

2. 利用冰箱保存食物时需要注意哪些问题？

冰箱不是保险箱，不应过久、过量存放食物，因为时间一长或食品包装破损易造成交叉污染或食物腐败变质，失去最佳食用价值。



首先，不同食物有不同的适宜储藏温度，有的食物要放在冷藏室内（即在 $0-4^{\circ}\text{C}$ 条件下储藏），有的食物要放在冷冻室内（即在 -18°C 条件下储藏），对需要冷藏或冷冻保存的食物，应及时放入冰箱，避免长时间暴露在室温下。

第二，无论冷冻还是冷藏，都应生熟分开、荤素分开、独立包装，避免交叉污染，避免贴近冰箱内壁。熟食和直接入口食物宜放在冰箱上层，生的食物宜放在下层，以防止交叉污染。



第三，食物都有保质期，应在保质期内食用完。建议家庭自制食品在冰箱冷冻室的存放时间不超过1个月，市场购买的预包装食品最好不超过3个月。先买的食品先吃，超过保质期或有明显感官变化和异味的食品不要食用。

**第四，为防止食物串味及污染，
洋葱等散发强烈气味的食品应单独封
装或隔离放置。**

