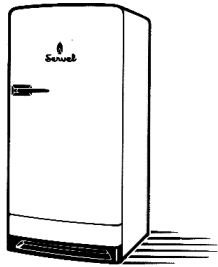


使用批准的方法解冻

在冷藏时

- * 提前计划 - 大件食物可能需要几天才能解冻
- * 在41°F或更低的温度下保持冷藏
- * 也被称为“消极解冻”



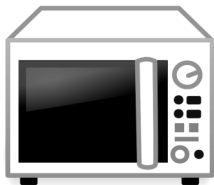
在烹饪时

- * 直接在冷冻状态下进行烹饪
- * 非常适合小块食品（如冷冻虾）



在微波炉（要立即煮熟）

- * 立即转移到传统的烹饪过程
- * 整个烹饪过程可以在微波炉中发生



完全浸没在冷水流下



- * 确保流水流速足够快，以去除松散的颗粒
- * 确保食物的所有部分完全浸没在水下
- * 应该使用冷水流，食物温度不应超过41°F超过4小时

- 冷冻只会减缓细菌的生长
- 当解冻冷冻食物时，外部部分的温度会提升得比中部快
- 保持食品安全！由于解冻通常超过四个多小时，因此正确解冻食物以限制细菌生长非常重要