

外卖员“不选清单”为啥上热搜

近日，#黄焖鸡卧底记者提醒11点前别点外卖#这则话题冲上热搜榜第一位。

中午正是用餐高峰期，不少人都会提前点外卖在午休时送达，那为啥提醒最好不要提前点单？

第一拨点外卖的人 收到隔夜菜的可能性更大

曝光黄焖鸡米饭问题的暗访记者在直播连线中表示，回收剩菜、隔夜菜加热后再上桌等现象，在外卖行业中屡见不鲜。

他在卧底黄焖鸡后厨过程中，曾亲眼看到前一晚被退单的外卖，在常温保存的情况下，第二天会正常售卖给堂食或者外卖的消费者。

暗访记者提醒大家，中午“11点前最好不要点外卖”，因为“前一天剩下的食物，很可能会售卖给第二天先点单的人”。

还有这些外卖 外卖员从来都不碰

杨铭宇黄焖鸡米饭厨乱象曝光后，有外卖“小哥”在接受采访时表示，送外卖的他们很少点外卖，因为取外卖时亲眼所见，有些店很难保证食品新鲜和干净。

有媒体统计了多位外卖员的观点，这十类外卖，他们自己都不敢吃：

1. 黄焖鸡：多位外卖员最不推荐的就是黄焖鸡，原因是有些不良商家会使用僵尸肉、隔夜菜，甚至回收剩菜制作。

2. 麻辣烫：麻辣烫也是被多位外卖员提及的一种，主要是汤底常被反复使用、食材长时间暴露滋生细菌，丸子类多为低价冷冻合成品，卫生风险高。

3. 盖浇饭：多使用预制菜料包(如鱼香肉丝、咖喱饭)，食材清洗不到位、高油高盐。

4. 炸鸡/炸串：半成品冷冻鸡块反复油炸，油质劣化易产生致癌物。

5. 粥类：存在隔夜粥二次加热售卖，甚至有些商家还可能添加增稠剂。

6. 水果捞：坏果削去腐烂部分后切块，用酸奶或调味料掩盖异味，水果新鲜度无法保证，易引发腹泻。

7. 水饺类：多为低价散装速冻饺，馅料使用边角料肉，手工现包比例极低。



由中国消费者协会联合全国消协组织共同打造的“全国消协智慧315平台”3月15日正式上线。 新华社发

8. 炒饭/烤肉拌饭：价格低廉的烤肉多用速冻肉，肉质来源不明，用大量酱料来增味。

9. 料理包快餐：即预制菜，很多外卖商家提前买好相应的菜包，有人下单时加热即可出餐。

10. 汤品：为节约成本，通常料少水多，只通过调味包来增加鸡汤或骨汤味道。

自己做饭更健康 点外卖注意这些“坑”

如今，点外卖、下馆子已经成为很多人的日常。然而，不少接受采访的外卖员都表示，最干净的还是自己在家做饭。“外面的饭不健康”，长辈们的唠叨，或许还真有科学道理。

2021年武汉科技大学医学院、爱荷华大学的研究人员在《营养与营养学学会杂志》刊发的一篇研究发现，经常在外就餐/点外卖(每天≥2次)与全因死亡的风险增加显著相关，全因死亡率高49%。

这项研究对超过3.5万名成年人进行调查，包括他们的饮食习惯、在外吃饭的频率等。在平均17年的随访中，有2781人死亡。其中有511人死于心血管疾病，有638人死于癌症。

通过随访数据分析发现，很少在外就餐的人(每周少于一顿)比经常在外就餐(每天两顿或更多)的人的全因死亡率低49%。

研究表明，在外就餐/点外卖往往能量密度、脂肪和钠含量较高，但水果、蔬菜、全谷类食品和膳食纤维和抗氧化剂等保护性营养素含量较低。

最后研究建议：应该鼓励人们在家多做做饭吃。

相关

舌尖上的安全从来不是选择题

外卖员的“不选清单”之所以上热搜，因为他们才是真正的“在场者”，目睹过麻辣烫汤底一周不换、炸鸡块反复解冻使用工业增白剂、水果捞以变质水果混入酸奶掩盖异味等不堪场景。

这些场景消费者无从得见，能看到的只是“好评返现”“满减促销”的营销狂欢。

促销策略精准击中消费者“占便宜”的心理，却扭曲了饮食选择的本意。调查显示，过量点餐导致的浪费中，近三成源于盲目追逐优惠。更隐蔽的是，平台算法通过刷单、虚假评论营造出“高销量”“高评分”的假象，让卫生堪忧的黑作坊摇身变为“网红店”，消费者的“知情权”在信息茧房中逐渐消解。

外卖行业的食品安全问题背后，是监管链条的断裂。

一方面，大量无证经营的“朋友圈厨房”“微店”通过平台漏洞接单，加工环境甚至达不到家庭厨房的卫生水平。

另一方面，配送环节的“最后一公里”成为风险放大器，海鲜、凉拌菜等对温度敏感的食物，在缺乏冷链保障的配送途中极易变质，汤品洒漏、烧烤冷透等问题，更是让外卖员沦为“差评替罪

羊”。

更需警惕的是，随着预制菜市场突破4000亿元，其生产标准、添加剂使用、冷链配送等事关食品安全的环节仍处于监管灰色地带。部分商家为延长保质期滥用防腐剂，为了降低成本常温配送冷链食品，导致细菌指数飙升。如果“便利”成为唯一卖点，安全便成了可牺牲的代价。

当料理包被美化为“中央厨房直供”，当发黑的牛肉被色素“美容”成新鲜食材，当过期原料被重口味调料掩盖，舌尖上的选择权已异化成一场“赌局”——赌的是商家的良心，输的是消费者自身的健康。

如何才能把谈资变成撬动行业变革的杠杆？

除了加大打击力度，强化源头监管，平台也必须摒弃“流量至上”逻辑，将食品安全纳入算法权重，对卫生评级低、投诉率高的商家降权处理。

更重要的是，要推动外卖行业的“透明化革命”，鼓励商家以直播后厨、公示检测报告等方式重建信任，同时赋予外卖员“吹哨人”角色，建立匿名举报通道，让“在场者”的视线转化为监管的“火眼金睛”。

链接

“全国食品安全举报系统”5月开通

记者近日获悉，市场监管总局已开发“全国食品安全举报系统”，将于5月份正式上线开通。举报系统将进一步畅通食品生产经营企业、集中用餐单位内部举报渠道，鼓励引导食品从业者及相关人

员积极举报食品安全违法违规行为和重大风险隐患，充分发挥社会共治作用，切实守护人民群众“舌尖上的安全”。

综合新华社、央视、《健康时报》、《新京报》报道