

善用你的冰箱

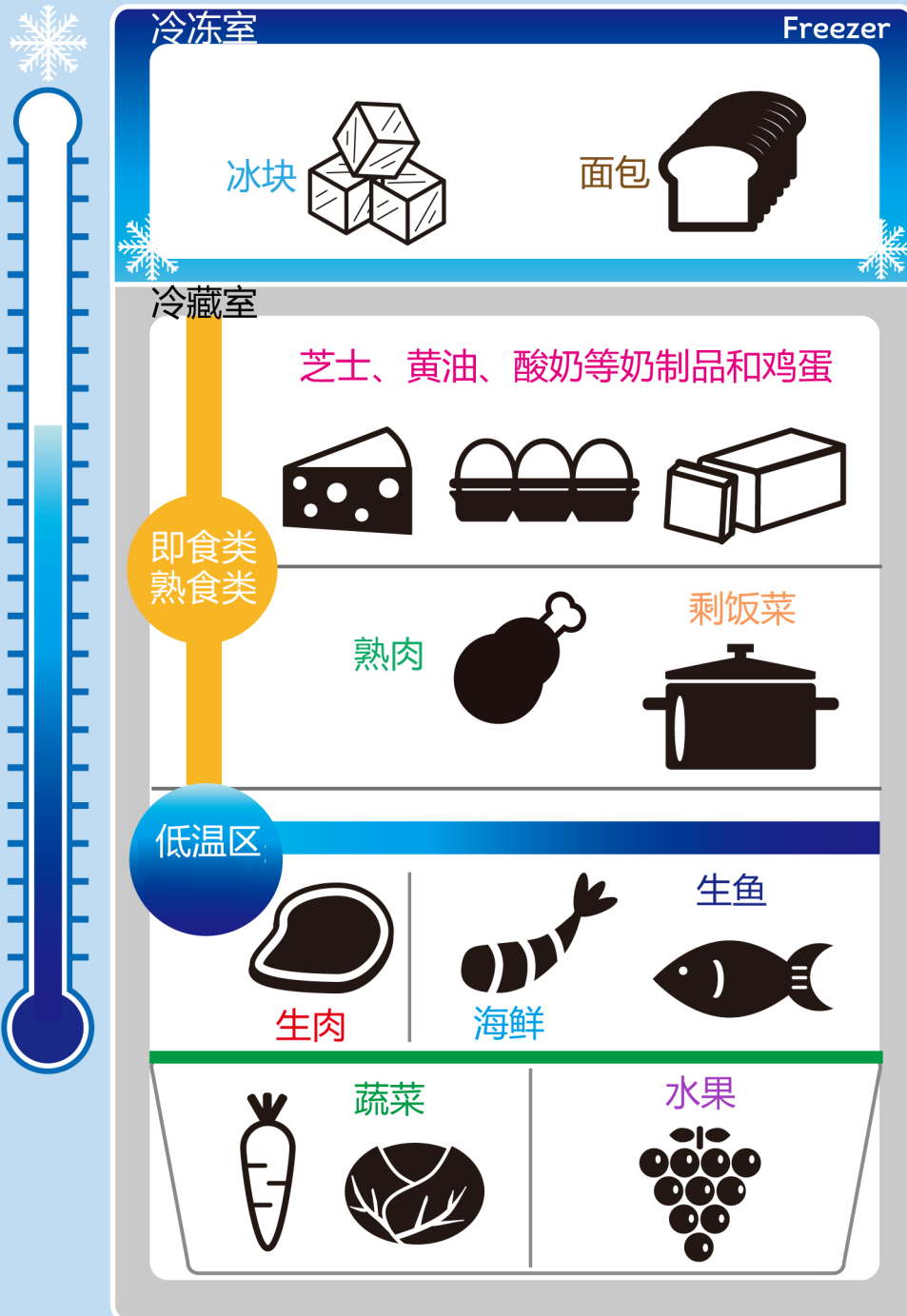
冷藏室
冷冻室

节省开支
减少垃圾

正确储存食物可以使之维持更久

保持在5°C以下

70%的家用冰箱由于温度偏高而导致食物“折寿”！



牛奶和剩饭菜也可以冷冻保存



香蕉



土豆

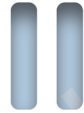


洋葱

不宜用冰箱保存

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！



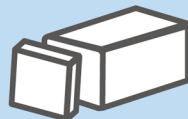
冻面包？

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。



冻香蕉？

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。



冻芝士？

刷丝后速冻，可撒在烤好的面包片上、
煎蛋上，意大利面、披萨等。



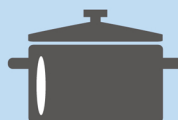
冻鸡蛋？

速冻前分开蛋黄和蛋白。



冻牛奶？

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。



冻剩饭菜？

快速冷却后尽快速冻起来。



冻生菜？

生菜冷冻后会变成一摊烂菜泥。