

食物保存期限及方法

全穀雜糧類保存期限及方法

存放在**密閉容器**中
置於**乾燥陰涼**處
避免受潮、日曬
保存期限約**1週~3個月**



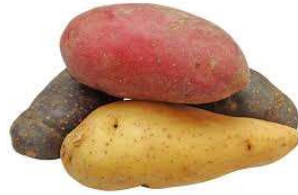
根莖類保存期限及方法

儲存於陰涼處或冰箱底層



南瓜

- 沒切過：
 - 放在**通風陰涼處**
 - **保存兩個月**左右
- 切開的：
 - 把**瓢挖掉**，再**裝入保鮮袋**
 - 放入**冷藏**保存
 - 最好在**1~2天內**吃完



地瓜

儲存過久→發芽，水份及營養價值降低（仍可食用）






馬鈴薯

- **避光且乾燥**
- 儲藏不當→**發芽**產生有毒生物鹼→**不可食用**。
- 可與蘋果放一起延緩發芽時間


豆魚蛋肉類食物保存期限及方法

	<p>黃豆類製品</p> <ul style="list-style-type: none">• 豆干冷藏約3天• 傳統豆腐冷藏約5~7天• 盒裝豆腐冷藏約30~45天
	<p>蛋類</p> <p>冷藏約3週~1個月</p>
	<p>魚、肉類</p> <p>適量分裝後放置冷藏或冷凍</p> <ul style="list-style-type: none">• 冷藏24小時內食用完• 冷凍1個月內食用完

乳品類保存期限及方法

	<p>鮮奶或優酪乳、優格 冷藏7°C以下，7~10天</p>
	<p>保久乳 避免陽光照射 室溫下，可保存三個月至一年</p>
	<p>奶粉類 存放在乾燥陰涼處 開封後標示開封日期並儘速食用完</p>

蔬菜類保存期限及方法

	<p>葉菜類 葉片噴點水，利用舊報紙或廚房紙巾包覆，以直立的方式且莖部朝下放入冷藏3~5天</p>
	<p>瓜類 冷藏約1週</p>
	<p>蒜頭 放置通風處 發芽會導致蒜瓣外型乾癟，營養價值降低，但沒有產生有毒物質，蒜頭及長出的蒜苗亦可食用</p>

水果類保存期限及方法



勿放入冰箱
香蕉、楊桃、枇杷



先催熟再冷藏*
芒果、奇異果、木瓜等



冷藏*
芭樂、蓮霧、草莓等



可室溫或冷藏*
檸檬、鳳梨、蘋果等

油脂及堅果種子類保存期限及方法



- 油脂類
 - 應存放在**乾燥陰涼處**
 - 不要放在窗邊，不要曬到太陽
 - 使用後立即蓋緊瓶蓋
 - 開封後標示開封日，**3-6個月**用完
 - **使用過的油不可倒入新油中**



- 堅果種子類
 - **密封包裝**，放在**乾燥陰涼處**或**冷藏庫**

罐頭保存期限及方法

應保存在**乾燥陰涼**處

注意有效期限

罐頭開封後建議標示開封日期

放入**冰箱**：倒在另外**容器密封保存**

，**1週**內食用完畢



抹醬罐頭保存期限及方法

	<p>奶油 開封後冷藏，1週內用完</p>
	<p>果醬 開封後冷藏，2週內用完</p>
	<p>花生醬 開封後冷藏，1個月內用完</p>

小任務:

疫情期間，保護自己及家人的安全，必須減少非必要的出門，採買食材也以多買少去為原則。請你依照前面幾張投影片介紹的食物保存期限及方法，檢查一下家中的食材是否都有以正確的方式保存喔！