

EP53 预制菜 Prefabricated Dishes

From instant convenience to heated debates—discover why China’s prefabricated dishes are stirring up the table.

Ever heard of “Prefabricated Dishes” (预制菜) in China?

They’re semi-finished meals—already cooked or seasoned, then frozen or vacuum-packed. All you need is a quick heat-up before eating! Love it or hate it, China’s prefabricated dishes are everywhere!

In this short cultural story, find out:

- ✦ How prefabricated dishes suddenly became a hot trend in China
- ✦ Why some people can’t live without them—while others feel tricked
- ✦ What the food industry is doing to win everyone’s taste buds back

Perfect for Chinese language learners and food lovers who want to understand not just the words, but also the culture behind everyday life in China.

点击下方，听录音。



练习 1 请为以下词语选择合适的解释。

- | | |
|----------------------------------|--------------------------|
| 1. 调(tiáo)味(wèi) | a. 学校或公司里吃饭的地方 |
| 2. 真(zhēn)空(kōng)包(bāo)装(zhuāng) | b. 把空气抽走后密封食物的方法 |
| 3. 家(jiā)常(cháng)菜(cài) | c. 当场做的、新鲜的 |
| 4. 食(shí)堂(táng) | d. 家里日常做的菜 |
| 5. 添(tiān)加(jiā)剂(jì) | e. 制作食品时为了更好吃或更好看而加进去的物质 |
| 6. 现(xiàn)做(zuò) | f. 在食品中加入调料让它更好吃 |

练习 2 从练习 1 中选择合适的词语完成以下句子。

1. 今天学校_____的午餐有米饭、鸡肉和蔬菜。
2. 这家餐厅的鱼是_____的，味道特别鲜美。
3. 超市里会卖一些_____的食物，这样可以保存更久。
4. ——明天你们来我家玩儿，我给你们做大餐。
——不用不用，炒几个_____就行了。

练习 3 根据文章判断对错。

1. 预制菜做好后，常用冷冻或真空包装保存。
2. 预制菜很难保证味道和家常菜一样。
3. 有些家长担心学校食堂用预制菜会影响孩子的健康。

练习 4

请用以下关联词填空：

a. 因为/所以 b. 如果/就 c. 只要/就

1. _____把菜放进微波炉，_____能很快吃到。
2. _____预制菜很方便，_____很多年轻人都喜欢。
3. _____预制菜能做得更健康，_____会有更多人接受。

答案

练习 1 f-b-d-a-e-c

练习 2 1.食堂 2. 现做 3. 真空包装 4.家常菜

练习 3 1. 对 2. 错 3. 对

练习 4 c-a-b

原文

预制菜，就是提前做好、调好味，然后用冷冻或真空包装保存的“半成品菜”。回家后，只要加热或简单加工就能吃。

在中国，预制菜的种类很多，工厂里，一天可以做出很多红烧肉、鸡肉或者鱼，味道和家常菜差不多。

因为方便、省时间，预制菜很受上班族和忙碌家庭的欢迎。餐馆和食堂里也开始越来越多地用预制菜。但是，也有人不喜欢——有的人在宴会上发现很多菜是预制的，觉得被骗了；有的家长担心学校用预制菜会影响孩子健康；还有人担心预制菜里有太多的添加剂。

现在，中国预制菜的市场很大。但是，如果想让更多人喜欢，预制菜就要有统一的标准、保证安全，还要让味道和营养像现做的一样好。这样，人们才会觉得它不仅方便，而且好吃。