

生鮮的食物容易受到自身酵素及環境因素，例如：微生物、氧氣、溫度、濕度、光線、時間的影響，發生品質劣變而無法食用，可透過良好的包裝加以改善，但保存期限仍短；而「加工食品」則應用食品科技的各種關鍵技術來延長食品的保存期限，包括：乾燥法、醃漬法、發酵法、冷凍法、低溫殺菌法、高溫滅菌法及添加防腐劑法等，利用組合式的欄柵技術保存的。加工食品選購後若貯存方法不當，反而造成食品品質加速劣變，將對身體健康造成不良的影響。因此，應該依照食品包裝上的標示，貯放在加工業者設定的儲存條件下，能讓食品的色、香、味等感官品質不變、安全無虞並且能延續食品的生命。

鮮食商品為輕度加工的產品，一般是由具有HACCP、CAS或ISO22000產品認證的廠商生產，從食材的進貨檢驗、生產流程及成品檢驗，皆經嚴謹把關，以確保產品的鮮度與安全。因為產品的加工程度較低，維生素及營養成分保留率高，產品大多需18°C或冷藏的溫度下保存，且架售期短，消費者買了之後，最好立即食用，或儘速冷藏保存；但米食、麵包或麻糬等澱粉類產品則不適合冷藏保存，因為在冷藏條件下，澱粉容易老化變硬、口感不佳，若無法立即食用，則建議以冷凍儲存方式，可延長澱粉類產品的儲存壽命，食用時，於室溫下回溫或微波復熱後食用即可。

乾燥食品是利用日曬或機械乾燥法，使水分降低到微生物無法生長或酵素停止反應的水準，例如：蔬菜乾、休閒餅乾、奶粉等，通常可配合使用乾燥劑、脫氧劑、充氮氣，以提高保存性。另外，例如：各種果乾、蜜餞、牛肉乾等屬半乾性食品，食品的水分只乾燥至一定程度，通常要配合脫氧劑、防腐劑的使用及良好的包裝，貯放在陰涼、乾燥的地方。一般包裝食品的有效日期是指未拆封狀態下，在特定儲存條件下，保證吃得安全、保持原有的外觀、氣味、質地和風味，可保持產品價值的最終期限，但拆封後應儘速吃完，或再次完全紮緊開口後，貯存在陰涼、乾燥的地方或冰箱冷藏室中，以免產品吸濕、發霉或發生其他品質劣變的情形。

醃漬及發酵食品是利用添加糖、鹽或酸、鹼等，使微生物無法生長而達到保存的目的。例如：蜜餞、醬菜、皮蛋等，有些玻璃瓶裝的醬菜可以常溫下貯放，是因為經過添加酸調整酸鹼值或發酵產酸後，再利用100°C以下的熱水進行低溫殺菌，可貯放在陰涼、乾燥的地方；如果沒有進行低溫殺菌（塑膠瓶裝），則需保存在冰箱冷藏室中，或食品添加適量的防腐劑後才能常溫下貯放。開罐後，必須放入冰箱冷藏，並在一星期內吃完。

冷凍食品是將食物經加工處理後，蔬菜類大多先經殺菁處理，把生鮮蔬菜本身的酵素以熱水川燙，讓酵素失去活性，再急速凍結於-18°C以下，再予以妥善地包裝；或先經包裝後再急速凍結的食品。因為-18°C以下的低溫環境，微生物無法生長，而大多數酵素亦停止作用。消費者儘量在離開賣場前才購買冷凍食品。

罐頭食品是食品以金屬罐裝、殺菌軟袋裝或玻璃瓶裝，經過商業滅菌後，可常溫下貯放的食物，不需要也不會添加防腐劑，這類食品存放在通風、乾燥、陰涼的地方即可。開封後，儘速食用完畢，若未食用完畢，應冷藏於冰箱中，但是，金屬罐裝食品是使用鍍錫的馬口鐵，錫可以隔絕空氣，防止氧化，且可以增加食物的滋味，但當表層的錫遭到破壞，底下的鐵會加速氧化而生鏽。因此，金屬罐裝食品開封後，容易氧化生鏽，所以，罐頭食品一旦開啟就得移到碗盤中，以免鐵腐蝕而污染食品，若未食用完畢，需冷藏於冰箱中。