准统一，不会出现厨师心情不好，炒出来味道就不行的情况。”

湖南省汽油、柴油价格上调

加满一箱92号汽油多花16元

长沙晚报5月30日讯（全媒体记者 吴鑫矾）30日下午，省发改委发布调整成品油价格的通知。5月30日24时起，湖南省汽油、柴油（标准品）每吨分别上调400元和390元。按一般家用车50升油箱来算，加满一箱92号汽油要多花16元。

调整后，湖南92号汽油8.92元/升，上调0.32元/升；95号汽油9.51元/升，上调0.33元/升；0号车用柴油8.79元/升，上调0.34元/升。

本轮调价是国内油价2022年第十次调价，也是年内油价第九次上调。本次调价过后，2022年成品油调价将呈现“九涨一跌零搁浅”的格局。下一轮成品油调价窗口将在6月14日24时开启，据预计，下一轮成品油调价上涨的概率较大。

4月湖南工业经济三大门类均实现增长

新能源汽车智能手机产量倍增

长沙晚报5月30日讯（全媒体记者 周丛笑 通讯员 粟子林）记者30日从湖南省统计局获悉，4月份，全省工业经济实现平稳增长，规模工业增加值同比增长5.1%。1-4月，规模工业增加值同比增长8.3%。

4月，全省工业经济三大门类均实现增长。其中，采矿业增加值同比增长3.0%，制造业增长5.5%，电力热力燃气及水生产和供应业增长0.5%。

全省规模工业39个大类行业中，21个行业增加值比上年同期增长，增长面达53.8%。

全省规模工业高技术制造业增加值同比增长35.1%，增速比全省规模工业快30.0个百分点，比上年同期快21.7个百分点。其中，计算机及办公设备制造业增长109.8%，电子及通信设备制造业增长40.7%，医疗仪器设备及仪器仪表制造业增长30.1%，医药制造业增长12.8%，增速均在两位数以上。

全省规模工业统计的产品中，产量同比增长的占55.0%，新材料及智能产品增长较快。其中，传感器产量增长3.8倍，服务机器人增长3.3倍，半导体变流器增长2.5倍，新能源汽车增长1.0倍，智能手机增长97.7%，工业机器人增长58.7%，锂离子电池增长36.8%，智能音箱增长31.0%，多晶硅增长24.7%，太阳能电池（光伏电池）增长8.9%。

统计在身边

湖南列入冷链物流建设全国重点

长沙晚报5月30日讯（全媒体记者 刘捷萍 通讯员 李敏强）根据商务部网站公示情况，湖南省近日通过商务部、财政部两部门组织的竞争性评审，成功入选为2022-2023年全国加快农产品供应链体系建设进一步促进冷链物流发展工作的7个省份之一。此次全国共有21个省份参与项目申报，在竞争性评审中湖南省排名第4。

省商务厅、省财政厅将结合我省冷链产品生产、流通、消费实际，聚焦制约冷链物流发展的突出瓶颈和痛点难点卡点，进一步补齐基础设施短板，提高冷链物流质量效率，建立健全畅通高效、贯通城乡、安全规范的农产品现代流通体系，推动农产品冷链物流高质量发展。

点金 中国农业银行 湖南省分行

高考、中考将至，国内疫情防控形势依然严峻复杂，专家提醒——

考试在即 考生需做好健康监测和筛查

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 周荃 杨玲

今年全国普通高考将于6月7日至9日进行。为保障考生顺利参加考试，确保考生身体健康和生命安全，各级教育部门、疾控部门针对考生和家长作了相关提示。然而，仍有一些家长和考生对考前的防疫要求与防控措施不太了解和理解。

目前的疫情形势下，考生为何要做好考前健康监测？如何积极配合考前健康筛查？如何缓解紧张、焦虑情绪？长沙市第一医院感染与管理科科长、主任医师蔡春琳，长沙市第一医院全科医学科主任、主任医师黄芳为大家答疑解惑。

漫画/戴莹芳

健康监测

考期人员流动大，可防范疫情传播风险

高考、中考即将来临，按照教育部、国家卫生健康委关于高考防疫工作的有关要求，所有考生应做好考前连续14天本地健康监测，减少不必要的聚集和跨区域流动、不到人群流动性较大场所、不前往中高风险地区等。同时，要求考生按照考点所在地考试机构工作要求，进行核酸检测、健康码、体温等健康筛查工作，服从考点相关防疫安排。

那么，考生为何要做好考前健康监测呢？蔡春琳表示，当前，全球疫情进入第四波流行，至今仍处于高位水平，国内本土疫情尚未完全阻断，疫情防控形势依然严峻复杂。与德尔塔变异株相比，奥密克戎变异株的传播力和隐匿性更强，呈现点多、面广、频发的特点，对防控提出更大挑战。中考、高考期间，人员流动增大，人员聚集机会增多，将进一步加大疫情传播风险。

为持续坚持“外防输入，内防反弹”总策略，以及“动态清零”总方针，维护人民身体健康和正常社会秩序，保障考生生命安全，让其发挥好考试水平，同时也为保证考试工作人员的身体健康，确保高考和中考平稳、有序举行，因此，必须按照上级要求，做好考前健康监测工作。

健康监测，是指对特定目标人群或个人的健康危险因素进行定期和不间断的观察，以掌握健康及疾病状况的一种方式。要求控制活动范围，不参加会展、旅游、聚餐等聚集性活动，不进入影剧院、歌舞厅、浴室、网吧等密闭的公共场所，外出时须全程规范佩戴口罩，保持1米安全社交距离。每天测量体温，并按要求上报。做到勤洗手，常通风，使用公勺、公筷，严格按照要求进行核酸检测。

健康筛查

有利于早诊早治、疫情防控、排除风险隐患

蔡春琳介绍，健康筛查工作，包括核酸检测、查看健康码、测量体温等。新冠病毒感染人体后，会在呼吸道定居、繁殖，通过采集鼻咽或口咽拭子、痰液、肛拭子等标本进行病毒核酸检测，可以判断人体是否感染了新冠病毒。开展新冠病毒核酸检测，是发现病毒感染者、无症状感染者最及时的手段，对早诊早治、疫情防控、排除风险隐患具有重要意义。

运用“健康码”“行程码”，是精细化疫情防控的重要信息化手段，也是在常态化防控中提高流调效率的重要技术手段。可借助大数据记录个人的行动轨迹资料，一旦发生疫情，能提供准确的流调信息，大幅提升疫情防控工作智能化水平，也能最大程度地保护个人健康。

同时，尚未完成全程免疫接种及加强针接种的考生，建议在没有禁忌症的情况下，依据接种时间要求，及时接种新冠疫苗。绝大部分人可以通过接种疫苗来获得免疫力，有效预防新冠病毒引起的疾病，降低感染后发生重症和死亡的风险，保护个人和家人的健康。

从现有观察和研究来看，新冠病毒疫苗完成全程接种后在预防重症、死亡等方面效果显著，但疫苗接种一段时间后，存在一些人群免疫力下降、保护效果削弱的情况。有资料显示，接种国产灭活疫苗第二剂后6个月再接种一剂，14天后的抗体水平相当于原来的10～30倍；6个月后，抗体仍能维持在较高水平，并且对德尔塔、奥密克戎等变异株出现良好的交叉中和作用。

值得注意的是，考生及相关人员在健康筛查过程中，如果发现发热、干咳、乏力、嗅（味）觉减退或丧失、鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻等症状之一者，尽快戴好口罩，到就近医疗机构进行相关排查。就医途中全程佩戴口罩，避免乘坐公共交通工具。

缓解焦虑 适度紧张正常，过度则应有相关干预

黄芳介绍，前不久，医院全科医学科门诊连续接诊了多名考前焦虑症的学生，家长反映，近两三年出现的新冠肺炎疫情，增加了部分考生的紧张焦虑情绪。其中一名叫小梅（化名）的高三女生，就读于长沙市某重点中学，平时学习好，近一个多月来，她常晚上睡不着，模拟考试时有头晕、作呕的现象，怀疑自己感染了新冠病毒。家长带小梅来医院咨询，医生诊断其属于轻度焦虑状态。在医生的开导及家长的关心、陪伴、鼓励下，小梅慢慢学会释放压力，适度锻炼，目前情况有所好转。

考生在考前及考试现场，出现轻微的紧张感是正常现象，适度的紧张可以提高注意力，激发动力，在一定程度上有益于考试。但过度紧张、焦虑，就会带来负面效果，造成“吃不好”“睡不好”，其结果自然不理想。那么如何吃好、睡好？

“睡得好”使人精力充沛，思想集中，学习效率高。这就要求考生日常生活、学习要有规律，少熬夜，每天保持7～8小时的睡眠。睡前少接触电脑、手机等电子产品。按照考试的时间安排来调整作息，考生可根据自身身体素质，选择适合的运动项目和方式来稍作放松，不可过量，最好能每天户外运动30分钟，让头脑放松，促进血液循环，改善记忆力。家长可督促孩子，并营造温馨、放松的家庭氛围。

“吃得好”直接影响考前身体状况。第一，考生应保持原有饮食习惯，食谱不可大变。家长不要在临考或考期给考生添加平日很少吃的食物，避免造成肠胃不适。第二，注意考前及考期的饮食卫生及营养。尽量选择在家就餐，避免食用外卖食品；注意饮食卫生、清洁，避免吃变质食物；荤素搭配、平衡膳食，多食用清淡营养食品，少油少盐，采用蒸、煮、炖的烹饪方式，少食油腻食品，多吃新鲜当季蔬菜。第三，食不过量。考生的一日三餐安排中，要避免吃得过饱，尤其是晚餐，避免影响学习效率及睡眠。第四，避免吃生冷食物。不要过量吃冷饮，以免降低消化系统的抵抗力，造成胃肠道疾病。考生就餐后若出现呕吐、腹泻等症状，应尽快到正规医疗机构就诊。

以最小损伤的手术救治骨折患者

专家：骨折发生后不要急于搬动，原地等待救护车

长沙晚报5月30日讯（通讯员 杨娴 杨敏 全媒体记者 彭放）最近，谭先生在一场交通事故中不幸造成左股骨开放性骨折。30日，在长沙市第三医院经历了两次手术后，他恢复良好。

入院检查发现，谭先生左股骨下段开放性骨折、头面部外伤、胸部外伤、左侧胸腔积液。值班的骨科副主任王康考虑到患者可能出现出血性休克，迅速缜密查体，马上安排急诊手术。经过医护人员的术前准备和评估，骨科手术团队急诊行清创+股骨外支架临时固定。

一周后，医生观察患者伤口无感染迹象。骨外科学科主任雷青查房建议，考虑患者年轻，带外固定架行走诸多不便，可以行骨折内固定术。科内讨论后，决定选择适合微创手术的Liss钢板作为固定物。

在雷青的带领下，骨科手术团队采用微创入路，小切口复位复杂的粉碎性骨折，置入Liss钢板，以最小的损伤代价获得了牢固的固定，手术仅用时40分钟。

脊柱骨折、四肢骨折是常见的骨外伤。雷青提醒，如果有人不幸发生骨折，应急处理应该注意以下几点：

1.不要急于搬动病人，原地等待救护车的到来。

2.当发生开放性骨折时，要合理利用现场能找到的材料，用干净的毛巾、衣服捆扎开放性骨折的近心端，减少病人因失血导致的生命危险及休克。用夹板或树枝、木棍等物妥善固定骨折部位，如果找不到这些物品，厚纸板、杂志等也可利用。固定物不要接触伤口，应该用纱布或衣物等柔软物品垫在中间。

3.颈椎、脊椎或腰部骨折，要让伤者平行移动到木板上，以免造成二次伤害。

护骨攻略 长沙市第三医院骨外科协办