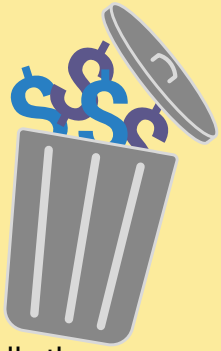
在加拿大，每个家庭会将所采购食物中的**25%**扔掉，相当于每年浪费**$600**加元

为了节省开支，您应该将食物存放在可以长时间保鲜的地方。正确储存食物可以帮您节省金钱并保持健康。



Prices for bulk orders of these pamphlets, and for all other publications can be obtained from: www.FamiliesCanada.ca

FAMILIES CANADA

Families Canada
150 Isabella Street
Suite 149
Ottawa, ON
K1S 1V7

Ontario

资源

请浏览以下网站，进一步了解食品安全。

食物储存：

储存图示：
www.befoodsafe.ca

一般性信息：
www.hc-sc.gc.ca
www.dietitians.ca

储存图示：
www.eatright.org

家庭储存指南：
www.halfyourplate.ca

冷冻与解冻食物：

冷冻食品文章：
www.unlockfood.ca

善用剩菜剩饭：

剩菜剩饭文章：
www.unlockfood.ca

FAMILIES CANADA

经济又健康：安全储存食物

如何妥善存放剩菜剩饭

1 储存剩菜剩饭

- 将汤汁放在餐桌上冷却，直至不再有蒸汽
- 将剩菜剩饭放入密封容器并置于冷藏室或冷冻室内
- 不要将食物放置在室温下超过2小时

2 使用剩菜剩饭

- 在2-3天内食用冰箱内的剩菜剩饭
- 将其加热至滚烫并冒出蒸汽。汤汁与酱汁则缓慢加热至沸腾。

如何存放食物

冷食食物切记要冷藏或冷冻！