

# 食品可以保存多久？

衛生署食品衛生處／翁秀貞

別忘了在食品包裝上圈出“製造日期”或“保存期限”，最少也應註明購買日期，以提醒自己。



火腿開封後，5日內吃完（阿郎攝）

<b>殺菌袋裝調理食品</b>		
咖哩調味類	常溫	約2年
麻婆豆腐		
肉調理		
<b>新鮮食品</b>		
內臟類、魚	2~3℃	1日
肉、家禽類	2~3℃	2日
蛋	2~3℃	20日
菠菜	3~6℃	2日
萵筴、豌豆、菜豆	3~6℃	3日
根莖類蔬菜	3~6℃	8日
漿果類水果（如草莓、葡萄等）	3~6℃	2日
堅果類水果（如杏仁、櫻桃）	3~6℃	7日
枸橼類水果（熟的，如橘子）	3~6℃	10日
蘋果	約12℃	3~5個月
梨子	（陰暗、通風空氣濕度80~90%）	1~3個月
馬鈴薯	''	6~8個月
紅蘿蔔、洋芹、紅色甘藍菜、白色甘藍菜	''	3~4個月
<b>其他乾製品</b>		
米	15~20℃ （乾燥、通風）	2年 極乾燥下可長期貯存
糖	''	半年
去殼大麥、穀粉、可可粉、麵粉	''	½~1年
燕麥片、麵製品	''	¾~1年
蜂蜜、豆類、咖啡	''	''

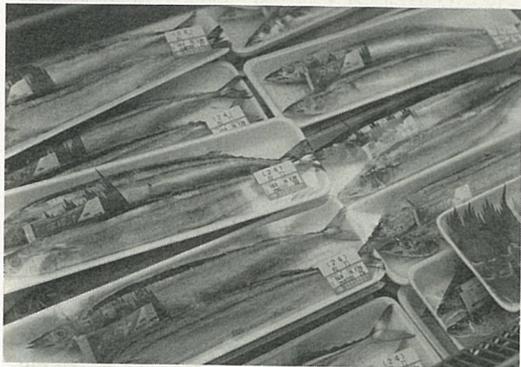
資料來源：①日本，消費者教育系列No.2（大阪）

②德國，AID消費資訊服務1987

許多主婦經常發現，為了節省時間，和免除每天購物的麻煩，而一次大量採購的食品，却在還沒用完它之前，就發覺有點異味或完全壞掉，這往往造成更大的浪費，所以適當的貯存，也是我們不可忽視的一環。

食品可以保存多久？在保存過程中，品質變化情形均受到貯存時間的長短、溫度、貯存場所的空氣濕度、食品包裝方式等因素的影響。

但不論如何，不管任何型態的“食品存貨”都必須定期被檢視，更應注意其保存期限，而且我們最好能養成把新買的東西放在存貨架後面，舊買的放前面，保持先買先用的原則，在擺放的同時，在食品包裝上圈下製造日期或可保期限，最少也應註明購買日期，以提



魚肉類冷凍保存(阿郎攝)



豆類製品低溫冷藏(阿郎攝)



鮮乳未開封，冷藏保存7日(阿郎攝)

醒自己。

以下僅提供一些保存食品的大致標準，做為食品存放時的參考。

在生活富裕的現代社會裏，“誰知盤中餐，粒粒皆辛苦”的古訓似乎愈來愈被人們所淡忘。但吾人深信，在生生不息的大自然中仍存有其難解的調節定律，多幾分浪費就少幾分收穫。我們

食品種類	保存期間		開封前		開封後	
	溫度	期間	溫度	期間	溫度	期間
<b>乳製品</b>						
牛奶	10℃以下	約7日	10℃以下	10℃以下	1~2日	
人造奶油	10℃以下	6個月	10℃以下	10℃以下	2周內	
奶油	10℃以下	6個月	10℃以下	10℃以下	2周內	
乾酪	10℃以下	約1年	10℃以下	10℃以下	儘早食用	
鐵罐裝嬰兒奶粉	室溫	約1年半	-	-	約3周	
冰淇淋製品	-25℃	-	-	-	儘早食用	
<b>火腿、香腸類</b>						
里肌火腿、蓬萊火腿	3~5℃	30日以內	10℃以下	10℃以下	7日以內	
成型火腿	3~5℃	25日以內	10℃以下	10℃以下	5日以內	
香腸(西式)	3~5℃	20日以內	10℃以下	10℃以下	5日以內	
切片火腿(真空包裝)	3~5℃	20日以內	10℃以下	10℃以下	5日以內	
培根	3~5℃	90日以內	-	-	-	
<b>水產煉製品</b>						
魚肉香腸、火腿〔高溫殺菌製品、pH調製品、水活性調製品〕	室溫	90日以內	10℃以下	10℃以下	1~2日	
魚糕(真空包裝)	10℃以下	15日以內	10℃以下	10℃以下	7日以內	
魚糕(簡易包裝)	10℃以下	7日以內	10℃以下	10℃以下	3日以內	
<b>冷凍食品</b>						
魚貝類		6~12個月				
肉類		6~12個月				
蔬菜類	-15℃以下	6~12個月	-	-	-	
水果		6~12個月				
加工食品		6個月				
<b>罐頭</b>						
水果	常溫	約4年	10℃以下	10℃以下	1~2日	
蔬菜類	常溫	約4年	10℃以下	10℃以下	1~2日	
肉、魚類	常溫	約5年	10℃以下	10℃以下	1~2日	
<b>調味品</b>						
醬油(塑膠容器)	常溫	約1年	室溫	室溫	約1個月	
醬油(玻璃瓶)	常溫	1年以上	室溫	室溫	約1個月	
食用醋(玻璃瓶)	常溫	2~3年以內	室溫	室溫	約1個月	
加工醋(玻璃瓶)	常溫	8個月	10℃以下	10℃以下	1個月	
美乃滋(塑膠容器)	常溫	1年	5~10℃	5~10℃	1個月	
番茄醬(玻璃瓶)	常溫	5年	10℃以下	10℃以下	約1個月	
調味汁(塑膠容器)	常溫	2年	室溫	室溫	約1個月	
植物油(鐵桶裝)	常溫	2年	室溫	室溫	1~2個月	
植物油(深色瓶)	常溫	2年	室溫	室溫	1~2個月	
植物油(透明瓶)	常溫	1年半	室溫	室溫	1~2個月	
植物油(塑膠容器)	常溫	1年	室溫	室溫	1~2個月	
<b>麵類</b>						
速食麵(袋裝)	常溫	3~4個月	-	-	-	
速食麵(杯裝)	常溫	3個月	-	-	-	
通心粉、意大利麵	常溫	約2年	室溫	室溫	1~2個月	
乾麵	常溫	1~2年	-	-	-	
<b>生麵</b>						
麵條(簡易包裝)	10℃以下	夏天：當日 冬天：2~3日	-	-	-	
蕎麥麵(簡易包裝)	10℃以下	1~2日	-	-	-	
<b>豆腐</b>						
(以包裝豆腐為限)	10℃以下	5日以內	-	-	-	

不可遺忘珍惜手邊食物的好習慣，至少可以減少為這些“過份浪費”的食物所需支付的(比如垃圾清除，環境污染…等等)社會成本。