



FOOD BANK
FOR NEW YORK CITY

食品 保质期 指南

食品保质日期、
编码和延伸

目录

了解食品和药品包装上的日期	3
儒略日 (Julian Dates)	4
耐贮存食品	5
冷藏食品.....	10
冷冻食品.....	12
生鲜农产品	13
食品安全资源	15
参考信息.....	16

关于本指南

纽约市食物银行收到的食品捐赠, 有些已过或将很快到保质期 (如最佳食用日期 (best-by) 或最后食用日期 (use-by))。食品包装上的日期由生产商提供, 目的是确保质量最佳, 在多数情况下, 并不反映食品是否安全。消费者往往选择不买临近或已过包装上日期的这些商品。它们常常被捐给食物银行。食物银行运用本指南中注明的保质期后贮存期限建议, 对捐赠的食品进行分类并检查日期。您如果收到了保质期已过的商品, 请查看本指南, 了解建议的保质期后贮存期限。本指南包含食品保质期后贮存期限的建议, 依据的是理想贮存条件和包装完整性。

信息最后更新于2023年2月



了解食品和药品包装上的日期

如果处理和贮存得当, 很多食品即使早过了包装上的日期, 仍可食用。下表列出了食品包装上的不同日期类型、了解它们的含义, 可以帮助您确定食品是否仍可安全食用。

日期类型	举例	适用食品种类	含义
有效期 (Expiration Date)	1) 有效期至 5/15/2024 (即2023年5月15日, 以下格式同) 2) 5/15/24后请勿使用	婴儿食品、婴儿配方奶、药品、维生素、酵母、发酵粉	婴儿食品、婴幼儿配方奶和非处方药是仅有的几种法律规定必须注明有效期的商品。一旦过了此日期, 这些商品 不得 分发或使用。酵母和发酵粉过了此日期后, 也不再起效。
包装日期 (Pack Date)	1) 包装于3/13/23	罐头食品、薄脆饼干、曲奇饼、香料、耐贮存食品	这是指商品包装的日期。这些商品贮存期较长, 品质好。过期后仍可安全食用。常附有最佳食用日期。
包装代码 (Packing Code)	1) KL064 2) 22:5306412	罐头食品、薄脆饼干、曲奇饼、香料、耐贮存食品	这是生产商的代码, 并非要供大众使用。生产商将此日期用于追溯追踪和召回目的。
最晚销售日期 (Sell By Date)	1) 最晚销售日期 6/1/23	冷藏食品: 牛奶、酸奶、奶酪、鸡蛋、午餐肉、包装沙拉混合物	这是商店销售食品的最晚日期, 此日期后, 食品必须下架。商店常常会将临近最晚销售日期的食品捐出。如果处理得当, 过了最晚销售日期的食品仍可安全食用, 品质依然良好。
最后食用日期 (Use By Date)	1) 最后食用日期 5/29/24	薄脆饼干、曲奇饼、干吃谷类食物、其他干燥/耐贮存食品	此日期为生产商推荐食用日期, 目的是确保食品品质最佳。最后食用日期过后, 食品仍可安全食用, 但营养物质和品质开始慢慢变差。
最佳食用日期 (Best By Date)	1) 最佳食用日期 (Best Before) Mar.31.23 (2023年3月31日) 2) 此日期前食用最佳 (Best if Used By) Aug 01 24 (2024年8月1日)	耐贮存食品、罐头食品、谷类食物、易腐食品感官品质。它并不表明食品是否安全。	食品的建议食用日期, 目的是保证最佳物理和感官品质。



儒略日 (Julian Dates)

有些商品采用儒略日而非传统的食品日期。儒略日为5位数代码, 表示的是商品包装或生产日期。代码的前两位表示当前年度, 后三位表示当前年度第一天起经历的天数。

例如, 儒略日“22 031”表示的是2022年1月31日, 而儒略日“22 365”则代表2022年12月31日。评估标注了儒略日的食品时, 可参考下表。**请注意, 儒略日在闰年有差异。*

DAY	JAN	FEB	MAR	APR	MAY	JUN	JUL	AUG	SEP	OCT	NOV	DEC	DAY
1	1	32	60	91	121	152	182	213	244	274	305	335	1
2	2	33	61	92	122	153	183	214	245	275	306	336	2
3	3	34	62	93	123	154	184	215	246	276	307	337	3
4	4	35	63	94	124	155	185	216	247	277	308	338	4
5	5	36	64	95	125	156	186	217	248	278	309	339	5
6	6	37	65	96	126	157	187	218	249	279	310	340	6
7	7	38	66	97	127	158	188	219	250	280	311	341	7
8	8	39	67	98	128	159	189	220	251	281	312	342	8
9	9	40	68	99	129	160	190	221	252	282	313	343	9
10	10	41	69	100	130	161	191	222	253	283	314	344	10
11	11	42	70	101	131	162	192	223	254	284	315	345	11
12	12	43	71	102	132	163	193	224	255	285	316	346	12
13	13	44	72	103	133	164	194	225	256	286	317	347	13
14	14	45	73	104	134	165	195	226	257	287	318	348	14
15	15	46	74	105	135	166	196	227	258	288	319	349	15
16	16	47	75	106	136	167	197	228	259	289	320	350	16
17	17	48	76	107	137	168	198	229	260	290	321	351	17
18	18	49	77	108	138	169	199	230	261	291	322	352	18
19	19	50	78	109	139	170	200	231	262	292	323	353	19
20	20	51	79	110	140	171	201	232	263	293	324	354	20
21	21	52	80	111	141	172	202	233	264	294	325	355	21
22	22	53	81	112	142	173	203	234	265	295	326	356	22
23	23	54	82	113	143	174	204	235	266	296	327	357	23
24	24	55	83	114	144	175	205	236	267	297	328	358	24
25	25	56	84	115	145	176	206	237	268	298	329	359	25
26	26	57	85	116	146	177	207	238	269	299	330	360	26
27	27	58	86	117	147	178	208	239	270	300	331	361	27
28	28	59	87	118	148	179	209	240	271	301	332	362	28
29	29		88	119	149	180	210	241	272	302	333	363	29
30	30		89	120	150	181	211	242	273	303	334	364	30
31	31		90		151		212	243		304		365	31



耐贮存食品

多数干燥/耐贮存食品即使早过了保质期, 仍可食用。切记要检查包装, 因为本指南中的保质期后贮存期限依据的是未受损的包装。

罐头或瓶装食品如有以下情形, 请勿分发或食用:

- 漏气或脏污
- 胀罐
- 生锈
- 严重凹陷或沿接缝处凹陷
- 有裂缝
- 标签缺失
- 有难闻气味
- 安全密封缺失或破损
- 盖子松动或缺失
- 食品的颜色或气味发生变化



盒装食品如有以下情形, 请勿分发或食用

- 内袋破损或漏气, 里面发霉或有异物, 或密封条被撕开
- 盒子 (如无内袋) 已打开或破损, 有活的或死的昆虫/网状物/鸟兽粪便, 脏污或受潮

贮存罐装和盒装食品的小窍门:

- 将罐头和盒子存放在离地面6英寸之处 (置于托盘或架子上), 远离墙面, 以利于通风
- 将罐装和盒装食品存放在凉爽、干燥处
- 始终注明生产日期并定期清理存货——先进先出 (FIFO)

贮存袋装谷物的小窍门:

- 将袋装谷物 (大米、玉米粥、燕麦片、意大利面食、格兰诺拉麦片、粗燕麦粉、麦片粥, 等等) 放在塑料贮藏箱内。害虫喜欢这些食品, 很容易咬破薄薄的塑料袋或纸质包装。

耐贮存食品	保质期后的贮存期限
无菌包装商品 (纸盒)	
汤: 牛肉汤、鸡汤、蔬菜汤	1年
羹汤	6个月
婴儿食品	
谷物、食品、配方奶	过了包装上的有效期后, 请勿食用
饮料/混合类 - 仅限耐贮存食品	
碳酸饮料 (赛尔脱兹天然汽泡矿泉水、奎宁水或苏打水)	6个月
咖啡 (研磨咖啡或全豆咖啡)	1年
咖啡奶精、咖啡粉	2年
巧克力热饮	1年
速食早餐	6个月
果汁 (瓶装或罐装)	1年
牛奶 (UHT (超高温灭菌) 牛奶、耐贮存牛奶)	1年
营养补充剂	过了包装上的日期后, 请勿服用
米浆、豆奶、杏仁乳	6个月
茶	3年
水 (淡水、瓶装水)	瓶装淡水可无限期保存——始终存放在阴凉处, 远离化学品。包装可能会随时间流逝而老化。
罐头食品	
强酸性食品 (水果、苹果酱、果汁、腌菜、德国泡菜、茄汁焗豆、番茄、番茄酱、番茄汤、煎豆泥)	18个月
低酸性食品 (调味肉汁、非番茄汤/肉汤、意大利面食、炖菜、奶油汁、除番茄外的蔬菜、豆类、鱼、肉)	4年
饼馅	3年
佐料、酱汁、糖浆	
烤肉酱	1年
鸡尾酒酱	1年
桶装糖霜	1年
肉汁调料包 (干混粉袋)	2年
蜂蜜、糖蜜、糖浆 (巧克力、玉米、薄煎饼糖浆)	2年
果酱、果冻、蜜饯	18个月

番茄酱	1年
蛋黄酱	6个月
芥末酱和调味汁	2年
橄榄	1年
腌菜	1年
辣番茄酱	1年
沙拉酱	1年
酱油、日式照烧酱	3年
意大利面酱	18个月
食醋	2年
辣酱油	1年
干货	
烘焙混合料（蛋糕粉、煎饼粉）	1年
发酵粉/小苏打粉	3年；效果可能变差
棒状食品（麦片棒、蛋白棒、燕麦棒）	18个月
豆类和扁豆，干制	2年
块状浓缩汤	2年
面包、蛋糕（商业化制作，室温保存）	5天
糖果	1年
砂锅炖菜混合调味料	1年
谷类食物（需加热后食用的或即食类）	1年
咖啡奶精，粉状	2年
曲奇饼	6个月
燕麦片	1年
薄脆饼干	9个月
面粉	6个月（全麦），1年（白面粉）
水果，干	6个月
通心粉和奶酪混合物	1年
坚果（瓶装或罐装）	1年
坚果油	6个月
油类（橄榄油、植物油、菜籽油）	1年
油雾	2年
意大利面食，干	3年
花生酱	18个月
爆米花，未加工玉米粒	2年
爆米花，商业化制作并包装	3个月
爆米花，微波加热袋装	1年
薯片	2个月
马铃薯（马铃薯泥、速食片状）	1年



纽约市食物银行

地址:纽约州纽约市百老汇路39号, 邮编: 10006

电话: 212.566.1463

米, 精白	2年
混合大米	6个月
起酥油	1年
香料	3年
混合填料	1年
糖	3年
吐司糕点	1年
墨西哥面饼/卷饼	3个月
藜麦, 干	3年



冷藏食品

贮存冷藏食品的小窍门:

- 存放冷藏食品时, 冷藏室温度应设置在41华氏度或以下。
- 冷藏室内应留有一定空间, 以利于物品之间的空气流通
- 将生肉、家禽或鱼放在底部搁板上, 同时把即食食品放在顶部, 以避免滴渗造成的交叉污染危险。
- 定期清理存货, 这样就可以先分发保质期更近的食品。

冷藏食品	存放在冷藏室中的食品, 保质期过后的贮存期限
袋装生菜	3天
豆芽, 袋装	7天
黄油	2个月
酪浆	2周
奶酪 (软质-白软奶酪、乳清奶酪、奶油奶酪)	2周
奶酪 (硬质-帕尔马奶酪、奶酪块)	6个月
奶酪 (加工-切片、纤丝、切丝)	1个月
奶酪, 素食	2个月
咖啡奶精 (液体状, 冷藏)	3周
奶油 (一半鲜奶和一半鲜奶油混合、重奶油、轻奶油)	1周
肉类熟食	5天
甜品	4天
蘸酱, 混合调制	5天
生面团, 馅饼皮	以包装上的“最晚销售日期”为准
鸡蛋 (白煮蛋)	1周
鸡蛋 (带壳)	1个月
鸡蛋 (蛋液替代物)	1周
水果, 切片	4天
墨西哥鳄梨酱	3天
热狗	2周
鹰嘴豆泥	1周
果汁, 鲜榨或压制	5天
果汁, 购买后冷藏	3周
人造黄油	6个月
肉类-家禽、碎牛肉、猪肉、鱼、海产品、鹿肉	以“最后食用日期”为准、或在“最晚销售日期”后的1-3天内烹饪/冷冻
牛奶 (不耐贮存的)	1周

牛奶替代品 (购买后冷藏的, 豆奶、杏仁奶、米浆、燕麦奶)	10天
意大利面食, 新鲜	2天
布丁, 购买后冷藏	2天
沙拉, 预制 (通心粉、金枪鱼、鸡蛋、马铃薯)	2天
辣番茄酱, 新鲜	4天
酸奶油	3周
豆腐	1周
发泡鲜奶油, 罐装	1个月
酸奶	2周



冷冻食品



如果一直冷冻在0华氏度或更低温度下, 多数食品可无限期保存, 尽管随着时间流逝, 品质将慢慢变差。

贮存冷冻食品的小窍门

- 分发之前, 一直将所有冷冻食品保存在0华氏度或更低温度下
- 分发时, 将肉、家禽和海产品保留在原包装内。打开包装再重新包装这些食品的做法不安全。
- 请勿接受带有冰晶或冻结液体的冷冻食品——这是之前将食品解冻后重新冻结的证据。冷冻食品干燥变硬不会导致食品不安全——它们看起来像是灰褐色的皮质斑点, 这不过表明空气接触到了食品。
- 不应将肉类解冻后重新冻结。解冻后, 应按下表中的信息使用肉类。
- 多数食品可无限期冷冻, 但有些食品不宜冷冻。它们包括蛋黄酱、奶油汁、酸奶、奶酪、酸奶油、牛奶和生菜。由于烹饪过程中会丧失水分, 与做熟相比, 冷冻状态下的生肉和家禽维持品质的时间更长。
- 不应冷冻的物品包括, 罐头食品、带壳鸡蛋以及气雾罐。**安全解冻:** 切勿在室温下解冻食品! 室温下细菌将快速繁殖, 可能让食品吃起来很危险。可将食品放在冰箱内、冷水中、微波炉内安全解冻。

冷冻食品	食品建议冷冻贮存时间
熏肉、火腿、午餐肉、热狗、意大利辣香肠 (未打开包装)	2周
甜品	1周
正餐, 已准备好	1周
生面团、面包、百吉圈	1周
水果和浓缩果汁	1周
肉和鱼, 熟	4天
肉和鱼, 生	2天
用作肉类替代品的大豆	4天
蔬菜	1周
华夫饼、薄煎饼	1周



生鲜农产品

贮存生鲜农产品的小窍门

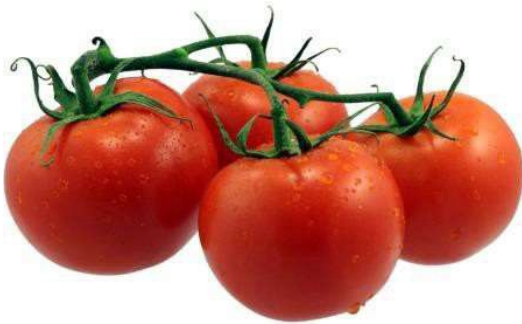
冷藏状态下，多数水果和蔬菜可以保持最佳品质。不过，有下面这些例外：

- 未经冷藏的番茄口味最好。冷藏会导致番茄变得干巴难吃。
- 香蕉不应冷藏，除非完全成熟，而如果完全成熟，则应在1-2天内食用。冷藏会导致香蕉皮变黑，但低温状态下香蕉果肉不会继续熟化。
- 未成熟的苹果、芒果以及核果类（李子、桃等）可在室温下保存，而一旦成熟，则应冷藏。
- 洋葱、大蒜、马铃薯、甜薯等耐寒蔬菜以及冬南瓜应贮存在阴凉处，不应放在冰箱内。
- 将马铃薯和洋葱分开贮存！洋葱会释放出一种气体，加快马铃薯发芽。
- 请勿食用变绿的马铃薯。绿色表示有毒的茄碱达到了很高的浓度。摄入过多茄碱可引起胃肠道和神经系统症状。马铃薯暴露于光照下，茄碱浓度会上升。

在冰箱内，绝对不要将农产品放在肉或鱼的下面。生肉和鱼可污染存放在下面的农产品！

如果有快要坏掉的农产品，可以花点心思利用起来！如果在食品储藏室发现了它们，可以在施食处选择以下方案或鼓励客户使用它们。

- 棕色香蕉用来做香蕉面包再好不过
- 苹果可做成苹果酱
- 番茄可做成番茄酱
- 放软了的芹菜和胡萝卜等蔬菜可以用来做汤



Produce Storage



Refrigerator

Apples (>7 days)

Apricots

Cantaloupe



Figs

Honeydew

(Unwashed in a Single Layer)

Black Berries

Blueberries



Raspberries

Strawberries

(Unwashed in a Plastic Bag)

Broccoli

Carrots

Cauliflower



Green Onions

Lettuce

(Store in a Paper Bag)

Mushrooms



Okra

Artichokes

Asparagus

Beets

Brussels Sprouts

Cabbage

Celery

Cherries



Grapes

Green Beans

Herbs (not Basil)

Kale

Lima Beans

Leafy Vegetables

Leeks

Plums

Spinach

Sprouts

Summer Squash

Yellow Squash

Zucchini

Countertop

Apples (<7 days)

Bananas



Tomatoes

Basil

Cucumbers

Eggplant

Garlic

Ginger

Grapefruit

Jicama

Lemons

Limes



Mangoes

Oranges

Papaya

Peppers

Persimmons

Pineapple

Plantains

Pomegranates

Watermelon

Cool Dry Place

Acorn Squash

Butternut Squash

Potatoes*

Winter Squash

Pumpkins

Onions*

Sweet Potatoes

Spaghetti Squash

***Store away from each other!**

Counter/Fridge

(Ripen on Counter, Then Refrigerate)

Avocados

Nectarines

Plums



Pears

Peaches

Kiwi

High Ethylene Producers!

Keep away from other fresh produce to slow down ripening/spoilage

食品安全资源

有关如何保证食品安全的详细信息, 请访问:

www.foodsafety.gov

www.cdc.gov

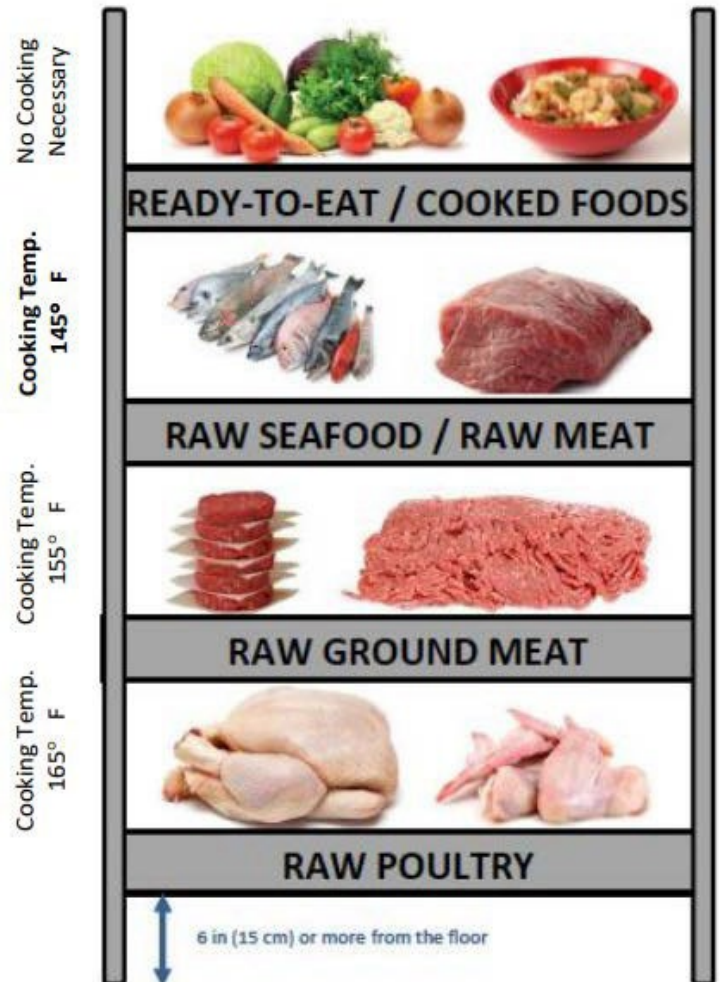
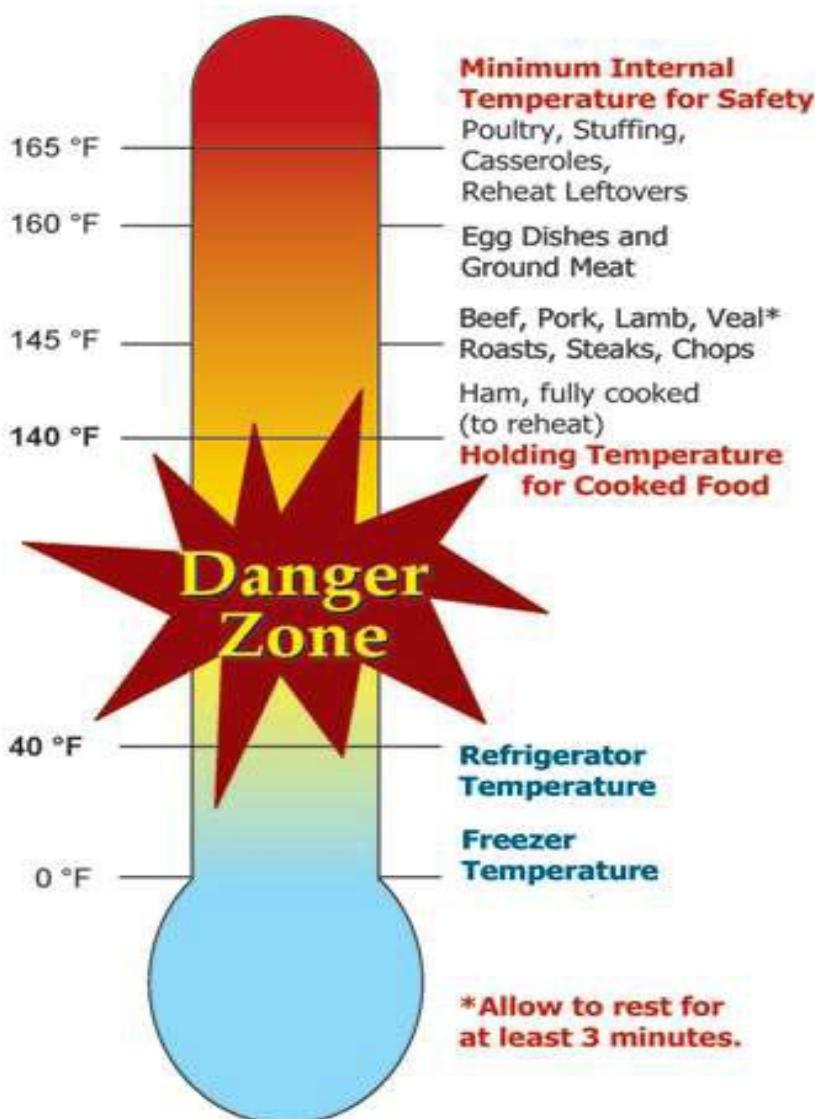
www.serve-safe.com

“温度危险区”是指华氏40度到140度之间, 在此范围内, 细菌将快速繁殖。贮存食品时, 尽量避开此温度范围!

“九大”食物过敏原: 牛奶、鸡蛋、鱼、贝类、木本坚果、花生、小麦、大豆、芝麻。

烹饪温度

冰箱安全贮存食品的放置顺序



参考信息

1. “FoodKeeper” 应用程序， USDA（美国农业部）食品安全检验局，2019年4月。
<https://www.foodsafety.gov/keep-food-safe/foodkeeper-app>
2. “食品日期标注”， USDA食品安全检验局。
https://www.fsis.usda.gov/sites/default/files/media_file/2020-08/Food-Product-Dating_0.pdf
3. “冷藏室和冷冻室贮存时间”， Foodsafety.gov.
<https://www.foodsafety.gov/keep/charts/storage-times.html>
4. “食品日期标注指南”， Feeding Westchester. <https://feedingwestchester.org/wp-content/uploads/2018/06/2018-Updated-Food-Dating-Guide.pdf>
5. “瓶装水”， FDA（美国食品药品监督管理局）。
<https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/bottled-water-everywhere-keeping-it-safe>
6. “FAT TOM与食品安全” <http://foodsafetytrainingcertification.com/food-safety-news/fat-tom-and-food-safety/>
7. “儒略日日历”， <https://www.naturalgrocers.com/julian-date-calendar>
8. “纽约市食物银行”， 慈善机构评估网站Charity Navigator。
<https://www.charitynavigator.org/ein/133179546>
9. “危险区40-140华氏度”， USDA。 <https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/danger-zone-40f-140f>
10. “冷藏室食品正确存放顺序”， https://dchealth.dc.gov/sites/default/files/dc/sites/doh/service_content/attachments/SIGN%20-%20Food%20Hierarchy%202021%20v1.pdf

关于纽约市食物银行

为消除饥饿，我们组织食物、信息和支持，以维持社区的生存和尊严。40年来，纽约市食物银行一直致力于终结纽约市全部五个区的食物贫困。作为纽约市最大的饥饿救助组织，我们采用了多个面向的方法，核心是帮助低收入纽约人克服其处境并提高独立性。

