

解凍秘訣報你知



冷藏解凍法

為最簡單方便的解凍法，食材於料理前一晚(約12小時前，依產品規格、厚度而定)，先將冷凍真空包裝水產品從冰箱冷凍室，移到冷藏室解凍，讓食材保持在攝氏5度左右的環境，較不易孳生細菌，可使食材所受損害減至最低，至完全解凍後即可烹調。



金屬鍋解凍法

拿出兩個金屬鍋，其中一個金屬鍋倒扣於桌上，把冷凍水產品放在鍋底上，另一個金屬鍋輕輕壓在冷凍鮮水產品上(利用金屬導熱快的特性，達到快速解凍效果)，經過30-50分鐘左右即可解凍，此方法適合魚片或是較薄的鮮魚產品上。



流水解凍法

將密封包裝的冷凍水產品，用流動的冷水浸泡解凍，所需時間約10-30分鐘(依產品規格、厚度而定)，至完全解凍後即可烹調。



泡水解凍法

將密封包裝之冷凍水產品完全泡入冷水中，用物品壓在產品上防止浮起，每20分鐘更換一次冷水，確保水溫夠冷，至完全解凍後即可烹調。

提醒您...

- ★ 以上解凍法適合真空包裝之冷凍水產品，若無包裝之冷凍水產品，建議放入可密封的束口袋內，並將袋內空氣完全擠出來後密封封口即可使用。
- ★ 完全解凍後的食品應盡快烹煮食用，不適宜再次凍結，以免影響品質及衛生。

