

本文中心：食物应该彻底解冻才烹煮，因为冷藏不能消除有害微生物，不要在室温下解冻食物，以防止细菌滋长。将冷藏食物与熟食分开解冻并立即使用。

食物应该彻底解冻才烹煮，否则烹煮的时间会变长，而食物亦可能出现外熟内生的情况，未能有效消灭致病菌。



请勿在室温下解冻食物，尤其是体积较大的生肉与家禽。这样做会令食物长时间暴露于危险温度范围，导致细菌滋生。

体积小的食物，例如水饺、鱼饼、鸡块和杂菜粒，以及许多方便食品，可以不经解冻便烹煮。请遵从包装上的指示烹调。

另外，外表看似已解冻的食物，内里仍然可能结冰。你可以：

- 用手或叉子检查食物中是否仍有小冰粒
- 检查家禽关节有否变软

安全解冻的方法有三：

在 0°C 至 4°C 的雪柜保鲜格中

- 食物应放在指定的防漏容器中，不可直接接触雪柜保鲜格。
- 应提供指定的雪柜保鲜格进行解冻。
- 评估食物解冻所需的时间，及早放入保鲜格。
- 供生吃（或无须再烹煮）的冷藏食物必须放进雪柜内解冻。



食物如在保鲜格解冻，并一直保持于 4°C 或以下，可再次冷藏。

在微波炉中

- 把食物放在干净的容器上，再用微波炉的「解冻」功能解冻。
- 快捷方便，适合体积较小的食物。
- 解冻后要随即烹煮或加工。



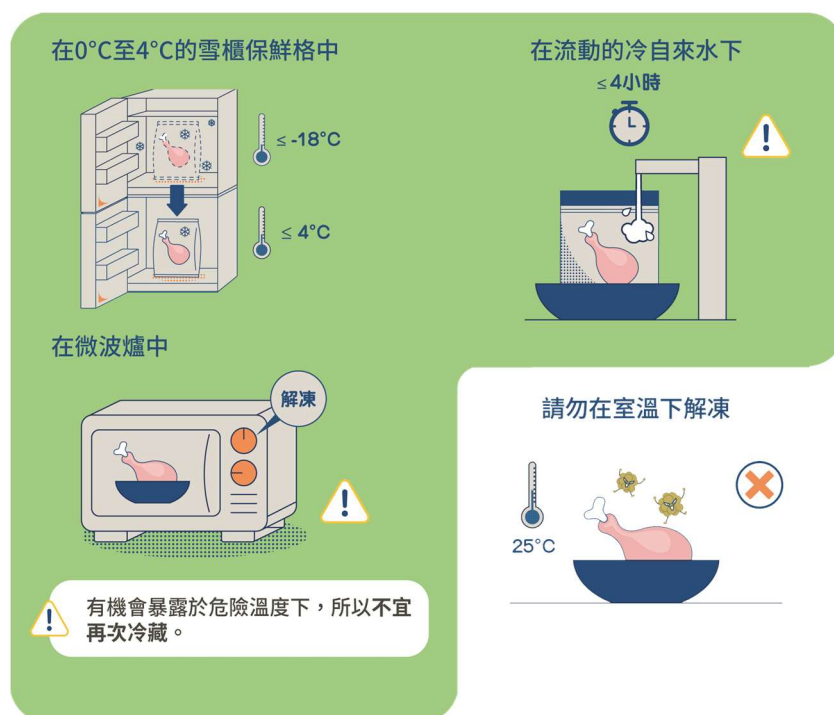
有机会暴露于危险温度下，所以不宜再次冷藏。

在流动的冷自来水下

- 需解冻的食物（尤其是生肉与家禽）须以密封容器包妥，避免污染食物本身及四周范围。
- 流动的自来水应保持在 25°C 或以下，否则应加入冰粒作降温之用。
- 解冻不可超过 4 小时，并须随即烹煮或加工。
- 供生吃或即食的食物不可在流动的自来水下解冻，以防交叉污染。
- 解冻完毕后要彻底清洁水槽（锌盆）及四周范围。



有机会暴露于危险温度下，所以不宜再次冷藏。



使用微波爐和流動的自來水解凍冷藏食物，一般來說是安全的，但在解凍期間有可能使供生吃（或無須再烹煮）的冷藏食物暴露於危險溫度範圍一段時間，或產生促進細菌滋長的熱點*。因此，解凍供生吃（或無須再烹煮）的冷藏食物時並不建議使用這些方法。

*熱點：食物內溫度分布不平均的地方