

# 解冻冷冻食物

正确解冻冷冻食物可以防止食物滋生细菌。解冻也可以描述为除霜或融冰。解冻是将冷冻食物取出并让其安全地化冻。

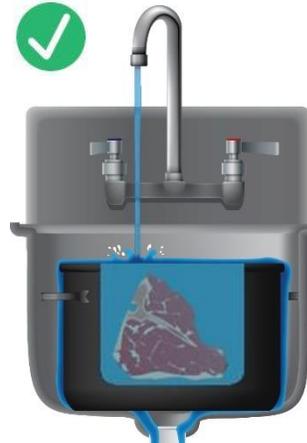
❌ 切勿在厨房台面上或室温下解冻食物！

有四种方法可以安全地解冻食物。



## 冰箱冷藏

- 这是最安全的方法。食物解冻后温度保持在 **41° F** 以下。
- 该过程可能耗时较长，因此请提前计划。
- 冷冻肉类放在冷藏室的底层架子上。



## 备菜水槽

- 将冷冻食物放入足够大的容器中，加入水覆盖食物。
- 始终使用流动冷水。
- 一旦食物化冻，立即烹饪或放入冰箱冷藏。



切勿关掉水！



## 微波炉

- 微波炉可以将食物完全煮熟。
- 也可以在微波炉中解冻食物，然后立即使用炉子、烤箱或烧烤炉烹饪。



## 烹煮

- 烹煮可以使食物解冻。
- 确保食物完全煮熟，使用温度计验证最终烹饪温度。

Modified from the "Washington State Food Worker Manual" Tacoma-Pierce County Health Department / CC BY-NC 4.0. Photo credit.