



解冻

5

种安全解冻食物的方法：

- ⌚ 在冰箱中解冻
- ⌚ 浸没在流动冷水下解冻
- ⌚ 在烹饪过程中解冻
- ⌚ 在微波炉中解冻，然后立即烹饪
- ⌚ 将冻鱼从低氧包装(ROP)中取出，然后开始解冻过程