

節日食品安全消費提示——儲藏篇

19-01-2017 國家食品藥品監督管理總局

春節臨近，年貨食品採購較多，如儲藏不當，容易變質、長黴、腐爛，影響風味和營養價值。為了防範食物儲藏可能帶來的食品安全風險，國家食品藥品監督管理總局特別提示要注意以下方面。

一、年貨食品應適量購買或製作，儘量減少囤積，提倡按需備餐、點餐，既降低食品安全風險，也避免浪費。

二、對需要冷藏或冷凍保存的食物，應及時放入冰箱，避免長時間暴露在室溫下。冷凍冷藏，應生熟分開、葷素分開，儘量分隔或獨立包裝，避免交叉污染。熟食和直接入口食物宜放在冰箱上層，生的食物宜放在下層，避免貼近冰箱內壁。冷藏後的剩菜、剩飯應確認無腐敗變質、並再次徹底加熱後才能食用。即開即食食品開啟後應妥善保存並儘快食用。

三、不同類別食物應根據自身特點採取不同的儲藏方式。一是新鮮蔬果。綠葉蔬菜可用軟紙包後放入保鮮袋冷藏，一般應在3天內吃完。豆角、茄子、青椒、蘿蔔等可用軟紙包後放入保鮮袋，可以在冷涼處保存3-5天。柑橘類和香蕉、芒果等各種熱帶水果不宜冷藏，室內冷涼處存放即可。草莓、藍莓、葡萄等漿果宜冷藏，最好24小時內食用完。蘋果和梨既可以冷藏，也可以放在室內冷涼處。儲藏過程中應注意檢查，發黴腐爛的要及時挑出，避免污染擴大。二是肉和水產類食品。生肉和魚如當天食用，可冷藏保存；如當天不能全部食用，建議按烹調需要分割後放入保鮮袋冷凍保存。烹調前，應提前放在冷藏室的下層緩慢化凍。魚幹、蝦皮、海米等水產幹製品應裝袋封口冷藏保存。三是熟制主食和糕點。饅頭、燒餅、麵包等熟制主食可以冷藏保存，冷藏超過兩天的應分裝密封冷凍保存。柔軟糕點可冷藏但最好兩天內吃完。純奶油蛋糕最好當日吃完。酥點和油炸類小食品最好一周內吃完。餅乾曲奇等宜放在室溫乾燥處保存。四是飲料。未開封的飲料、果汁和啤酒冷涼處保存即可，但一旦開封就必須冷藏並在兩天內喝完。葡萄酒開封後應塞上瓶塞並在一周內喝完。此外，番茄醬、沙拉醬等一旦開封應冷藏保存，巧克力不宜長時間冷藏或冷凍。