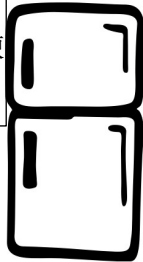




# 允許的解凍方法

## 冷藏櫃

- 預先計劃好- 大件食材的解凍時間可能需要幾天。
- 保持華氏 41 度/攝氏 5度 (或以下) 冷藏。
- 真空包裝的冷凍魚在冷藏解凍前必須從包裝中取出。



## 作為烹飪的一部分

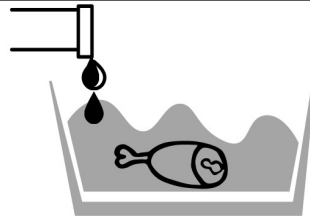
- 直接從冷凍烹飪。
- 適宜小塊食物 (例如凍蝦)。



## 微波爐

### (解凍後立即進行烹飪)

- 將立即轉入一般烹飪流程。
- 整個烹飪流程可以在微波爐中進行。



## 在流動的冷水下完全浸沒

- 確保流水的速度能夠去除並浮起鬆散的顆塊。
- 確保食物完全浸沒在水中。
- 流動的水應是冷水 70 度/攝氏 21度 (或以下)；積極監督食物的溫度應保持在華氏 41 度/攝氏5度或以下
- 真空密封的冷凍魚類必須在解凍前或解凍後立即從包裝中取出。

• 解凍冷凍食品時，外部升溫速度會高於中間部分。

• 確保食品安全！由於解凍過程通常耗時超過四個小時，正確解凍食品控制細菌滋生很重要。