

告訴您正確的解凍方法

吳惠貞

有些家庭主婦從冷凍庫裡拿出魚肉直接放置水中，泡個把鐘頭，以便解凍，然後再烹調。這種解凍方法，在鮮度及營養成份上則大打扣。正確的解凍方法，應是將魚肉放置冰箱的冷藏室裡，慢慢的解凍，大約需要 2 3 小時。如果時間上不能如此做，不妨利用自來水解凍。解凍方法是用塑腸袋包著泡於水中，以免流失養份；或用微波爐解凍，祇需 2 3 分鐘。如果是用於蒸、煮或燉的魚或肉，則不必先解凍，可直接烹調之。