

表 1-61 冰箱储存肉类的适宜时间

食物种类	冷藏（4℃）	冷冻（-18℃）
新鲜猪肉	3~5 天	4~12 个月
新鲜牛肉	3~5 天	4~12 个月
新鲜羊肉	3~5 天	4~12 个月
肉馅（猪、牛、羊、鸡肉）	1~2 天	3~4 个月
香肠（已打开包装）	1 周	1~2 个月
培根（已打开包装）	1 周	1 个月
新鲜鸡肉	1~2 天	12 个月
新鲜鱼肉（多油脂）	1~2 天	不超过 4 个月
新鲜鱼肉（少油脂）	1~2 天	6~8 个月
新鲜贝类、鱿鱼	1~2 天	3~6 个月
熟肉	3~4 天	2~6 个月

注：鲭鱼、鲑鱼、沙丁鱼等属于多油脂鱼；鲈鱼、鳕鱼、金枪鱼、罗非鱼等属于少油脂鱼。含脂肪多的肉类不宜久藏，因脂肪酶在 -23℃以下才会受到抑制。

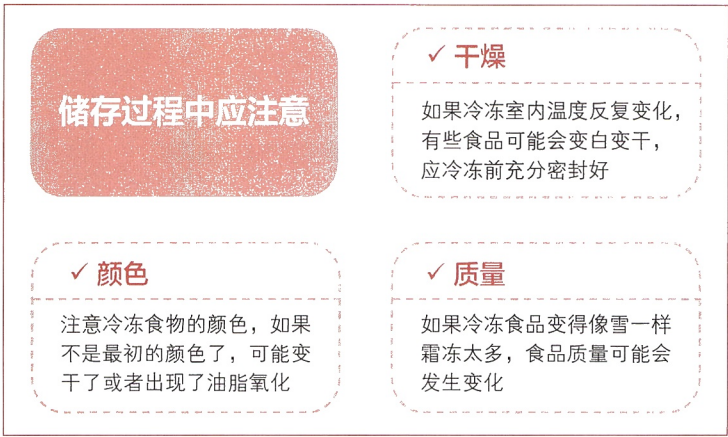


图 1-48 冰箱储存食物过程中的注意事项

（二）不吃野生动物

无论是出于医（药）食同源的传统观念，还是出于对新鲜食物的猎奇心理，许多人错误地认为野生动物的肉和产品味道更好，而且有滋养和某些药用功效。

但是，面对滥食野生动物所引发的人类疾病和重大公共卫生安全问题，2020 年 2 月 24 日，全国人大常委会决定，全面禁止食用包括人工繁育、人工饲养类在内