

# 年货囤囤囤，这份食物储存小技巧快收好！

一到过年就少不了囤囤囤，可是你有没有发现，许多明明放进冰箱的食物却还是坏的那么快，最后只能心疼扔掉。那么年货应该怎么放？有哪些事项需了解？这份食物储存小技巧快收好！



一

## 食物为何会腐败

**细菌的生长和繁殖是食物腐败的主要原因。**

我们在把食物做熟加热的过程中,大部分的细菌会被高温杀死,但还会有一些“顽强”的细菌存活下来。一般来说,食物中的细菌越多,就越不易储存,再加上食物本身营养丰富,更是加快了细菌的繁殖速度。即使在冰箱低温环境中保存剩菜,细菌的生长繁殖也只是被抑制,但并未停止。

二

## 科学储存小技巧

### 1 蔬菜类

**大白菜、土豆、洋葱、萝卜等蔬菜适合室内存储。**

这一类蔬菜耐储性最好,可以用软纸简单包一下,然后放进保鲜袋中,储存在没有暖气、较阴凉的地方。

**豆角、黄瓜、番茄、西葫芦等蔬菜适合室内储存或者冷藏。**

这一类蔬菜的耐储存性其次,可以用保鲜袋装好放在阴凉的地方,如果想长期储存最好放在冰箱冷藏。

**菠菜、香菜、油菜等蔬菜,适合保鲜盒冷藏。**

新鲜叶类蔬菜比较易坏,最好单独放在保鲜盒中冰箱冷藏,避免被其他蔬菜挤压。

### 3 肉奶蛋类

**生鲜肉类适合切分冷冻。**

最好按照每顿的量分装冷冻,避免经常解冻加速腐坏。熟食肉类适合冷藏或冷冻。短期可以吃完的话,冷藏保存就可以,如果不能,则需要分装冷冻。

**鸡蛋,一定冷藏保存。**

因为鸡蛋在室温环境中品质下降速度极快,室温下存放一天基本相当于冷藏一周。

**奶类,需参考食品说明。**

一般纯奶、奶粉常温保存即可,而鲜奶、酸奶、奶酪需冷藏保存。

### 5 豆制品

**豆腐、豆皮等豆制品需要冷藏或冷冻。**

如果1-2天内吃掉可以冷藏,如果购买较多,可以考虑部分冷冻。

### 2 水果类

**香蕉、苹果、橙子等水果适合室内储存,可以放在较为凉爽的房间。**

另外芒果、香蕉、菠萝等热带水果不要放入冰箱,以防冻伤。

葡萄、草莓、蓝莓、车厘子等水果,最好放在冰箱冷藏存放。

### 4 谷薯面类

**米、面、谷物、杂豆属于水分较低的粮食,可以室内储存。**

**土豆、红薯等薯类需要低湿储存。**

可以放进冰箱低湿度区,或者保持干燥,放在温度湿度较低的阳台。

**包子、面条等成品面食需要冷冻或冷藏。**

馒头、包子可以一半冷冻一半冷藏,半成品的鲜面条,直接分装冷冻。

### 6 水产品

**建议现买现吃。**

购买水产干制品,如虾米、墨鱼干等,可冷藏;冰鲜类,如带鱼、小黄鱼等,可冷冻。

### 7 调味品

**油、盐、酱油、蜂蜜等各种烹调调味品可以室温储存。**

这一类耐储存,不需要放进冰箱,室温保存就好。

三

## 储存食物需注意

·冰箱存储时生熟分开,避免交叉污染。

·鸡蛋、生肉、鱼等动物源生鲜食品宜包装完整后与其他种类食物分开放置。

·冰箱不是万能的,里面的食物不宜储存较长时间,需定期清理过期、变质食品。

·冰箱内不要放得过满,否则会影响制冷效果,还要注意冷藏保存的剩菜、剩饭,再次食用前要检查有没有腐败变质,加热要彻底。

·储存用的容器需安全、无害且保持清洁,宜选择专门的食品用包装材料,如保鲜袋、保鲜膜。

·放凉食物的过程给细菌生产提供了大好的机会,如果不及时冷藏保存,食物就很容易腐败变质,所以只要食物不烫手,就应早点放进冰箱。

