



允許的解凍方法

冷藏櫃

- 預先計劃好 – 大件食材可能需要數天解凍。
- 保持華氏 41 度/攝氏 5 度 (或以下) 冷藏。
- 也稱為“鬆弛”。



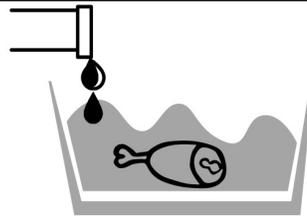
作為烹飪的一部分

- 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); 積極確保食物的溫度高於華氏 41 度/攝氏 5 度的情況不超過 4 小時。

• 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。