



允许的解冻方法

冷藏食品

- 提前计划 - 大块的食材可能需要数天才能解冻。
- 保持不超过41华氏度(摄氏5度)冷藏。
- 也称为“潮解”。



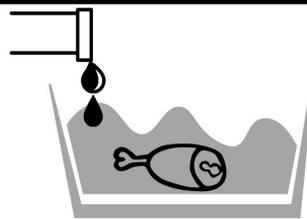
烹饪时解冻

- 直接从冷冻处拿去烹调。
- 适宜小块食物(例如冻虾)



在微波炉内解冻 (需要立刻烹调)

- 将立即转入一般烹调流程。
- 整个烹调流程可在微波炉中进行



在流动的冷水下完全浸没

- 确保流水的速度能够消除并浮起松散的颗粒。
- 确保食品完全浸没在水中。
- 流动的水应是冷水 70 度/摄氏 21 度(或以下); 积极确保食物的温度高于华氏41度/摄氏5度的情况不超过4小时。

- 解冻冷冻食品时，外部升温速度高于中间部份。
- 确保食品安全! 由于解冻过程通常耗时超过四个小时，正确解冻食品控制细菌滋生很重要。