

# 식품 보관 가이드

## 식품을 더 신선하게 오래 보관하세요



Seattle Public Utilities

채소를 물에 담가 보관하는 경우, 며칠에 한 번씩 새로운 물로 갈아주어야 합니다

자른 과일과 채소는 항상 냉장실에 보관합니다

우유, 달걀, 버터는 냉장실 뒤쪽 선반에 보관해야 합니다. 냉장고 문쪽은 이런 유제품을 보관하기에 너무 따뜻합니다

양파는 감자와 같은 곳에 보관하지 않습니다. 같이 보관할 경우 썩어 빨리 자라게 됩니다

잘 익은 바나나는 가스를 배출하게 되는데 이때 바나나 주변에 있는 과일이 더 빨리 익게 됩니다. 다른 과일과 멀리 떨어뜨려서 보관합니다



최고 냉장 온도: 0° F

최고 냉장 온도: 40° F

육류는 냉장실 맨 아래 선반이나 육류 전용서랍에 보관합니다.

빵류를 보다 오래 보관하고 싶다면, 냉동실에 보관하십시오. 냉장실에 보관하면, 빵이 쉽게 딱딱해집니다

채소는 보관하기 전 채소 봉투를 묶고 있는 고무 밴드나 철끈을 제거해 줍니다

당근, 비트, 무의 경우 보관하기 전 녹색 꼭지를 제거하는데, 줄기 1인치 부분까지 잘라줍니다

### 포장

통기성이 있는 백 및 용기의 예시:



- 구멍이 있는 백(퍼포레이티드, 메쉬). 농산물 백에 직접 구멍을 뚫어 만들어 사용할 수 있습니다. 재사용 가능한 메쉬 소재 농산물 백을 사용하면 더 좋습니다!
- 구멍이 있는 용기(공기가 통함)
- 입구를 열어 놓거나 느슨하게 닫아 놓은 농산물 백
- 뚜껑을 덮어 놓지 않거나 살짝 닫아 놓은 용기
- 종이 백
- 천 백
- 바구니



### 식품 날짜 라벨의 진짜 의미는 무엇일까요?

식품 날짜 라벨은 제조사에서 설정한 날짜로 식품의 최고 품질 기간을 나타내며, 해당 식품을 섭취하기에 더 이상 안전하지 않다는 의미가 아닙니다. 영아용 조제분유를 제외하고 날짜 라벨에 대한 연방 규제 요건은 없습니다.

**판매 기한(Sell By):** 이는 매장에 대한 권장 식품 판매 기간으로 소비자가 이를 구매한 후에도 여전히 유통 기한이 남아 있는 것입니다. 판매 날짜가 지났다고 해도 여전히 섭취할 수 있는 식품입니다.

**품질 기한(Best Before)/유통 기한(Best By):** 해당 날짜 이전까지 해당 식품이 최상의 맛 또는 품질임을 의미합니다. 식품을 먹기에 더 이상 안전하지 않다는 의미가 아닙니다.

**사용 기한(Use By):** 해당 날짜 이후에는 식품의 품질이 저하될 수 있음을 의미합니다. 식품을 먹기에 더 이상 안전하지 않다는 의미가 아닙니다. 영아용 조제분유는 유일한 제외 품목입니다. 이 품목은 "사용 기한" 이후로 섭취해서는 안 됩니다.



밀폐 백 및 용기의 예시:

- 완전히 밀봉한 농산물 백
- 뚜껑을 완전히 닫아 놓은 용기

음식 낭비를 줄이는 방법에 관한 정보는 이곳을 참고하세요:

[seattle.gov/util/stopfoodwaste](http://seattle.gov/util/stopfoodwaste)

## 냉장고 습도가 낮은 서랍(과일)

그대로 넣거나 통기성 있는 백에 보관



**씨가 있는 과일**  
(익은) 복숭아, 천도 복숭아, 자두, 살구



**열대 과일**  
(익은) 키위, 망고, 파파야



**감귤류 오렌지, 레몬, 라임, 자몽**



**사과**



**배(익은 것)**



**아보카도(익은 것)**

## 습도가 높은 서랍(야채) 냉장고

밀폐된 백이나 용기에 보관



**생강**



**배추**



**셀러리**



**청경채**



**콜리플라워**



**당근**



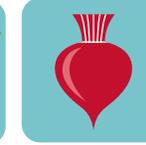
**레몬그라스**



**파**



**피망**



**비트**



**브로콜리**



**녹색 채소**



**오이**



**호박**



**허브**



**무**

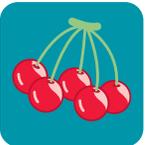


**콩 및 그린 빈스**

통기성이 있거나 느슨하게 밀봉한 백에 보관

## 냉장고 (선반)

밀폐된 백 또는 용기에 보관

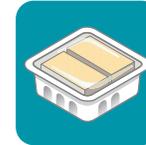


**체리**

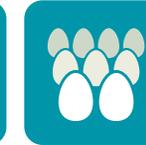
왁스 또는 양피지에 보관



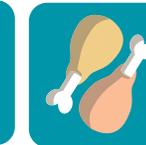
**치즈**



**두부**



**달걀**



**육류**

포장 그대로 또는 밀폐된 포장에 보관

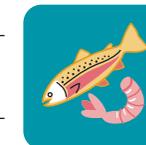


**멜론(익은 것)**

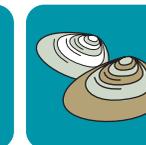


**파인애플(익은 것)**

깨끗이 세척한 후 물기를 제거한 다음 얼음 위에 밀폐 포장하여 보관



**생선 & 새우**



**조개류(신선한 상태)**

용기 뚜껑을 연 상태에 젖은 수건을 덮어서 보관



**베리**



**버섯**



**포도**



**리치**



**아스파라거스**  
(우선 줄기를 1/2인치 정도 다듬어 줌)



**실란트로**

병에 물을 담고(1인치 깊이) 백을 느슨하게 덮어서 보관

## 주방 카운터 직사광선이 들지 않는 장소

그대로 넣어 보관



**토마토**



**바나나**



**숙성시켜야 하는 과일류**  
(멜론, 배, 열대과일, 씨가 있는 과일, 아보카도)



**바질**

물을 담은 병에 느슨하게 백을 씌어서 보관

## 팬트리 또는 찬장

통기성 있는 백이나 용기에 보관



**마늘**



**양파**



**감자**



**빵**



**겨울호박**



**가지**

그대로 넣어 보관