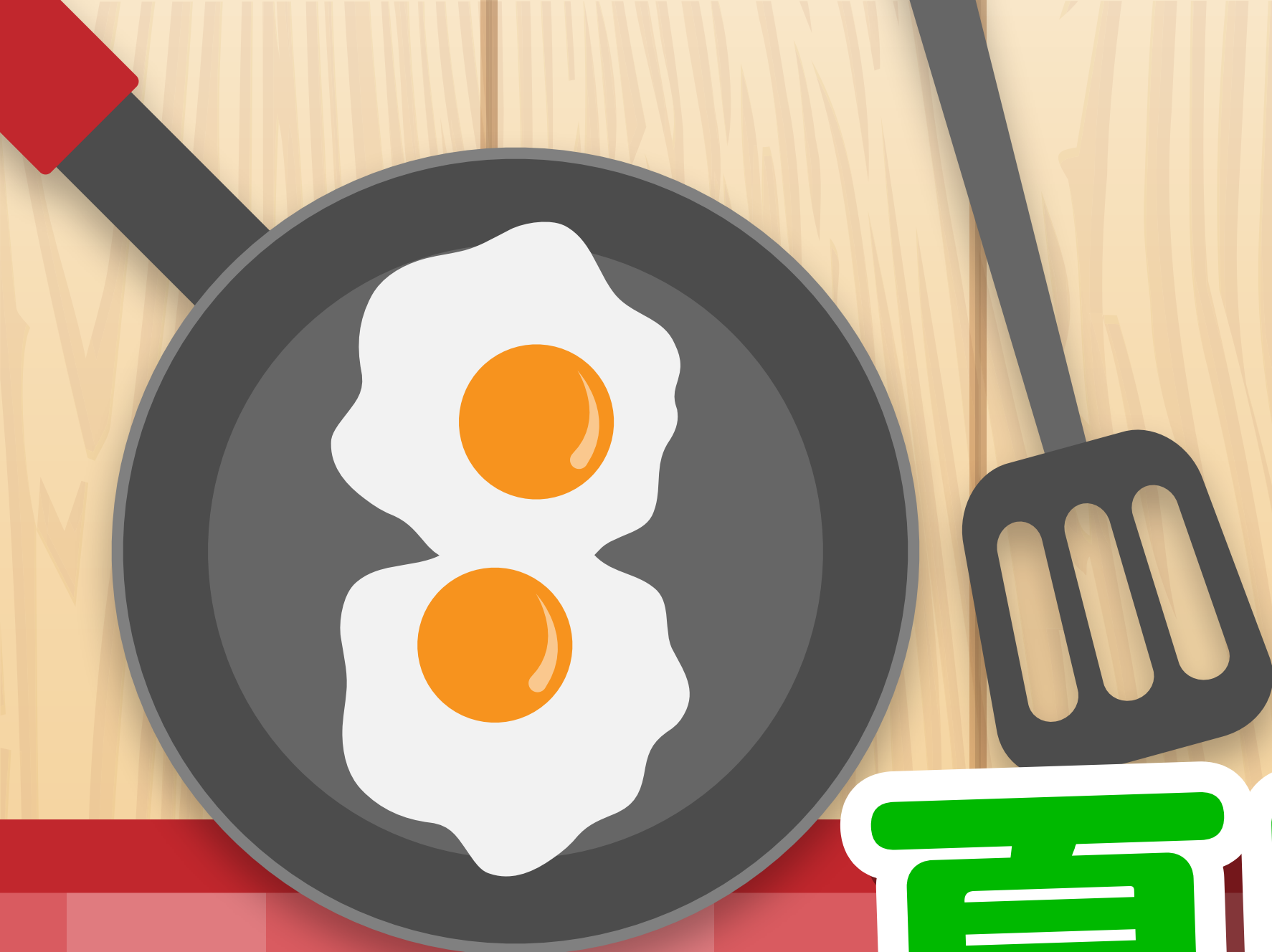




# 夏日食物保鮮



炎炎夏日，高溫又潮溼的天氣，  
一不小心食物就會腐敗變質，  
若吃下肚更可能造成身體不適！

1

2

3

# 挑選外包裝完整的食品

**乾果、穀物、豆類等盡量不購買散裝產品，並以有真空包裝者為佳**



LINE

1955



1955hotline



# 食材外觀完整無缺損

挑選食材時應選購外型完整，若發現破損或變色，應避免購買或食用



# 注意食品儲存環境溫度

盡量不購買室溫下放  
置的熟食，購買生鮮  
食品時可以善用保溫  
購物袋，並盡快放進  
冰箱冷藏或冷凍。



勞動部勞動力發展署  
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告



# Keeping food fresh in summer

The summer months in Taiwan are very hot and humid which means food can go off quickly and cause medical issues if consumed.

Always remember to store food properly:

1

## Select foods that have external packaging

When buying dried fruit, grains and beans do not purchase in bulk and where possible buy items that are vacuum packed.

2

## Check the exterior of ingredients for defects

When selecting ingredients choose those that are whole or intact and if there are any defects or discoloration do not buy or eat.

3

## Pay close attention to the temperature in food storage areas

Where possible do not buy cooked food kept at room temperature and when purchasing fresh food use an isothermic shopping bag and place the food in a refrigerator or freezer as soon as possible.





# Select foods that have external packaging

**When buying dried fruit, grains and beans do not purchase in bulk and where possible buy items that are vacuum packed.**



LINE

1955



1955hotline



# Check the exterior of ingredients for defects

**When selecting ingredients choose those that are whole or intact and if there are any defects or discoloration do not buy or eat.**



# Pay close attention to the temperature in food storage areas

**Where possible do not buy cooked food kept at room temperature and when purchasing fresh food use an isothermal shopping bag and place the food in a refrigerator or freezer as soon as possible.**



勞動部勞動力發展署

WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告







# Menjaga Kesegaran Makanan di Musim Panas

Udara panas dan lembap di musim panas, jika tidak hati-hati maka kualitas makanan akan berubah dan rusak, apabila dimakan mungkin dapat membuat jatuh sakit!

Anda diingatkan untuk memperhatikan penyimpanan makanan:

1

## Pilih produk makanan dengan kemasan yang sempurna

Usahakan untuk tidak membeli buah kering, biji-bijian, kacang-kacangan dan lainnya kemasan tidak tersegel, lebih baik pilih dengan kemasan kedap udara (vakum)

2

## Penampilan luar bahan makanan yang utuh dan tidak rusak

Saat memilih bahan makanan, harus membeli bentuk luar yang utuh, hindari membeli atau menyantap makanan jika rusak atau berubah warna

3

## Perhatikan suhu tempat menyimpan makanan

Usahakan untuk tidak membeli makanan matang yang diletakan di tempat terbuka dengan temperatur ruang, saat membeli makanan segar dapat menempatkannya di kantong insulasi, dan secepatnya didinginkan atau dibekukan di lemari es



# Pilih produk makanan dengan kemasan yang sempurna

Usahakan untuk tidak membeli buah kering, biji-bijian, kacang-kacangan dan lainnya kemasan tidak tersegel, lebih baik pilih dengan kemasan kedap udara (vakum)



LINE

1955



1955hotline





# Penampilan luar bahan makanan yang utuh dan tidak rusak

Saat memilih bahan makanan, harus membeli bentuk luar yang utuh, hindari membeli atau menyantap makanan jika rusak atau berubah warna





# Perhatikan suhu tempat menyimpan makanan

Usahakan untuk tidak membeli makanan matang yang diletakan di tempat terbuka dengan temperatur ruang, saat membeli makanan segar dapat menempatkannya di kantong insulasi, dan secepatnya didinginkan atau dibekukan di lemari es

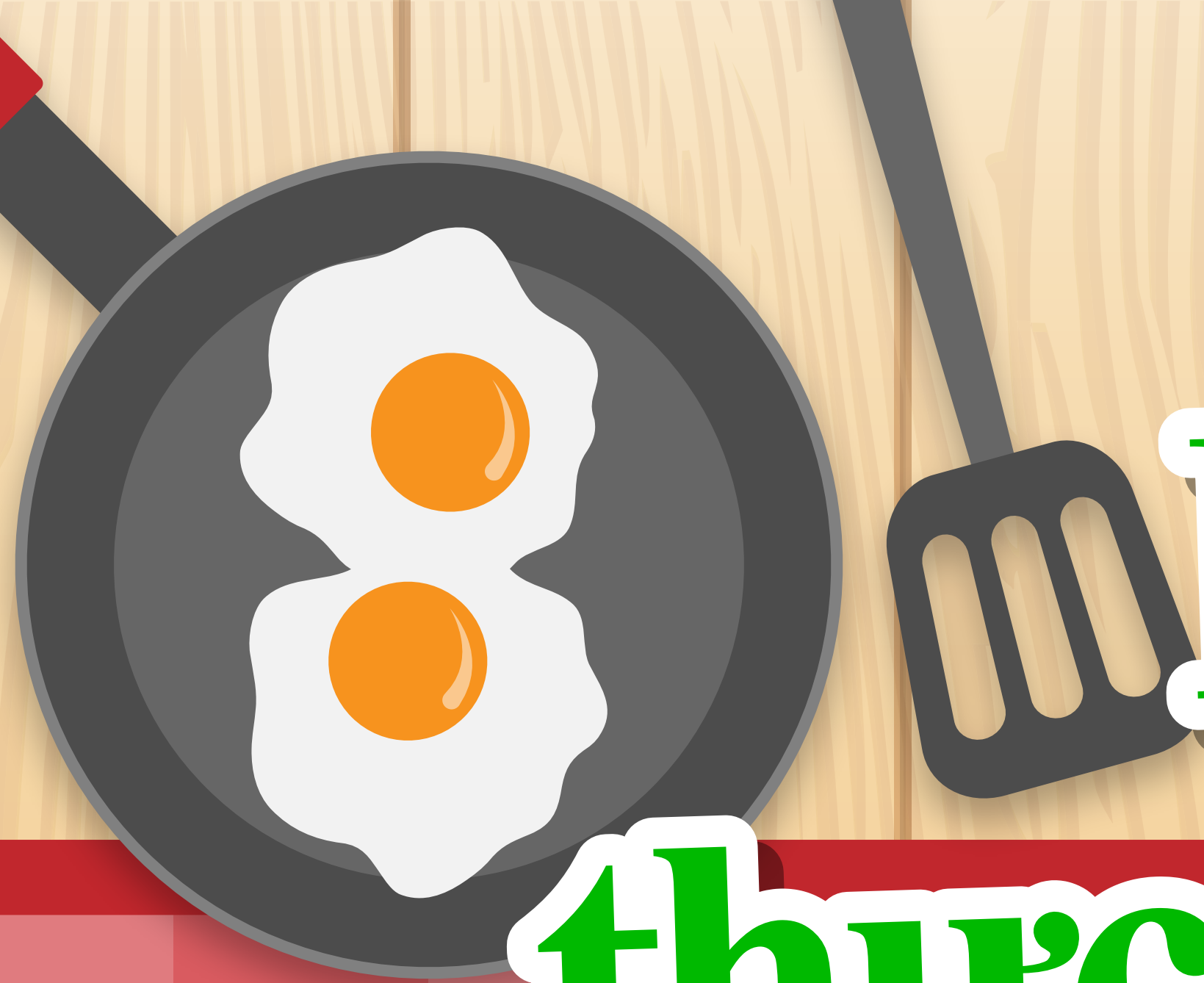


勞動部勞動力發展署

WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告





# Bảo quản thực phẩm mùa hè

Vào mùa hè nóng nực, nhiệt độ cao và thời tiết ẩm ướt, nếu không cẩn thận, thức ăn sẽ ôi thiu, ăn vào có thể gây ra các triệu chứng khó chịu cho cơ thể.

Nhắc nhở bạn, bảo quản thực phẩm cần lưu ý:

1

## Chọn thực phẩm bao gói sẵn

Các loại trái cây sấy khô, ngũ cốc ..., không nên mua loại không đóng gói sẵn, tốt hơn hết là có bao bì chân không.

2

## Bề ngoài của thực phẩm còn nguyên vẹn và không có khiếm khuyết

Khi lựa chọn, bạn nên chọn những loại còn nguyên vẹn, nếu thấy có dấu hiệu hư hỏng, đổi màu thì nên tránh mua hoặc ăn.

3

## Chú ý nhiệt độ môi trường bảo quản thực phẩm

Không nên mua thực phẩm đã nấu chín để ở nhiệt độ phòng bình thường, khi mua thực phẩm tươi sống có thể tận dụng túi mua hàng cách nhiệt, và cho vào tủ lạnh để làm lạnh hoặc đông lạnh càng sớm càng tốt.





# Chọn thực phẩm bao gói sẵn

Các loại trái cây sấy khô, ngũ cốc ..., không nên mua loại không đóng gói sẵn, tốt hơn hết là có bao bì chân không.



LINE

1955



1955hotline





# Bề ngoài của thực phẩm còn nguyên vẹn và không có khiếm khuyết

Khi lựa chọn, bạn nên chọn những loại còn nguyên vẹn, nếu thấy có dấu hiệu hư hỏng, đổi màu thì nên tránh mua hoặc ăn.



# Chú ý nhiệt độ môi trường bảo quản thực phẩm

Không nên mua thực phẩm đã nấu chín để ở nhiệt độ phòng bình thường, khi mua thực phẩm tươi sống có thể tận dụng túi mua hàng cách nhiệt, và cho vào tủ lạnh để làm lạnh hoặc đông lạnh càng sớm càng tốt.



勞動部勞動力發展署

WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告



# การเก็บอาหารในหน้าร้อน

ในฤดูร้อน อากาศร้อนและความชื้นสูง  
 เผลอแป๊บเดียวอาหารอาจเสียและบูดง่าย  
 เมื่อรับประทานอาจทำให้เกิดอาการไม่สบายได้  
 เตือนการเก็บอาหารต้องระวังดังนี้ :

1

2

3

## เลือกอาหารที่มีบรรจุภัณฑ์ที่ดี

ถั่วเปลือกแข็ง ธัญพืช ถั่วชนิดต่าง ๆ  
 พยายามซื้อเป็นถุงพลาสติกแบบ  
 แยกขาย และควรเลือกซื้อสินค้าที่มี  
 บรรจุภัณฑ์แบบสุญญากาศ

## เลือกซื้ออาหารที่ภายนอกสมบูรณ์ ไม่มีรอยหรือตำหนิ

การเลือกวัตถุดิบอาหารควรเลือก  
 ที่มีลักษณะสมบูรณ์ หากพบว่า  
 เสียหรือเปลี่ยนสี ควรหลีกเลี่ยง  
 การซื้อรับประทาน

## ระวังอุณหภูมิในการเก็บอาหาร

หลีกเลี่ยงซื้ออาหารปรุงสุกที่เก็บใน  
 อุณหภูมิห้อง ซื้ออาหารสดควรใส่ใน  
 ถังเก็บความเย็น และเก็บไว้ในตู้เย็น  
 เพื่อแช่เย็นหรือแช่แข็งให้เร็วที่สุด





# เลือกอาหารที่มีบรรจุภัณฑ์ที่ดี

ถั่วแปกลอกแข็ง ธัญพืช ถั่วชนิดต่าง ๆ  
พยายามซื้อเป็นถุงหลักเลียงซื้อแบบ  
แยกขาย และควรเลือกซื้อสินค้าที่มี  
บรรจุภัณฑ์แบบสุญญากาศ



# เลือกซื้ออาหารที่ภายนอกสมบูรณ์ ไม่มีรอยหรือตำหนิ

การเลือกวัตถุดิบอาหารควรเลือก  
ที่มีลักษณะสมบูรณ์ หากพบว่า  
เสียหรือเปลี่ยนสี ควรหลีกเลี่ยง  
การซื้อรับประทาน



# ระวังอุณหภูมิในการเก็บอาหาร

หลีกเลี่ยงซื้ออาหารปรุงสุกที่เก็บใน  
อุณหภูมิห้อง ซื้ออาหารสดควรใส่ใน  
ถุงเก็บความเย็น และเก็บไว้ในตู้เย็น  
เพื่อแช่เย็นหรือแช่แข็งให้เร็วที่สุด



勞動部勞動力發展署

WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告