

解冻

冷冻可以防止食物中的微生物生长，但通常不会消灭所有微生物。不当解冻为存活的细菌提供了生长至有害数量和/或产生毒素的机会。以下是一些适当的解冻方法！

在冰箱里



制备前一天/几天将食物放入冰箱。

浸没在流水下



使用冷水。少于 4 个小时。
食品不得超过 41°F

作为烹饪流程的一部分



用微波炉解冻的食物必须立即烹饪。

低氧包装的鱼



仅当包装上注明“保持冷冻”时



不要将其置于室温下



不要将其放在死水中