

# 解冻方式



1

置入41° F (5° C) 或更低温度的冰箱内解冻。  
这是最安全的方式。

2

在烹饪过程中解冻。

3

浸没在70° F (21° C) 或更低温度的流动水中。

4

如果食品将在解冻后立即烹饪或上桌，可使用微波炉解冻。