

신선함을  
오래오래!  
식품보관꿀팁





안녕하세요!  
저는 2년차 직장인이자  
자취생입니다.



자취를 꽤 오래하다 보니  
이제 웬만한 건 혼자서  
척척 해낼 수 있지만,

여전히 어려운 건 '냄은 음식 처리'!

이건 언제 샀지?  
냉장고가 폭발 직전이네....



혼자 먹기에는 많고, 버리기엔 아깝고!  
보통은 냉장고에 전부 넣었다가  
안에서 싱해버리곤 합니다.



오늘은 저처럼 음식 보관 및 처리에  
어려움을 겪는 분들에게,  
제가 가진 꿀팁들을 전해주고 싶어요!



먼저, 상하기 쉬워 특히 잘 관리해야 하는  
어육류와 유제품!

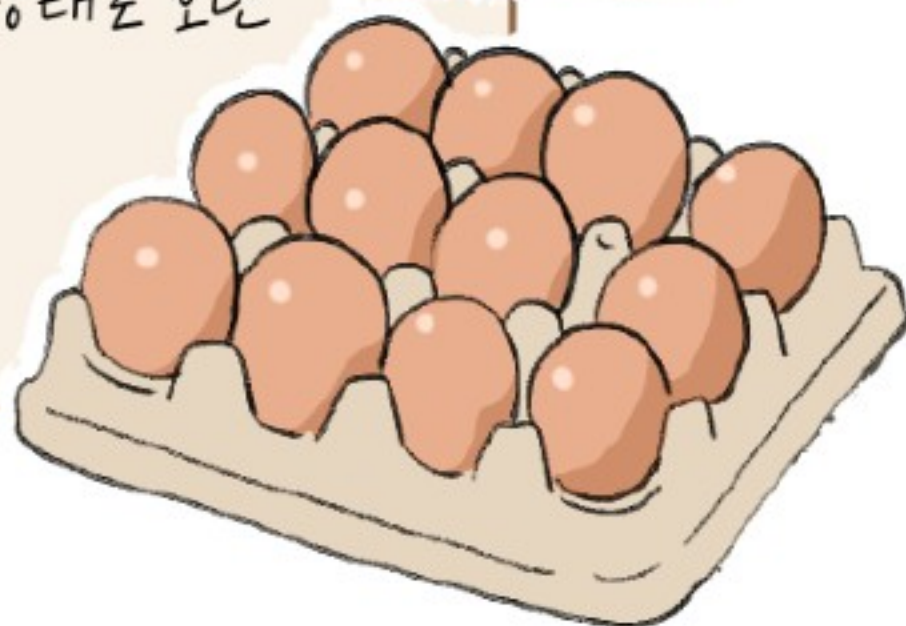
이 식자재들은 냉장보관이 원칙이에요

## 육류

- ✓ 보관 시 표면엔 식용유나 오일을 바르면 수분 유지·산화 지연
- ✓ 회 사용 분량만큼만 나눠 보관
- ✓ 닭고기는 소금간을 하여 밀폐용기에 담아 “냉동” 보관!

## 계란

- ✓ 달걀 표면의 큐티클 보호를 위해 씻지 않은 상태로 보관
- ✓ 전용 박스를 이용해 세균 번식 및 오염 방지
- ✓ 둥근 쪽을 위로, 뾰족한 부분을 아래로 보관





생선, 두부, 치즈도 식자재 특성에 맞게  
냉장고에 보관해주세요.

## 해산물



- ✓ 손질 후 한 투막씩 랩으로 싸서 용기에 담아 보관
- ✓ 냉장보관 시 절이지 않은 생선은 1~2일,  
어패류, 갑각류 등 해산물이나 절인 생선은 4일 이내 섭취
- ✓ 냉동보관 시 1개월, 절인 생선은 12개월 간 보관 가능

## 두부



- ✓ 개별 포장된 것이면 그대로 냉장보관
- ✓ 남은 두부, 찬 물에 소금 약간 & 밀폐용기 보관
- ✓ 변질되기 쉬우므로 가급적 즉시 섭취

## 치즈



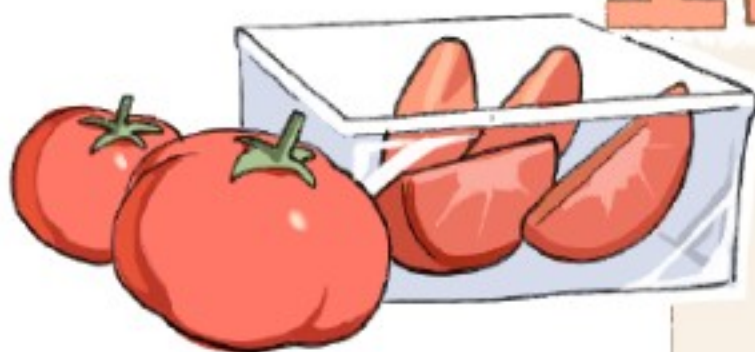
- ✓ 박테리아 감염 위험이 있어 냉장고에  
차갑게 보관
- ✓ 조리 한 시간 전에 꺼내두면 안전하고  
편리하게 활용 가능



반대로 냉장고에 보관하면 안되는 음식도 있어요!

토마토, 감자, 고구마, 양파, 마늘 등의 채소는  
실온에 보관해야 하고,

## 토마토



- ✓ 토마토는 냉장고에 보관하면 수분이 빠져  
실온에서 3~5일 정도 보관
- ✓ 이미 자른 토마토는 냉장 보관

## 감자, 고구마



- ✓ 흙이 묻은 상태로 그늘에서  
감자는 2~4주, 고구마는 1~2주 보관

## 양파, 마늘



- ✓ 양파와 마늘은 온도가 낮고 건조한 곳에 보관
- ✓ 이미 자른 양파는 봉지에 담아 냉장고 채소실로 보관
- ✓ 쪼개진 마늘은 10일 안에 섭취



바나나, 아보카도, 수박 등의 과일도  
실온에 보관하는 것이 좋습니다.

## 바나나



숙성 전 바나나는 실온에 보관하다 노란색으로 변하고  
검은 반점이 생기면 냉장고에 보관

## 아보카도

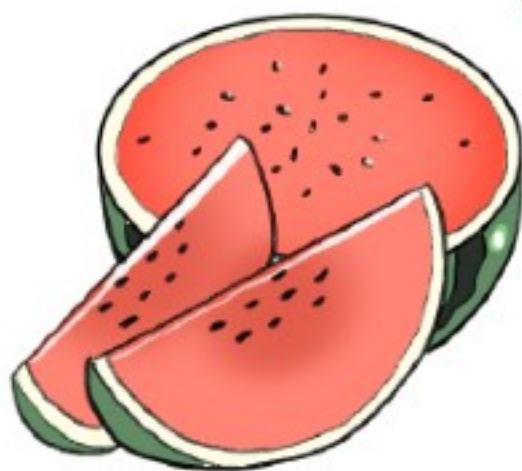


딱딱한 아보카도를 먹기 좋게 숙성하려면 실온에서  
4~5일 정도 보관



질감이 검은색·노란색을 띠거나 눌렀을 때  
부드럽게 들어가면 과숙 방지 위해 냉장 보관

## 수박



실온에서 보관하다 먹기 하루 전 냉장고에 보관



실온에서 약 2주까지 보관 가능, 자른 수박은 냉장고에서  
3~4일 간 보관하며 섭취 가능



마지막으로,  
의약품도 음식처럼 보관에 유의하세요!



약을 보관할 때는 첨부문서에 안내된 보관방향을 지키고,  
포장의 손상여부를 확인해주세요.

또, 약 설명서에 기재된 모양 및 색상과 실제 약품의 생김새가  
동일한지 확인하고, 다른 경우 전문가와 상담한 뒤 복용해야 합니다!



오늘 전해드릴 음식 보관 꿀팁은 여기까지예요.



곧 다가올 여름철엔 더운 날씨로 인해 식중독이 기승인데요,  
식자재들을 더 신선하게 보관하여  
건강한 식생활을 실천해보세요~!