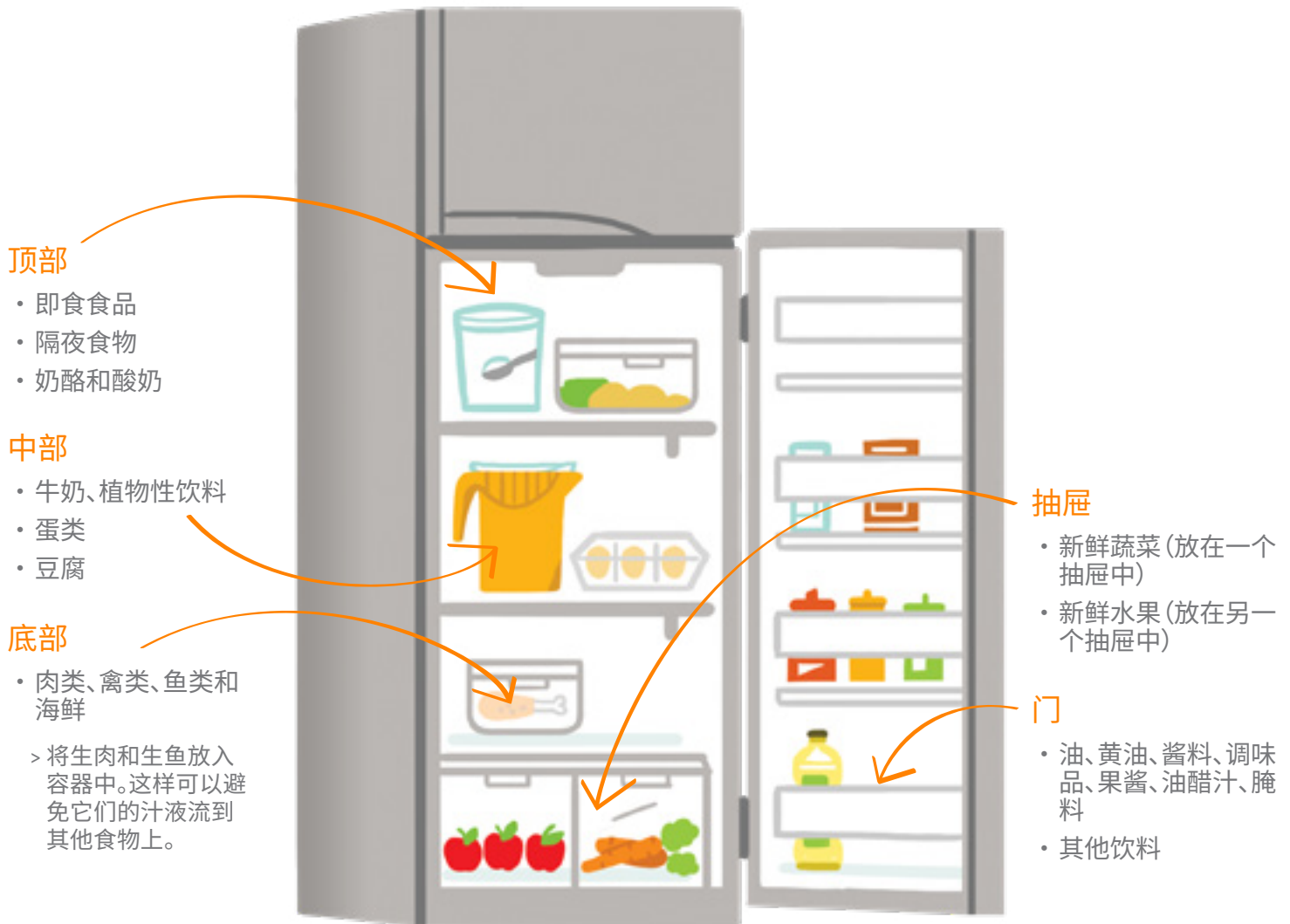


如何正确地整理冰箱中的食物？

这些建议将帮助您延长食物的保存期限，并减少烹饪食物中毒的风险。



附加信息

- 记得检查温度！冷藏室的温度应该在0到4°C之间，冷冻室的温度应该在-18°C或更低。
- 避免让冰箱门打开时间过长。确保在使用后将其完全关闭，以使食物保持在适当的温度。
- 采用“先进先出”原则优先消耗已经放置在冰箱中很长时间的食物，即最先放入的食物最先取出。
- 在食用之前，请确保食物仍然新鲜，可以参阅“[最佳食用日期, 品质仍佳期限](#)”文件和魁北克农业、渔业和食品部 (MAPAQ) 的发布的[温度指南](#)。
- 记得定期清洁您的冰箱。