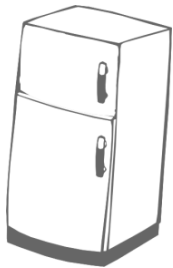


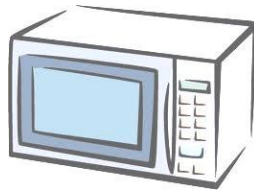
## 正确的解冻方法



冰箱



作为烹饪的一部分（冷冻到炸锅）



微波炉（之后马上烹饪）



在流动的饮用水下（70° F 或更低）

**问题：**肉类、家禽、海鲜等在室温下解冻。这种做法非常危险。食物表面可迅速升温至危险温度区（41° F 至 135° F），并会在几个小时后产生足以引起食源性疾病的细菌或毒素。

**解决方案：** 提前规划菜单并在冰箱中解冻冷冻食品。请记住，火鸡等大型食品可能需要长达 72 个小时才能解冻。

如果食物在微波炉中解冻，则必须立即将其作为连续烹饪过程的一部分转移到常规烹饪设备中，因为在解冻过程中食物可能会变热并开始烹饪（使食物达到温度“危险区”）。

在紧急情况下，具有潜在危险的冷冻食品可在小于等于 70° F 的流动饮用水下解冻，直至解冻。此方法比冰箱解冻更快，但需要多加注意。食物必须放在防漏包装或塑料袋中。如果袋子泄漏，则可能会使空气或周围环境中的细菌进入食品中。同样，肉类的组织会吸收水，从而产生水性产品。袋子应浸没在冷的流动自来水中。完全解冻后必须立即煮熟食物。