

水果和蔬菜 貯存指南



正確存儲新鮮農產品是使它們更長時間保鮮，並減少食品浪費的最簡單、最佳的一種方法。

儲存處所

食品種類

保鮮方法

冰箱



- 將冰箱設置為華氏40度以下。
- 將蔬菜與水果分開儲藏。
- 使用可密封的塑膠袋和容器防止蔬果變乾。
- 容易萎萎的蔬果需要高濕度儲存，容易腐爛和發霉的蔬果則需要低濕度儲存。

櫃檯和冰箱



- 將此類蔬果鬆散地放在在櫃檯上，遠離陽光、熱氣和潮濕。
- 蔬果成熟後，存放在冰箱中可延長享用壽命。
- 將成熟的蔬果與未成熟的分開放置。

櫃檯



- 把羅勒放在一杯水中儲存，像一束鮮花那樣。
- 香蕉應與其他農產品分開，以免香蕉過快成熟。

儲藏櫃



- 將這些食品儲存在涼爽避光的地方，例如櫥櫃或食品儲藏櫃。
- 將土豆要與洋蔥分開，以防止土豆發芽。
- 把土豆和一只蘋果放在一起儲存，可防止土豆發芽。

一般規則：直到進食之前，才洗滌生鮮蔬果。請將切片或去皮的生鮮蔬果冷藏。