


식품의 올바른 해동방법

1 올바른 식품 해동방법

냉장 해동




- 해동방법 : 냉장고 (5℃)에서 해동함
- 100g 기준 해동 시간 : 12시간 이내

주의사항

- 식품이 해동되는 동안 미생물이 증식되지 않도록 안전한 온도 유지
- 교차오염 예방을 위해 **별도의 용기에 담고 '해동중' 표시 부착**

흐르는 물 해동

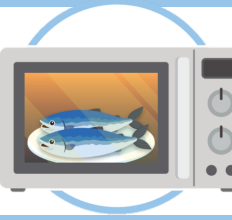


- 해동방법 : 밀봉하여 흐르는 물에 담가 해동
- 100g 기준 해동 시간 : 1시간 이내

주의사항

- 물의 온도가 높아지면 미생물 증식이 빨라지고 품질이 저하될 수 있으므로 **냉수의 온도가 높아지지 않도록 (21℃이하로 유지) 유의**

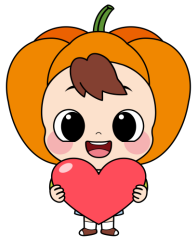
전자레인지 해동




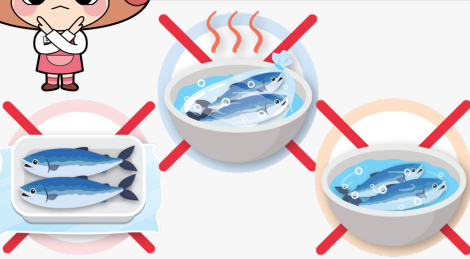
- 해동방법 : 자동해동 이용
- 100g 기준 해동 시간 : 1분 30초 이내

주의사항


- 식품의 양이 소량일 경우 이용 권장
- 해동 후 바로 조리



2 올바르지 않은 해동방법

- 실온(1~35℃), 온수, 침수 해동
- 실온, 온수, 침수의 방법으로 오래 방치할 경우 미생물 수가 증가하며 지방이 산패되고 수분함량이 감소하여 식품의 위생과 품질에 좋지 않음



- 오븐 해동
- 오븐 이용은 해동이 아니라 조리에 해당함

주의사항

한 번 해동한 식품은 해동 이후 미생물이 증식하여 **식중독을 유발** 할 수 있으므로 **재냉동하지 않아야** 합니다