

正确理解 两个食用日期 可以帮你省钱



在新西兰，牛奶、面包、酸奶、芝士、鸡蛋等食品使用BEST BEFORE (最佳食用日期)。

无论哪类食品，务必按照包装上的指示说明进行储存，对于孕妇、病者、年迈者及婴幼儿的食品尤其需要注意。

常见问答

过期的冻肉可以吃吗？

——如果速冻时没有过期就可以安全食用。注意须在24小时之内解冻并充分烹饪。

鸡蛋过了最佳食用日期还可以吃吗？

——在新西兰，如果鸡蛋是保存在冰箱或荫凉的地方，过了最佳日期仍可食用。

酸奶过了最佳日期呢？

——奶制品过了最佳食用日期仍可安全食用，但须注意感官判断。如果有变质的迹象，建议不要食用。酸奶经常会出现出水现象，这是分离出来的可食用的乳清，可以适当搅拌，重新调和。

罐头食品可以永久保存吗？

——不能。但是一般情况下罐头食品可以存放超过两年时间。这也是值得在家储存足够罐头食品以备不测的原因。如果罐头有损伤痕迹或锈迹，就不宜食用。

为什么饼干等耐久保存的包装食品上仍然看到最佳日期字样？

——所有货架寿命在两年之内的食品都要求标示最佳食用日期。实际上像饼干、糖块等过了最佳日期只要包装完好，仍然可以安全食用。

报道说“隔夜菜”含有大量亚硝酸盐会致癌云云，到底靠不靠谱？*

——有困惑的人士需要自己到网上查找关于这类报道的原文和反驳这种言论的文章，以便全面了解，作出明智的判断。

根据WHO（世界卫生组织）提出的“食品安全五要点”第四点“保持食物的安全温度”中建议：熟食在室温下不要存放2小时以上，应及时冷藏（最好在5°C以下），不要在冰箱里存放超过2-3天，剩饭菜加热的次数不应该超过1次。

* 这个问题仅限中文宣传资料，非原文所载。



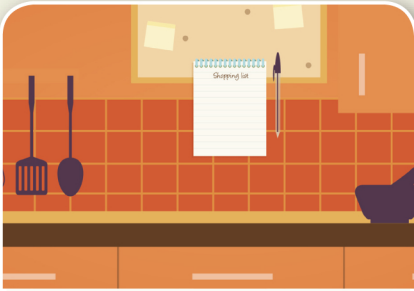
浏览网站获取更多资讯：

lovefoodhatewaste.co.nz



六大秘笈

教你如何最大化享用食物和节省开支



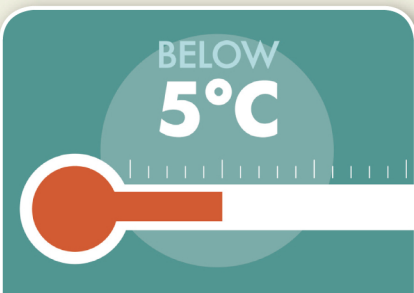
计划膳食可以帮助你物尽其用。购物前先查看橱柜和冰箱。



只买所需的食物，把所需购买的物品罗列在清单上，并严格遵照清单来采购。



理解和应用保质期(USED BY DATE)和保鲜期(BEST BEFORE DATE)。



确保冰箱冷藏室的温度是在5°C以下。



可以把保质期之前用不完的食品冷冻起来保存。



用冰箱冷藏室保存一些水果，如苹果可以冷藏超过两周仍保持新鲜脆嫩的品质。

浏览 lovefoodhatewaste.co.nz

透过那些充满灵感的点子分享、简便又经济的菜谱以及众多窍门、妙招和常识，你一定可以既省钱又增添许多生活乐趣。

LOVE
FOOD
hate waste
NEW ZEALAND

Auckland
Council
Te Kaunihera o Tāmaki Makaurau