

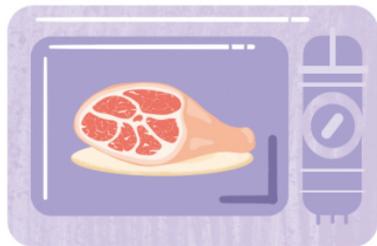
## 2. 冷冻海鲜和肉类的正确解冻方式是什么？ 家庭中常见的解冻方式有哪些是错误的？

冷冻海鲜和肉类要选择正确的解冻方法，否则会引起存活细菌的急剧增长。



正确的解冻方法有：

- (1) 微波炉解冻，除去食物包装，把食物放在微波炉适用的器皿内解冻，微波炉解冻的食物应立即烹调。



- (2) 常温解冻，将食物放置在容器内室温解冻，室温解冻至通过手指按压，无明显冻结硬块后即可烹饪，避免解冻时间过长造成微生物大量繁殖。

- (3) 冰箱解冻，在冰箱冷藏室解冻，这种方法解冻时间长，一般大块肉类至少要提前12小时放到冷藏室，小块的时间减半即可。低温状态下细菌很难滋生，食物解冻后仍可置于冰箱中一段时间再进行加工。



- (4) 用常温净水浸泡至半解冻或完全解冻至通过手指按压，无明显冻结硬块后即可烹饪。

**解冻食物时需要注意的是：**

**一是避免用热水浸泡，**以避免微生物大量繁殖和营养物质的流失，影响食物的安全、营养和口感；

**二是冷冻食物解冻后，不宜再进行复冻，**复冻后的食物不耐贮藏，易变质，而且反复冻融会使食物的保水能力降低，营养价值和风味下降。

**建议事先将大块海鲜和肉类食物分切成**若干份后分别冷冻，每次按需取用。

