

食材储存指南

新鲜食材，健康三餐



Seattle
Public
Utilities

若将蔬菜尾端插在水中储存，应每隔几日就换一次水。

将切好的蔬果储存在冰箱里。

将牛奶、鸡蛋及牛油储存在冰箱内部温度较低的位置，而不是温度较高的冰箱门支架上。

分开存放洋葱及马铃薯，以减缓马铃薯发芽。

成熟的香蕉会散发一种催熟气体，应分开存放香蕉及其他水果。



将肉类储存在冷藏柜温度最低的地方，通常是冰箱底层或抽屉。

将面包储存在冷冻柜以延长保存期限并防止面包变硬。

移除蔬菜上的橡皮筋或包装系带后再储存。

去除萝卜、甜菜根等根茎类蔬菜的绿叶部分，仅保留约2-3厘米茎的部分。



储存或食用家常饭菜及外带食物的提示：

1. 快速冷却食物以便尽快将食物存放在冰箱。冷藏柜的最佳温度为华氏40度（摄氏4度）或以下。
2. 将食物用保鲜膜封起或装入密封容器并放置于冰箱。
3. 与朋友、家人或邻居分享食物。
4. 每周安排一个晚上重新加热并食用剩余食物。



保存期限标志代表什么？

制造商用保存期限标志来表示食物最佳保鲜期限，而不是安全食用期限。除了婴儿配方奶粉以外，联邦法令并无硬性规定标注保存期限。

各种标志的区别

Sell By (售出期限):用以建议商家最佳售出的期限，因此你购买后此商品仍有一段保鲜期。你仍可食用已过了售出期限的食品。

Best Before/Best By (最佳期限):用以表示食物保持最佳风味及品质的期限，并不表示食物的安全食用期限。

Use By (使用期限):用以表示食物在此日期后可能开始失去原有品质。这并不表示食物的安全食用期限。婴儿配方奶粉为唯一的例外。

欲获得更多减少食物浪费的资讯，请浏览：

seattle.gov/util/stopfoodwaste

食物储存提示



Seattle Public Utilities

冰箱冷藏柜



放置水果的抽屉 (低湿度)

松散存放或置于可透气的袋子或容器中:

- 带孔的袋子或容器
- 有开口的袋子或无盖容器
- 纸袋或布袋
- 篮子



有硬核的水果 (已成熟的) 桃子、李子、杏等



热带水果 (已成熟的) 奇异果、芒果、木瓜等



柑橘类如橙子、柠檬、葡萄柚等



苹果



(已成熟的) 梨子



(已成熟的) 牛油果

存放在封闭的袋子中或有盖子的容器里



洋葱



西兰花



大白菜



芹菜



青江菜



孢子甘蓝



胡萝卜



绿叶菜类



青葱



菜椒/辣椒



黄瓜



草本植物类 (罗勒除外)



豌豆/四季豆

存放在透气或松散密封的袋子里

冰箱冷藏柜 (架子上)

存放在密封的袋子或容器里



樱桃

用蜡纸或烤盘纸包起



芝士



肉类

存放在原有包装里或密封容器里

松散存放



蜜瓜 (已成熟的)



菠萝 (已成熟的)



鸡蛋

存放在原有包装里

存放在透气的袋子或容器里



蘑菇



草莓



葡萄



龙眼



荔枝



芦笋

(在储存之前将尾段修剪掉 1-2 厘米)

浸在带水并密封的容器中使用原有包装



豆腐

存放在敞开的容器中并用湿毛巾盖住



贝壳类 (生)

冲洗并拍干, 然后储存在密封包装中并置于冰块上。



鱼虾类 (生)

厨房台面 避免太阳直接照射

松散存放



番茄



香蕉



未熟的水果 (蜜瓜、梨子、牛油果及热带水果等)



罗勒

插在水中并用袋子轻轻的罩住

食品储藏室或橱柜

存放在透气的袋子里或容器里



蒜头



洋葱



马铃薯



面包



米

存放在密封的容器里



南瓜

松散存放