

THAW IT SAFELY

4

SAFE WAYS TO THAW FOOD:

- IN A REFRIGERATOR
- UNDER COLD, RUNNING WATER
- AS A PART OF THE COOKING PROCESS
- IN A MICROWAVE OVEN

安全解冻

4

安全的食物解冻方式：

- 在冰箱中解冻
- 在冷的自来水下解冻
- 作为蒸煮过程的一部分
- 在微波炉中解冻

由俄克拉荷马州卫生局 · 消费者保护部提供 · www.health.ok.gov