

冰箱裡食物能放幾天



很多人把冰箱當成了家裡的“食品消毒櫃”，認為貯存在冰箱裡的食物就是衛生的。其實，冰箱因長期存放食品又不經常清洗，會滋生出許多細菌。

美國佐治亞大學食品安全中心主任麥克洱。柯南道爾博士建議，冰箱裡的食物雖然外表看起來還新鮮，但是實際上已經變質。對於熟肉類食物在冰箱中的儲存時間不應該超過4天。

於熟肉類食物在冰箱中的儲存時間不應該超過4天。

冰箱保存食物的常用冷藏溫度是4℃至8℃，在這種環境下，絕大多數的細菌生長速度會放慢。但有些細菌卻嗜冷，如耶爾森菌、李斯特氏菌等在這種溫度下反而能迅速增長繁殖，如果食用感染了這類細菌的食品，就會引起腸道疾病。

冰箱的冷凍箱裡，溫度一般在零下18℃左右，在這種溫度下，一般細菌都會被抑制或殺死，所以這裡面存放食品具有更好的保鮮作用。但冷凍並不等於能完全殺菌，仍有些抗凍能力較強的細菌會存活下來。所以，從另一個角度來說，冰箱如果不經常消毒，反而會成為一些細菌的“溫床”。

另外，冰箱裡的食物也不要存放過多，這樣會讓食物的外部溫度低而內部溫度高導致變質。

天氣一天天熱起來，冰箱的使用率也高了起來。

可有些主婦把冰箱當成了保鮮箱，長時間儲存食物。如何正確使用冰箱，也是主婦們必不可缺的家庭知識，為了家人的健康，你一定要知道，冰箱裡的食物可以放多久



鮮蛋：冷藏 30~60 天

熟蛋：冷藏 6~7 天

牛奶：冷藏 5~6 天

優酪乳：冷藏 7~10 天

魚類：冷藏 1~2 天 冷凍 90~180 天

牛肉：冷藏 1~2 天 冷凍 90 天

肉排：冷藏 2~3 天， 冷凍 270 天

香腸：冷藏 9 天， 冷凍 60 天

雞肉：冷藏 2~3 天， 冷凍 360 天

罐頭食品：未開罐冷藏 360 天

花生醬、芝麻醬：已開罐冷藏 90 天

咖啡：已開罐冷藏 14 天

蘋果：冷藏 7~12 天

柑桔：冷藏 7 天

梨：冷藏 1~2 天

熟番茄：冷藏 12 天

菠菜：冷藏 3~5 天

胡蘿蔔、芹菜：冷藏 7~14 天

剩飯別吃3天，果蔬最多一周，醬料能放兩月。
很多人看來，食物一旦放進冰箱，就等於穿了一件“保護服”。
而實際上，食物的營養和鮮味會在存放過程中慢慢褪色。



最新一期的美國《烹飪之光》雜誌指出，保持食物新鮮可是有訣竅的。

美國糖尿病協會發言人、註冊營養師傑基·紐金特表示，冰箱儲存食物有三大關鍵點：空間、溫度和在食物新鮮度的最佳狀態時，取出食用。一般來說，冰箱門架溫度最高；保鮮盒很少被翻動，又靠近下層，所以那裡溫度最低。

冷藏室冰箱門架處：適合儲存抗菌性較強的食物，如開了封的鹹菜、果醬、芝麻醬、酸味食物以及調味品，大多可保存2個月。
由於冰箱門經常打開，暖空氣會進入，所以這裡最不適宜儲存容易變質的食物，比如開了封的熱肉、牛奶等。

冷藏室上層：適宜儲存熱肉、鹹肉、優酪乳及硬乳酪等。
未開封的肉食應在保存期之前食用。一旦啟封，熱肉只能保存3~5天；鹹肉、硬乳酪可保存3周。

冷藏室下層：可儲存需要快速加熱的食物，如剩飯剩菜、煮好的雞蛋、魚肉等。

另外，容易凍傷的不帶葉蔬菜和水果也最好儲存於此。

煮好的雞蛋可存放 7 天；剩飯最好別超過 3 天，剩菜最好不要過夜（葉類蔬菜最好一次吃完，不要剩下），一但覺得異常，最好扔掉；新鮮魚只能在冰箱冷藏 1 天，燒熟的魚不要超過 3-4 天。

保鮮盒：位於冷藏室最底部，濕度最大，比較適合存放蔬菜，如綠葉蔬菜、辣椒和西蘭花等。這類食物最多可保存 1 周左右。

特別值得提醒的是，食物如果出現以下狀況，則說明不新鮮了，最好不要食用。

水果蔬菜：濕軟、黏滑的果蔬應立即扔掉。打蔫的綠色蔬菜只是有些脫水，但仍然可以食用，最好燒湯。剩菜變了顏色一定要扔掉。

肉類：未拆封的牛排等熟肉過期 4 天，切勿食用。
冷凍肉類保存時間更長，但是解凍後不宜再次冷凍。
另外，出現黏滑或怪味的肉類也應立即扔掉。

魚類：如果魚肉已讓冰箱裡充滿怪味，立即扔掉。

乳製品：牛奶最容易判斷是否變質。如果牛奶已有酸味，最好扔掉。
另外，牛奶結塊或結片也是變質的徵兆：
奶油、乳酪較難判斷是否變質，其安全期一般為保質日期後約 10 天。

優酪乳過期幾天仍可食用，但是口感及營養價值會大減。
乾酪和黃油保存時間最長，但為安全起見，最好 4 周內吃完。

無論什麼食品，放入冰箱前最好用容器或食品袋、保鮮膜密封包裹好再放入冰箱內，這樣即有利於保鮮，也不會串味，冰箱就不容易產生異味了。

如果冰箱內有異味，應徹底清潔冰箱，然後擠點牙膏，用濕抹布把冰箱內擦拭一遍，再用乾淨的抹布擦拭乾淨，晾乾後放入一些茶葉、新鮮的桔子皮、柚子皮、咖啡、活性炭等，消除冰箱內的異味。