

大胆尝试一下—— 速冻它！

使用冰箱冷冻室
就像使用暂停键



善待你的剩饭菜

[LOVE YOUR LEFTOVERS]

剩饭菜在冷藏室最多可存放2-3天
在冷冻室则可长达2-3个月

注意：

充分解冻：放在冷藏室或
使用微波炉解冻

充分加热：够高的温度加
上够长的时间

从开始解冻起24小时之内
必须煮熟

生鲜肉类和海鲜解冻后不
宜再冻

生肉/鱼解冻后须一次性煮
熟；熟肉/鱼仍可冷冻保存

你知道吗？

几乎所有食物都可以速冻起来保存！

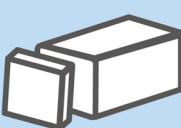
冻面包？



冻香蕉？



冻芝士？



冻鸡蛋？



冻牛奶？



冻剩饭菜？



冻生菜？



将面包或三明治速冻起来，需要时提前
放在密封容器内冷藏解冻或室温解冻。

剥皮切片后速冻，用于果菜泥、香蕉蛋
糕、香蕉面包或直接作零食等均可。

刷丝后速冻，可撒在烤好的面包片上、
煎蛋上，意大利面、皮萨等。

速冻前分开蛋黄和蛋白。

可以整瓶冻，也可以盛在小容器如冰
块格子里冻。整瓶冻时须倒出一些奶
以免胀裂瓶子，解冻后摇匀使用。

快速冷却后尽快速冻起来。

生菜冷冻后会变成一摊烂菜泥。