

瓜在冰箱放置三天以上表皮会有水浸状表现，失去原有风味；一些焙烤食品（如面包等）在冰箱放置时间过长，会逐渐变硬或变陈，影响食物的口感和风味。因此上述食物尽量现买现吃。

烹煮好的食物也应尽快食用。如果需要存放 2 小时以上，特别是在气温较高的夏、秋季节，应将存放温度控制在 60℃ 以上或 5℃ 以下，以减慢微生物的生长速度，防止致病菌的大量繁殖，见图 1-47。

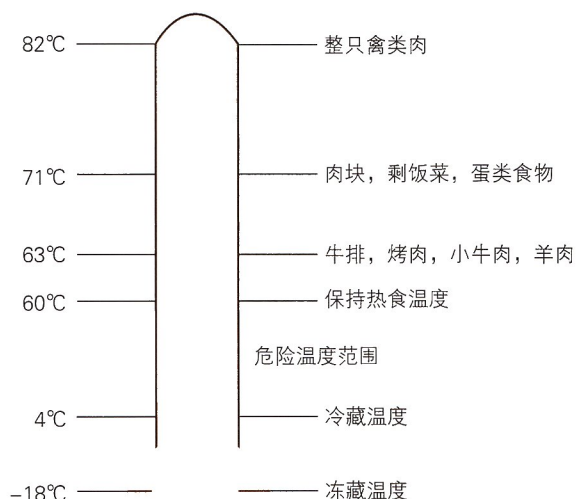


图 1-47 安全烹饪和储藏食物的温度

冰箱不要塞太满，冷空气需要足够的循环空间来保证制冷效果；生、熟食物别混放，熟食在上，生食在下；剩饭菜在冰箱中存放后尽快吃完，重复加热不能超过一次；定期检查冰箱，发现食物有变质腐败迹象要马上清除；定期清洗冰箱，擦洗冰箱内壁及各个角落。

7. 冷冻食品也应注意饮食卫生

冷冻条件下大多数微生物处于休眠状态，因此食品冷冻能保存 / 保鲜较长时间。考虑到有些微生物在低温环境下也可以存活繁殖，建议冷冻食品在家储存时，应关注生产日期、保质期，保证食品在保质期内尽快食用；冷冻散装食物时可分成若干小包装，每次食用一份，避免反复冻融，增加食品安全风险。冰箱储存肉类的适宜时间见表 1-61，冰箱储存食物过程中的注意事项见图 1-48。

在超市 / 市场选购冷冻冰鲜食品时，可佩戴一次性塑料袋套挑选，避免用手直接接触；如果网购境外冷冻食品，也要关注海关食品检疫信息，给外包装消毒后食用或保存。