

# 解冻方式



冷藏室内 41°F (5°C) 以下解冻。  
这是最安全的方式



烹饪过程中解冻



浸入水中, <70°F (21°C)  
的流水解冻



如果食品解冻后立即烹饪或供应,  
可以微波炉解冻