



# 食品真相： 最佳食用期和过期日

食品标签有时令人困惑，往往导致食物浪费。您知道吗，决定食品能否安全食用，不是其标签上的“最佳食用日期”，也不是其“过期日”？

## 最佳食用日期 (Best Before date)

指的是食品的总体质量。若妥善保存，未开封的食品在“最佳食用日期”前，其风味、营养成分等将维持不变。

## 过期日 (Expiry date)

过期日是厂家的承诺，指若妥善保存，未开封的产品（如代餐、营养补充剂、婴儿配方奶）至少在该指定的日期前将含有标签所示的营养成分。

## 那么食品何时还可以安全食用？

这有一般准则可循。使用您自己的味觉、触觉和嗅觉来确定食物是否还安全可食。



### 新鲜水果和蔬菜

无肉眼可见的腐烂、发霉或难闻的气味



牛奶、牛油、奶酪、芝士、蛋类、冰淇淋和酸奶油（含乳制品）



新鲜：最佳食用期后两周  
若冷藏：最佳食用期后两至三个月



### 生肉和生鱼

新鲜：最佳食用期前食用，或冷藏。  
若冷藏：牛、羊、猪、整只家禽：最佳食用期后一年  
家禽切块：最佳食用期后六个月  
肉碎：最佳食用期后两至三个月  
鱼类：最佳食用期后两至六个月



### 熟食类

最佳食用期后一周



面包、小圆面包、贝果、比塔饼、墨西哥薄饼、大饼、饅、马扎



无肉眼可见的腐烂、发霉或难闻的气味



蛋糕、曲奇、馅饼、丹麦酥皮饼、巧克力、布丁



新鲜：最佳食用期后72小时  
若冷藏：最佳食用期后一个月

“种子变革”（Seeds of Change）是一个协作式领导团队，致力于提高全素里市的食物安全水平。详情请浏览此网页：  
[surreywhiterockfoodactioncoalition.ca/seeds-of-change](http://surreywhiterockfoodactioncoalition.ca/seeds-of-change)

Canada

Funded by the  
Government of Canada



Administered by United Way  
of the Lower Mainland