

冷冻食品，何时该保留何时该扔掉……

食品	如果食品有冰晶并且摸起来好像与冷藏的一样冷	已解冻并且在 40°F 以上的温度中放置时间 > 2 小时
牛肉、小牛肉、羊肉、猪肉和碎肉、家禽肉和碎家禽肉、杂碎肉（肝脏、肾脏、心脏、肠）、砂锅菜、炖汤、汤、蛋类（去壳）和蛋制品、碎奶酪、奶油、软质干酪、奶酪蛋糕、蛋糕、馅饼、奶油冻或奶酪馅的点心、冷冻餐食、主菜、特色食品（披萨、香肠和饼干、肉饼、方便食品）	再次冷冻	丢弃
鱼、贝类、裹上面包屑的海鲜类水产品	再次冷冻。（会损失部分质地和口感）	丢弃
牛奶、奶酪（软质和半软质）	再次冷冻。（会损失部分质地）	丢弃
冰淇淋、冻酸奶	丢弃	丢弃
硬奶酪、面粉、玉米粉、坚果仁类早餐食品——华夫饼、薄煎饼、百吉饼、各式面包、面包卷、美式松饼（马芬饼）、蛋糕（没有奶油冻馅）	再次冷冻	再次冷冻

冷冻食品，何时该保留何时该扔掉……

食品	在 40°F 以上的温度中放置时间 > 2 小时
生的或剩余的熟肉、家禽肉、鱼或海鲜；大豆素肉，解冻肉或家禽沙拉；肉类、金枪鱼、虾、鸡肉、或蛋类沙拉，肉汁、馅料、肉汤，午餐肉、热狗、咸肉、香肠、牛肉干披萨——配料不限，贴有“保持冷藏”标签的火腿罐头、肉罐头和鱼罐头、打开的砂锅菜、汤类、炖汤 软奶酪：蓝色/蓝纹干酪、洛克福羊乳干酪、布里干酪、卡芒贝尔奶酪、松软干酪、奶油、荷兰球形干酪、蒙特里杰克乳酪、意大利乳清干酪、马苏里拉奶酪、门斯特干酪、纽沙特尔干酪、白乳酪、鲜乳酪、碎奶酪、低脂奶酪、牛奶、奶油、酸奶油、酪乳、炼乳、酸奶、蛋酒、豆奶、婴幼儿配方奶粉、去壳鲜蛋、彻底煮熟的贝壳、蛋类菜肴、蛋制品、砂锅菜、汤、炖汤、土豆沙拉、熟蔬菜；豆腐、开封的蔬菜汁、烤土豆、油泡大蒜、蛋奶冻和布丁、乳蛋饼、切好的新鲜水果、鱼露、蚝油酱、打开的乳脂调味品	丢弃
硬质干酪：切达干酪、科尔比氏干酪、瑞士硬干酪、帕尔马干酪、波萝伏洛干酪、罗诺干酪	安全
加工干酪	安全
帕尔马奶酪粉、罗马诺干酪或混合奶酪（罐装或广口瓶装）	安全
牛油、人造黄油	安全
开封的蛋黄酱、塔塔酱、辣根酱	如果在 50°F 以上温度中放置的时间 > 8 小时，请丢弃
新鲜水果、椰子、葡萄干、果干、果脯、枣	安全



食品安全与停电



Boston Public Health Commission
Infectious Disease Bureau
 1010 Massachusetts Avenue
 Boston, MA 02118
www.bphc.org | 617-534-5611

欲查阅完整列表，请访问：

<http://www.foodsafety.gov/blog/poweroutage2013.html>

食品安全与停电

安全的食品处理在日常生活中非常重要。在紧急情况下（如停电），安全的食品处理尤为重要。

未雨绸缪

如果您知道将会停电：

- 在冰箱或冰柜中放一个家用温度计或数字快速反应温度计。数字温度计对于厨房十分有用，因为它可以迅速测量食品内部温度以保障适当烹饪及安全。
- 囤积够几天食用的耐储存食品，例如罐头食品和奶粉或盒装牛奶。
- 如果停电时间将超过 2 至 4 小时：请准备冰和/或干冰。把一个或多个冷藏保温箱包装满冰。聚苯乙烯泡沫塑料冷藏保温箱效果同样很不错。



停电期间

- 请保持冰箱门关闭！在冰箱门保持关闭的情况下停电时间只要不超过四小时，冷藏食品都是安全的。请始终保持肉类、鸡肉、鱼肉和蛋类的冷藏温度为 40 °F（华氏度）或以下，冷冻食品的冷冻温度为 0 °F（华氏度）或以下。
- 装满的冰柜将持续保持食品冰冻约 48 小时。一台半满的冰柜将持续保持食品冰冻约 24 小时。冷冻时间会因冰柜中食品种类不同而有差别；肉类和蔬菜保持冷冻的时间会长于面包。为保藏好您冰柜中的食物，请尽量保持冰柜门关闭。
- 如果停电时间超过 2-4 小时，请将您冰箱中的重要食物（如牛奶、乳制品、肉类、鱼、家禽肉、蛋类以及剩饭）装入四周塞满冰的冷藏箱。
- 如果停电时间将超过 24-48 小时，请为您冰柜中的食物准备另一个装满冰的冷藏箱。



当电力恢复时，请对所有食品进行相应检查。

- 切勿通过品尝食物来确定其安全性。
- 如果冰柜中放有一只家用温度计，当电力恢复时请检查温度。如果冰柜温度计刻度显示为 40° F 或以下，食品就是安全的并且可以再次冷冻。
- 如果冰柜中未放置温度计，请检查每包食品以确定其安全性。您不能依赖食品的外观或气味。如果食品中仍含有冰晶，或者温度可以被测量并为 40° F 或以下，那么再次冷冻或烹制都是安全的。
- 在冰箱门保持关闭的情况下停电时间只要不超过 4 小时，冷藏食品就是安全的。
- 请将任何持续 2 小时或更长时间处于 40° F 以上温度的易腐食品（例如肉类、家禽肉、鱼、蛋类或剩饭）丢弃。

一旦恢复供电，请务必仔细检查所有食品，而且请勿食用任何您认为可能不安全的食品。变质食品可能看上去好像没有被污染一样。谨记：如果对食品质量有怀疑，就将它扔掉。

