



Seattle  
Public  
Utilities

如何通过冷冻使食物储存  
更长时间



## 冰柜储存指南



使用冰柜是减少食物浪费的好方法，  
还可以使烹饪更容易，因为在需要时，  
食物就在身边。

本指南介绍适用于大多数食物的基本冷冻方法。







## 冷冻食物时要记住的小贴士

- 将冰柜的温度保持在 0°F 或更低。
- 将食物分成一餐大小的若干份冷冻储存。
- 让食物远离空气，防止冻烧。冷冻前排出包装中的空气。用更多层包装，以延长储存时间。
- 在包装上标记好日期和储存物品。
- 建议的储存时间是为保证质量，而不是安全。冰柜几乎可以无限期地保证食物安全，但口感和质地会随着储存时间的延长而变差。
- 一次计划使用多少食物，就解冻多少食物。
- 只能在冰箱里解冻食物。除非首先煮熟，否则不能通过其他方法将解冻后的食物再次冷冻。

# 包装



冷冻纸  
用于包裹肉类。



塑料冷冻保鲜膜  
用于包裹肉类和面包。只能使用冰柜专用塑料保鲜膜。



重型铝箔  
用作包裹在冷冻纸或塑料冷冻保鲜膜上的第二层包装。



冷冻保鲜袋  
用于包裹水果、蔬菜、草本植物、面包和剩菜。也可以用作包裹肉类的第二层包装。只能使用冰柜专用保鲜袋。



密封冷冻保鲜盒  
用于包裹水果、蔬菜、草本植物和剩菜。也可以用作保护肉类和面包的第二层包装。只能使用冷冻保鲜盒。

# 如何解冻

## 冰箱

解冻水果、蔬菜、肉类和剩菜的最佳选择。将食物包裹好或盖好，放在冰箱的盘子上。冰箱温度应为 40°F 或更低。大多数食物会在一或两天内解冻。

## 冷水

快速解冻的选择。将食物放入防漏袋或容器中。浸入冷水中。每 30 分钟换一次水直至解冻完成。解冻后立即烹饪。

## 微波炉

快速解冻的方法。将食物放在微波炉专用盘中，放入微波炉解冻。除霜时，食物的某些部分可能会开始烹饪。解冻后立即烹饪。

## 室温

解冻面包的最佳选择。将面包包裹好，放在桌台上。面包片会在约 10 分钟内解冻，整块面包会在 3-5 小时内解冻。不要在室温下解冻其他食物。



# 水果

冷冻水果最适用于制作冰沙、甜点和烘焙。柑橘和梨不能按此方法很好地冷冻。

## 冷冻说明

1. 洗净水果。
2. 去掉不可食用的部分，并丢进厨余桶中。
3. 将大块水果切成一片片或一口大小的小块。
4. 将水果拍干，除去水分。
5. 在托盘或盘子上平铺一层，放入冰柜冷冻。这一步可做可不做，但它有助于防止水果冻结在一起。
6. 冷冻后，将水果放入冷冻保鲜袋或冷冻保鲜盒中。放入双层冷冻保鲜袋，可储存更长时间。密封前尽可能多地排空空气。
7. 在包装上标记好日期和储存物品。
8. 为保证最佳质量，请在 8-12 个月内食用。
9. 在冰箱、冷水或微波炉中解冻。您也可以在不解冻的情况下使用冷冻水果。





# 蔬菜



冷冻蔬菜最适合烹饪。生菜、黄瓜和萝卜不能很好地冷冻。

## 冷冻说明

1. 洗净蔬菜。
2. 去掉不可食用的部分，并丢进厨余桶中。
3. 将蔬菜切成适合烹饪的大小。
4. 将蔬菜在沸水中快速焯水。
5. 将蔬菜放入一碗冰水中冷却。
6. 沥干蔬菜并拍干，去除水分。
7. 在托盘或盘子上平铺一层，放入冰柜冷冻。这一步可做可不做，但它有助于防止蔬菜冻结在一起。
8. 冷冻后，将蔬菜放入冷冻保鲜袋或冷冻保鲜盒中。放入双层冷冻保鲜袋，可储存更长时间。密封前尽可能多地排空空气。
9. 在包装上标记好日期和储存物品。
10. 为保证最佳质量，请在 8-12 个月内食用。
11. 在冰箱、冷水或微波炉中解冻。您也可以在不解冻的情况下烹饪冷冻蔬菜。





蔬菜	焯水时间 (分钟)	烹煮直至变软 (而不是焯水)
朝鲜蓟心	7	甜菜
芦笋	2-4	红薯
西兰花	3	冬瓜
布鲁塞尔豆芽	3-5	
胡萝卜 (切碎)	2	<b>无需焯水或烹煮即可冷冻:</b>
花椰菜	3	洋葱 (切碎)
玉米棒	7-11	胡椒
茄子	4	夏南瓜 (切碎)
青菜 (用于烹饪)	2-3	番茄
青豆	3	
蘑菇 (蒸, 不煮)	3-5	
秋葵	3-4	
欧防风	2	
豌豆	1½-2	
土豆	3-5	
夏南瓜 (切碎)	3	
萝卜	2	

# 草本植物

冷冻草本植物最适合烹饪。

## 冷冻说明

1. 洗净草本植物。
2. 将草本植物拍干，除去水分。
3. 去掉不可食用的部分，并丢进厨余桶中。
4. 将草本植物放入方形冰块盘中，占满每个方块约三分之二。
5. 在草本植物上浇上水、肉汤、融化的黄油或橄榄油，填满每个方块。
6. 将托盘放入冰柜，直到方块冷冻。
7. 从盘中取出草本植物方块，并将其放入冷冻保鲜袋或冷冻保鲜盒中。放入双层冷冻保鲜袋，可储存更长时间。密封前尽可能多地排空空气。
8. 在包装上标记好日期和储存物品。
9. 为保证最佳质量，请在 6 个月内食用。
10. 将草本植物方块融化到食物（如酱汁和汤）中。





# 肉类、家禽和鱼类

处理和准备肉类、家禽和鱼类时，请按照所有正规的安全预防措施操作。

## 冷冻说明

如果肉类以未开封的真空密封袋储存，且您计划一次性解冻和烹饪，则跳过第 1 步至第 4 步。

1. 从商店包装中取出。
2. 如果有必要，切除肥肉的表面部分，剔掉骨头。将不可食用的部分丢进厨余桶中。
3. 分成一餐大小的若干份。
4. 将每份严密包裹在冷冻纸或塑料冷冻保鲜膜中。

如果在同一个包装中包裹多片食物（例如汉堡肉饼），则在每片之间用冷冻纸或保鲜膜包裹好，以防止食物粘在一起。

5. 使用双层冷冻纸或重型铝箔包装或放入冷冻保鲜袋或冷冻保鲜盒中可储存更长时间。密封前尽可能多地排空空气。
6. 在包装上标记好日期和储存物品。
7. 为保证最佳质量，请在建议储存时间内食用。
8. 在冰箱、冷水或微波炉中解冻。



## 食物

## 储存时间 (月)

---

鱼 (熟)	2-6
鱼 (肥鱼) 一生	2-3
鱼 (瘦鱼) 一生	6
家禽一熟	4
家禽一生	9-12
肉一熟	2-3
绞肉和焖肉碎一生	3-4
牛排和烤肉一生	8-12
排骨 (牛肉和羊肉) 一生	9-12
排骨 (猪肉) 一生	4
火腿	1-2
培根和香肠	1-2
午餐肉和热狗	1-2



# 面包

冷冻是储存您不打算尽快食用的面包的最佳选择。冷冻面包的质量远远优于在冰箱中储存的面包的质量。

## 冷冻说明

1. 将面包预先切成您喜欢的尺寸。这一步可做可不做，但它可以更容易地解冻您日后需要的分量。
2. 将面包裹在塑料冷冻保鲜膜中或放入冷冻保鲜袋中。使用双层冷冻保鲜袋、冷冻保鲜盒或重型铝箔包装可延长储存时间。密封前尽可能多地排空空气。

如果计划在几个星期内食用，您也可以将面包保留在原塑料包装中。

3. 在包装上标记好日期和储存物品。
4. 为保证最佳质量，请在 3 个月内食用。
5. 在室温下解冻。您也可以在不解冻的情况下烤面包或烘焙面包。







## 剩菜

将您的剩菜冷冻，日后方便吃顿快餐！

### 冷冻说明

1. 让剩菜完全冷却。
2. 分成一餐大小的若干份。
3. 将剩菜放入冷冻保鲜盒或冷冻保鲜袋中。放入双层冷冻保鲜袋，可储存更长时间。密封前尽可能多地排空空气。
4. 在包装上标记好日期和储存物品。
5. 为保证最佳质量，请在 2-3 个月内食用。
6. 在冰箱、冷水或微波炉中解冻。

省钱  
省时  
减少食物浪费



**Seattle  
Public  
Utilities**

欲获得帮助您减少食物浪费的有关资源，请访问

[seattle.gov/util/stopfoodwaste](http://seattle.gov/util/stopfoodwaste)

