

# Hướng dẫn Bảo quản Thực phẩm

## Lưu trữ thực phẩm để giữ tươi lâu hơn



Seattle  
Public  
Utilities

Khi ngâm rau trong nước để giữ cho tươi, nhớ thay nước vài ngày một lần

Luôn luôn lưu trữ trái cây đã cắt và rau quả trong tủ lạnh

Sữa, trứng và bơ nên được lưu trữ trên kệ tủ lạnh ở phía sau – Cửa tủ lạnh quá ấm cho các thực phẩm này

Đặt hành cách xa khoai tây, chúng làm cho khoai tây đậm chồi nhanh hơn

Chuối chín tỏa ra một loại khí làm cho trái cây xung quanh chúng chín nhanh hơn, lưu trữ chúng cách xa những trái cây khác



Tối đa  
Tủ lạnh  
nhiệt độ:  
40° F

Tối đa  
Tủ đông  
nhiệt độ:  
0° F

Lưu trữ **thịt** trên kệ thấp nhất của tủ lạnh hoặc ngăn kéo dành cho thịt

Để giữ được lâu hơn, lưu trữ **bánh mì** trong tủ đông -- bỏ trong tủ lạnh sẽ làm bánh mì cũ đi nhanh hơn

Tháo **dây cao su và dây buộc** khỏi các chùm rau trước khi lưu trữ

Cắt bỏ **ngọn xanh** cà rốt, củ cải đường và củ cải trắng trước khi lưu trữ, để lại khoảng một inch

### Bao gói

Ví dụ về bao bì và hộp thoáng khí:



- Bao có lỗ (có lỗ, lưới). Quý vị có thể tự làm bằng cách chọc lỗ bao đựng thực phẩm. Tốt hơn nữa, dùng bao thực phẩm bằng lưới có thể dùng nhiều lần!
- Hộp đựng có lỗ (sục khí)
- Bao đựng thực phẩm mở hoặc đóng không chặt
- Các hộp đựng không đậy nắp hoặc đậy không kín nắp
- Bao giấy
- Bao vải
- Giỏ



Ví dụ về bao và hộp đựng kín:

- Bao đựng thực phẩm đóng kín
- Hộp đựng có nắp đậy kín



### Nhãn ngày trên thực phẩm có ý nghĩa gì?

Nhãn ngày thực phẩm là do các nhà sản xuất ấn định để cho biết khi nào thực phẩm có chất lượng tốt nhất, không phải khi thực phẩm không còn an toàn để ăn. Ngoại trừ sữa bột em bé, Công ty chế biến thực phẩm không cần phải làm theo quy định của liên bang để in nhãn ngày trên bao bì và hộp thực phẩm.

**Bán trước ngày/Sell by:** Khuyến cáo dành cho các cửa hàng về ngày cuối nên bán thực phẩm, để thực phẩm vẫn còn hạn sử dụng khi người mua mang về nhà. Thực phẩm vẫn có thể ăn được sau ngày "sell by" (bán trước ngày)

**Tốt nhất dùng trước ngày/Tốt nhất dùng không quá ngày:** Có nghĩa là thực phẩm sẽ có hương vị hoặc chất lượng tốt nhất trước ngày đó. Ngày này không có nghĩa là thực phẩm không còn an toàn để ăn.

**Sử dụng trước ngày (Use By):** Có nghĩa là thực phẩm có thể bắt đầu giảm chất lượng sau ngày đó. Ngày này không có nghĩa là thực phẩm không còn an toàn để ăn. Sữa bột em bé là ngoại lệ duy nhất, không nên sử dụng sữa bột em bé sau ngày "Use by" (sử dụng trước ngày).

Để có các tài liệu tham khảo có thể giúp quý vị bớt lãng phí thực phẩm, hãy truy cập

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

# Biểu đồ lưu trữ thực phẩm



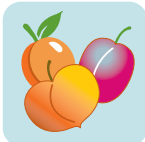
Seattle  
Public  
Utilities

## Tủ lạnh



Ngăn kéo độ ẩm thấp (TRÁI CÂY)

Lưu trữ không  
bao bọc hoặc trong  
bao thoáng khí



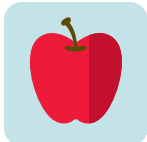
**Các loại quả hạch**  
(chín) đào, xuân đào,  
mận, mơ



**Trái cây nhiệt  
đới** (chín) kiwi,  
xoài, đu đủ



**Cây có múi**  
cam, chanh vàng,  
chanh xanh, bưởi



**Táo**



**Lê** (chín)



**Bơ** (chín)



Ngăn kéo độ ẩm cao (RAU) Tủ lạnh

Lưu trữ trong bao  
hoặc hộp kín hơi



**Gừng**



**Sả**



**Rau xanh**



**Cải Nappa**



**Cần tây**



**Bok choy**



**Súp lơ**



**Cà rốt**



**Hành lá**



**Ớt chuông**



**Củ cải đường**



**Bông cải xanh**



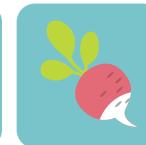
**Dưa leo**



**Bí ngòi**



**Rau thơm**



**Củ cải**



**Đậu Hà Lan và  
đậu xanh**

Lưu trữ trong bao  
thoáng khí hoặc  
không đóng kín

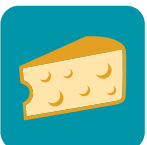
## Tủ lạnh (KÊ)

Lưu trữ trong bao  
hoặc hộp kín hơi

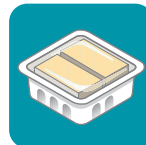


**Anh đào**

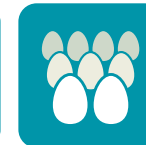
Lưu trữ bọc  
trong giấy  
sáp hoặc  
giấy da



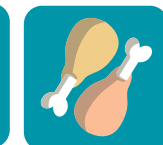
**Phô mai**



**Tàu hũ**



**Trứng**



**Thịt**

Lưu trữ trong  
bao bì gốc hoặc  
bao bì kín hơi

Lưu trữ không  
bao bọc



**Dưa hấu** (chín)



**Thơm** (chín)

Rửa sạch và lau khô,  
sau đó cho vào bao  
bì kín hơi và đặt  
trên một lớp đá



**Cá & Tôm**



**Động vật có vỏ  
(tươi)**

Lưu trữ trong hộp  
mở, phủ khăn ẩm

Lưu trữ trong bao  
hoặc hộp thoáng khí



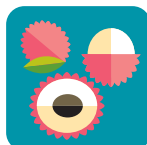
**Quả mọng**



**Nấm**



**Nho**



**Vải thiểu**



**Măng tây** (cắt  
bớt nửa inch khỏi  
cuống trước)

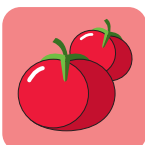


**Ngò**

Lưu trữ trong một  
bình nước (sâu 1 inch)  
được che sơ bằng một  
chiếc bao

## Quầy Không để ánh sáng mặt trời rọi vào trực tiếp

Lưu trữ không  
bao bọc



**Cà chua**



**Chuối**



**Trái cây cần chờ chín**  
(dưa, lê, trái cây nhiệt đới  
và quả hạch, bơ)



**Húng quế**

Lưu trữ trong một ly nước,  
che sơ bằng một chiếc bao

## Phòng hoặc tử dưỡng thực phẩm

Lưu trữ trong  
bao hoặc hộp  
thoáng khí



**Tỏi**



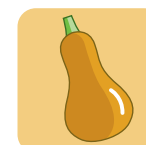
**Hành củ**



**Khoai tây**



**Bánh mì**



**Bí đao mùa đông**



**Cà tím**

Lưu trữ không  
bao bọc