

可以打印的表

每一行是储存指南里的一种状态。时间就是那些单元
格。冷冻栏的月份说的是品质。

这是一个窗口，不是保证。发酵、发黏或长霉，第一天也该停。不是医疗建议。应用也不判断食物
是否仍然安全。 声明

- 1. 打开图表。
- 2. 打印，或下载 PDF。
- 3. 时间是储存指南里的单元格。
- 4. 冷冻的月份说的是品质。

食物	状态	冰箱	冷冻	常温
面包 — 商店面包，未开封	通常不放这里	3个月 USDA FoodKeeper为3至5个月 Tarım ve Orman	14至18天 USDA FoodKeeper	
面包 — 开封后放冰箱	2至3周 USDA FoodKeeper	3个月 USDA FoodKeeper为3至5个月 Tarım ve Orman	通常不放这里	
奶酪 — 硬质奶酪，未开封	6个月 USDA FSIS	6个月 USDA FSIS	放冰箱	
奶酪 — 硬质奶酪，开封后	3至4周 USDA FSIS	6个月 USDA FSIS	放冰箱	
奶酪 — 软质奶酪	1周 USDA FoodKeeper为1至2周 USDA FSIS	不适合冷冻	放冰箱	
奶酪 — 碎奶酪	1个月 USDA FoodKeeper	3至4个月 USDA FoodKeeper	放冰箱	
奶酪 — 茅屋奶酪和里科塔	1周 USDA FSIS	不适合冷冻	放冰箱	
鸡肉 — 整只生鸡	1至2天 Tarım ve Orman (Bayburt)为3天	9至12个月 USDA FSIS为12个月	不安全	

食物	状态	冰箱	冷冻	常温
	USDA FSIS	Tarım ve Orman		
鸡肉 — 生鸡块	1至2天 Tarım ve Orman (Bayburt)为3天 USDA FSIS	9个月 Tarım ve Orman为9至12个月 USDA FSIS	不安全	
鸡肉 — 生鸡肉末	1至2天 USDA FSIS	3至4个月 USDA FSIS	不安全	
鸡肉 — 熟鸡肉	2天 USDA FSIS为3至4天 UK FSA	4个月 USDA FSIS	不安全	
鸡肉 — 烤鸡或炸鸡	2天 USDA FoodKeeper为3至4天 UK FSA	4个月 USDA FoodKeeper	不安全	
米饭 — 熟米饭	1天 USDA FoodKeeper为3至4天 USDA FoodKeeper为4至6天 UK FSA	1至2个月 Tarım ve Orman为2至4个月 USDA FoodKeeper为6个月 USDA FoodKeeper	不安全	
米饭 — 干白米，未开封	通常不放这里	通常不放这里	2年 USDA FoodKeeper	
米饭 — 干白米，开封后	6个月 USDA FoodKeeper	通常不放这里	1年 USDA FoodKeeper	
米饭 — 干糙米	6个月 USDA FoodKeeper	通常不放这里	1年 USDA FoodKeeper	
鸡蛋 — 带壳生鸡蛋	3至5周 USDA FSIS	不要带壳冷冻	放冰箱	
鸡蛋 — 生蛋白	2至4天 USDA FSIS	12个月 USDA FSIS	放冰箱	
鸡蛋 — 生蛋黄	2至4天 USDA FSIS	蛋黄单独冷冻效果差	放冰箱	
鸡蛋 — 水煮蛋	1周 USDA FSIS	水煮蛋不适合冷冻	放冰箱	
鸡蛋 — 蛋类熟食	2天 USDA FSIS为3至4天 UK FSA	2至3个月 USDA FSIS	不安全	
鱼 — 肥鱼，生	1至2天	2至3个月	不安全	

食物	状态	冰箱	冷冻	常温
	FoodSafety.gov为1至3天 USDA FSIS	Tarım ve Orman为2至4个月 FoodSafety.gov		
鱼 — 瘦鱼，生	1至2天 FoodSafety.gov为1至3天 USDA FSIS	4至8个月 FoodSafety.gov为6至8个月 FoodSafety.gov	不安全	
鱼 — 熟鱼	2天 USDA FSIS为3至4天 UK FSA	3个月 Tarım ve Orman为2至4个月 USDA FSIS	不安全	
牛肉末 — 生牛肉末	1天 USDA FSIS为1至2天 Tarım ve Orman (Bayburt)	3至4个月 USDA FSIS	不安全	
牛肉末 — 熟牛肉末	2天 USDA FSIS为3至4天 UK FSA	2至3个月 USDA FSIS	不安全	
牛奶 — 巴氏奶，未开封	1周 USDA FSIS	1个月 USDA FSIS为3个月 Tarım ve Orman	不安全	
牛奶 — 开封之后	1周 USDA FSIS	1个月 USDA FSIS为3个月 Tarım ve Orman	不安全	
牛奶 — 常温奶，未开封	通常不放这里	不要冷冻	按包装上的日期	
土豆 — 生的，整颗	1至2周 USDA FoodKeeper	煮熟或捣碎后再冻，不要生冻	1至2个月 USDA FoodKeeper	
土豆 — 水煮或烤	2天 USDA FoodKeeper为3至4天 UK FSA	1至2个月 USDA FoodKeeper	不安全	
土豆 — 土豆泥	2天 USDA FoodKeeper为3至4天 UK FSA	10至12个月 USDA FoodKeeper	不安全	
酸奶 — 酸奶	1至2周 USDA FSIS	1至2个月 USDA FSIS	不安全	

冷冻栏里的月份说的是品质。USDA 写明，持续保持在 -18°C (0°F) 的食物在安全上没有到期日；部
委也说明冷冻不会杀死细菌。

各表并不一致。大字是已公布范围里更短的那一端。

大家会问的

▶ 可以打印吗？

▶ 数字从哪来？

▶ 为什么有的格子是句子？

▶ PDF 是另一张表吗？