

# การละลายอาหารแช่แข็ง

การละลายอาหารแช่แข็งอย่างถูกต้องช่วยป้องกันไม่ให้เชื้อจุลินทรีย์เจริญเติบโตในอาหาร โดยเรายังสามารถอธิบายการละลายดังกล่าวได้ว่าเป็นการละลายน้ำแข็งหรือการทำให้ น้ำแข็งละลาย อันเป็นการทำให้สิ่งที่แช่แข็งรวมถึงอาหารละลายน้ำแข็งได้อย่างปลอดภัย

**❌ ห้ามละลายอาหารแช่แข็งบนเคาน์เตอร์หรือในอุณหภูมิห้องอย่างเด็ดขาด**

การละลายอาหารแช่แข็งอย่างปลอดภัยมีอยู่ด้วยกัน 4 วิธี



## ตู้เย็น

- นี่เป็นวิธีที่ปลอดภัยที่สุด อาหารจะคงอุณหภูมิอยู่ต่ำกว่า 41 °F ขณะที่ละลายน้ำแข็ง
- ซึ่งอาจใช้เวลานาน จึงขอให้วางแผนล่วงหน้า
- วางเนื้อสัตว์แช่แข็งบนชั้นล่างสุด



## อ่างเตรียมอาหาร

- วางอาหารแช่แข็งในภาชนะที่ใหญ่เพียงพอให้น้ำท่วมอาหารได้
- ใช้น้ำเย็นโดยให้เปิดน้ำไว้ตลอดเวลา
- เมื่ออาหารละลายน้ำแข็งแล้ว ให้ประกอบอาหารทันทีหรือวางอาหารนั้นในตู้เย็น

**❌ อย่าปิดน้ำ**



## เตาไมโครเวฟ

- สามารถปรุงอาหารจนสุกเต็มที่ได้ในเตาไมโครเวฟ
- นอกจากนี้แล้ว ยังสามารถละลายน้ำแข็งในเตาไมโครเวฟ จากนั้นจึงปรุงต่อได้ทันทีโดยใช้เตา เตาอบ หรือเตาย่างบาร์บีคิว



## การประกอบอาหาร

- การประกอบอาหารสามารถทำให้อาหารละลายน้ำแข็งได้
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอาหารปรุงสุกเต็มที่โดยใช้เทอร์โมมิเตอร์ ตรวจสอบอุณหภูมิการปรุงสุกขั้นสุดท้าย

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