

식품 구입부터 안전하게 시작해요

식품은 실온 보관한 지 60분이 지나면 식품의 세균 수가 급속히 증가하므로 필요한 재료만 빠르게 구입하고, 구입한 식품은 안전하고 올바르게 보관하여 식중독을 예방할 수 있도록 해야 함

1 장보기 순서



2 식품별 냉장 보관 방법

| | | |
|---|--|--|
| 육류 냉장 보관 (장기간 저장할 때는 냉동 보관) | 어류 내장을 제거하고 흐르는 물로 씻어 물기를 없앤 후 다른 식품과 접촉하지 않도록 분리하여 냉장·냉동 보관 | 채소 물기를 제거한 후 밀봉하여 냉장 보관 (씻지 않은 것과 섞이지 않도록 분리 보관) |
| 두부 찬물에 담가 냉장 보관 (포장 제품 제외) | 패류 흐르는 수돗물로 깨끗이 씻은 후 냉장·냉동 보관 | 달걀 씻지 않은 상태로 냉장 보관 |
| 우유 10℃ 이하로 냉장 보관 | | |

3 냉동 보관할 수 없는 식품

| | | |
|-------------------------------|------------------------------------|---|
| 마요네즈 기름과 달걀이 분리 | 크림소스 응고, 층 분리 | 양배추·배추·샐러리 수분 증발로 인한 조직감 변화 |
| 요거트 단백질 응고 | 달걀(찜데기) 껍질 손상·오염 가능성 | 캔 제품 내용물의 품질 변화, 용기 팽창 |