

本文中心：食物應該徹底解凍才烹煮，因為冷藏不能消除有害微生物，不要在室溫下解凍食物，以防止細菌滋長。將冷藏食物與熟食分開解凍並立即使用。

食物應該徹底解凍才烹煮，否則烹煮的時間會變長，而食物亦可能出現外熟內生的情況，未能有效消滅致病菌。



請勿在室溫下解凍食物，尤其是體積較大的生肉與家禽。這樣做會令食物長時間暴露於危險溫度範圍，導致細菌滋生。

體積小的食物，例如水餃、魚餅、雞塊和雜菜粒，以及許多方便食品，可以不經解凍便烹煮。請遵從包裝上的指示烹調。

另外，外表看似已解凍的食物，內裏仍然可能結冰。你可以：

- 用手或叉子檢查食物中是否仍有小冰粒
- 檢查家禽關節有否變軟

安全解凍的方法有三：

## 在 0°C 至 4°C 的雪櫃保鮮格中

- 食物應放在指定的防漏容器中，不可直接接觸雪櫃保鮮格。
- 應提供指定的雪櫃保鮮格進行解凍。
- 評估食物解凍所需的時間，及早放入保鮮格。
- 供生吃（或無須再烹煮）的冷藏食物必須放進雪櫃內解凍。



食物如在保鮮格解凍，並一直保持於 4°C 或以下，可再次冷藏。

## 在微波爐中

- 把食物放在乾淨的容器上，再用微波爐的「解凍」功能解凍。
- 快捷方便，適合體積較小的食物。
- 解凍後要隨即烹煮或加工。



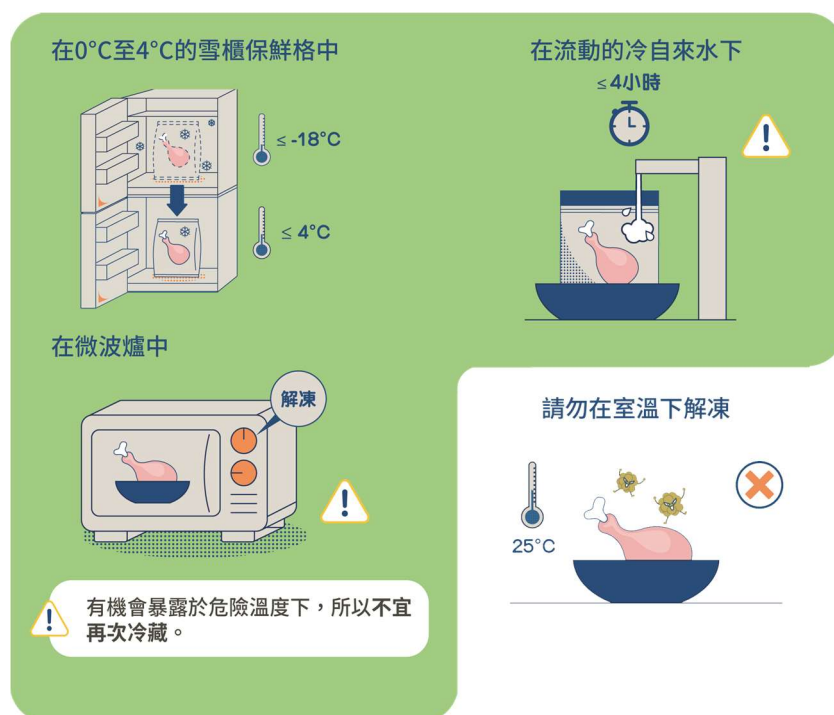
有機會暴露於危險溫度下，所以不宜再次冷藏。

## 在流動的冷自來水下

- 需解凍的食物（尤其是生肉與家禽）須以密封容器包妥，避免污染食物本身及四周範圍。
- 流動的自來水應保持在 25°C 或以下，否則應加入冰粒作降溫之用。
- 解凍不可超過 4 小時，並須隨即烹煮或加工。
- 供生吃或即食的食物不可在流動的自來水下解凍，以防交叉污染。
- 解凍完畢後要徹底清潔水槽（鋅盆）及四周範圍。



有機會暴露於危險溫度下，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