

Hướng dẫn Bảo quản Thực phẩm

Lưu trữ thực phẩm để giữ tươi lâu hơn



Khi ngâm **rau** trong nước để giữ cho tươi, nhớ thay nước vài ngày một lần

Luôn luôn lưu trữ **trái cây đã cắt và rau quả** trong tủ lạnh

Sữa, trứng và bơ nên được lưu trữ trên kệ tủ lạnh ở phía sau -- Cửa tủ lạnh quá ấm cho các thực phẩm này

Đặt **hành** cách xa khoai tây, chúng làm cho khoai tây đậm chồi nhanh hơn

Chuối chín tỏa ra một loại khí làm cho trái cây xung quanh chúng chín nhanh hơn, lưu trữ chúng cách xa những trái cây khác



Lưu trữ **thịt** trên kệ thấp nhất của tủ lạnh hoặc ngăn kéo dành cho thịt

Để giữ được lâu hơn, lưu trữ **bánh mì** trong tủ đông -- bỏ trong tủ lạnh sẽ làm bánh mì cũ đi nhanh hơn

Tháo **dây cao su và dây buộc** khỏi các chùm rau trước khi lưu trữ

Cắt bỏ **ngọn xanh** cà rốt, củ cải đường và củ cải trắng trước khi lưu trữ, để lại khoảng một inch

Bao gói

Ví dụ về bao bì và hộp thoáng khí:



- Bao có lỗ (có lỗ, lưới). Quý vị có thể tự làm bằng cách chọc lỗ bao đựng thực phẩm. Tốt hơn nữa, dùng bao thực phẩm bằng lưới có thể dùng nhiều lần!
- Hộp đựng có lỗ (sục khí)
- Bao đựng thực phẩm mở hoặc đóng không chặt
- Các hộp đựng không đậy nắp hoặc đậy không kín nắp
- Bao giấy
- Bao vải
- Giỏ



Ví dụ về bao và hộp đựng kín:

- Bao đựng thực phẩm đóng kín
- Hộp đựng có nắp đậy kín



Nhãn ngày trên thực phẩm có ý nghĩa gì?

Nhãn ngày thực phẩm là do các nhà sản xuất ấn định để cho biết khi nào thực phẩm có chất lượng tốt nhất, không phải khi thực phẩm không còn an toàn để ăn. Ngoại trừ sữa bột em bé, Công ty chế biến thực phẩm không cần phải làm theo quy định của liên bang để in nhãn ngày trên bao bì và hộp thực phẩm.

Bán trước ngày/Sell by: Khuyến cáo dành cho các cửa hàng về ngày cuối nên bán thực phẩm, để thực phẩm vẫn còn hạn sử dụng khi người mua mang về nhà. Thực phẩm vẫn có thể ăn được sau ngày "sell by" (bán trước ngày)

Tốt nhất dùng trước ngày/Tốt nhất dùng không quá ngày: Có nghĩa là thực phẩm sẽ có hương vị hoặc chất lượng tốt nhất trước ngày đó. Ngày này không có nghĩa là thực phẩm không còn an toàn để ăn.

Sử dụng trước ngày (Use By): Có nghĩa là thực phẩm có thể bắt đầu giảm chất lượng sau ngày đó. Ngày này không có nghĩa là thực phẩm không còn an toàn để ăn. Sữa bột em bé là ngoại lệ duy nhất, không nên sử dụng sữa bột em bé sau ngày "Use by" (sử dụng trước ngày).

Để có các tài liệu tham khảo có thể giúp quý vị bớt lãng phí thực phẩm, hãy truy cập

seatussy.gov/util/stopfoodwaste

Biểu đồ lưu trữ thực phẩm

Tủ lạnh



Ngăn kéo độ ẩm thấp (TRÁI CÂY)

Lưu trữ không
bao bọc hoặc trong
bao thoáng khí



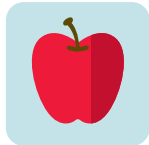
Các loại quả hạch
(chín) đào, xuân đào,
mận, mơ



**Trái cây nhiệt
đới** (chín) kiwi,
xoài, đu đủ



Cây có múi
cam, chanh vàng,
chanh xanh, bưởi



Táo



Lê (chín)



Bơ (chín)



Ngăn kéo độ ẩm cao (RAU) Tủ lạnh

Lưu trữ trong bao
hoặc hộp kín hơi



Gừng



Sả



Rau xanh



Cải Nappa



Cần tây



Bok choy



Súp lơ



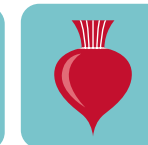
Cà rốt



Hành lá



Ớt chuông



Củ cải đường



Bông cải xanh



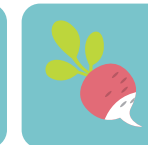
Dưa leo



Bí ngòi



Rau thơm



Củ cải



**Đậu hà lan và
đậu xanh**

Lưu trữ trong bao
thoáng khí hoặc
không đóng kín

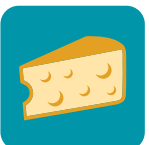
Tủ lạnh (KÊ)

Lưu trữ trong bao
hoặc hộp kín hơi

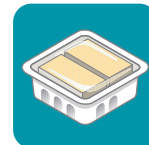


Anh đào

Lưu trữ bọc
trong giấy
sáp hoặc
giấy da



Phô mai



Tàu hũ



Trứng



Thịt

Lưu trữ trong
bao bì gốc hoặc
bao bì kín hơi

Lưu trữ không
bao bọc



Dưa hấu (chín)



Thơm (chín)

Rửa sạch và lau khô,
sau đó cho vào bao
bì kín hơi và đặt
trên một lớp đá



Cá & Tôm



**Động vật có vỏ
(tươi)**

Lưu trữ trong hộp
mở, phủ khăn ẩm

Lưu trữ trong bao
hoặc hộp thoáng khí



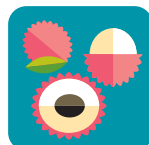
Quả mọng



Nấm



Nho



Vải thiều



Măng tây (cắt
bớt nửa inch khỏi
cuống trước)

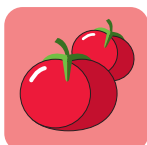


Ngò

Lưu trữ trong một
bình nước (sâu 1 inch)
được che sơ bằng một
chiếc bao

Quầy Không để ánh sáng mặt trời rơi vào trực tiếp

Lưu trữ không
bao bọc



Cà chua



Chuối



Trái cây cần chờ chín
(dưa, lê, trái cây nhiệt đới
và quả hạch, bơ)



Húng quế

Lưu trữ trong một ly nước,
che sơ bằng một chiếc bao

Phòng hoặc tủ đựng thực phẩm

Lưu trữ trong
bao hoặc hộp
thoáng khí



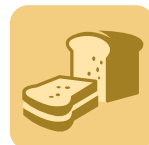
Tỏi



Hành củ



Khoai tây



Bánh mì



Bí đao mùa đông



Cà tím

Lưu trữ không
bao bọc