

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：

- 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。
- 将食物用保鲜膜封起或装入密封容器并放置于冰箱。
- 与朋友、家人或邻居分享食物。
- 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 (L) 放置水果的抽屉 (低湿度)

- 松散的存放或置放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

冰箱冷藏柜 (H) 放置蔬菜的抽屉 (高湿度)

存放在封闭的袋子中或
有盖子的容器里



洋蓟



西兰花



大白菜



芹菜



青江菜



孢子甘蓝



胡萝卜

存放在透气或
松散密封的袋子里



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

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

存放在原
有包装里
或密封容
器中



肉类

松散的存放



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

存放在一个
装水的容器
(2-3厘米深)
并用袋子松散的
覆盖起来



鱼虾类 (生)

冲洗并拍干，
然后储存在
密封包装中并
置于冰块上。

浸在带水并密
封的容器中或
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。

松散的存放



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

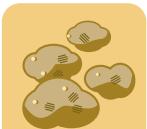
存放在透
气的袋子
或容器里



蒜头



洋葱



马铃薯

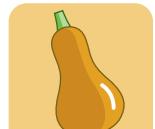


面包



米

存放在密
封的容器里



南瓜

松散的存放