

大厨支招：冻肉别用清水泡，10分钟就能解冻，特鲜嫩，建议收藏

肉类是日常生活中必不可少的食材，平时逛超市时，遇到质量好的肉或是便宜肉，大家肯定都会多买一些，放在冰箱里冷冻保存，随吃随取很方便。

其实，冻肉吃起来并不方便，因为解冻很麻烦，如果用冷水浸泡，不仅容易滋生细菌，而且解冻时间很长，至少就要2个小时，这就很浪费时间了。像中午的时间就比较紧张，根本没那么多时间花在解冻肉上，有没有快速解冻肉的方法呢？

其实，解冻肉的方法很简单，而且比较快，只需要10分钟就能解冻，大家想不想学呢？

用这种方法解冻，解冻后的肉并不是像鲜肉一样软塌塌的，也不像冻肉那么硬，而是稍微有点硬度，但切片、切丝是没有问题的。

下面我就把解冻肉的详细方法分享给大家，快收藏起来，解冻再也不用等了。

【解冻猪肉】

准备冻猪肉、温水、食盐、白醋。

1、虽然说冷冻肉能保存1年之久，但不建议大家冻那么长时间，会影响口味和味道，告诉大家，无论什么肉，最多冷冻4个月，也就是说冻肉要在4个月内吃完，才能保证最鲜嫩的口感。

2、把冻肉拿出来，很多人都是直接扔进冷水里浸泡的，这是不对的。冷水中含有一定量的细菌，会污染冻肉，影响健康。并且用冷水解冻速度慢，而且营养和香味都流失了，做出来的肉口味特别差。

3、准备一些食盐和白醋，先在猪肉表面抹上一层白醋，再用手涂抹上一层食盐，放在一个干净的小盆里，静置5分钟。

4、向盆子里倒入40°C的温水，温水要完全没过猪肉，再加入一勺食盐、一勺白醋，用勺子搅拌均匀，盖上盖子或包上保鲜膜，浸泡10分钟。

5、10分钟后，猪肉就解冻了，有点新鲜肉在冰箱冷冻了20分钟的感觉，可以轻松用刀切开，而且比软塌塌的新鲜肉更好切。

6、切好的猪肉，放进清水里用手抓洗2分钟，就可以完全解冻了，和刚买的新鲜肉一样，特别软嫩。

7、解冻后的猪肉，不会有酸味和咸味，因为食盐和醋并没有被猪肉吸收，只是起到了快速解冻的作用，营养和味道与新鲜肉别无二致。

用这个方法解冻肉很快，无论猪肉，还是牛羊肉、鸡鸭肉都很管用，不过想要快速解冻，还是要注意下面这几点：

1、肉块越小，解冻越快。

在冷冻保存肉类时，一定要记得把猪肉切小点，一块够吃一顿或半顿最好，这样肉块就比较小。千万不要一整块冷冻，这样不仅解冻慢，而且解冻了吃不完，造成了浪费。解冻后的肉不能再吃冷冻，不然会造成二次污染。

2、水温要合适，高了低了都不行。

解冻肉时，水温很关键，水温低了解冻很慢，水温高了又会把肉烫熟，表面解冻了，里面还是硬邦邦的，而且还夹生。水温在40°C是最好的，就是手稍微感觉有点烫即可。

觉得我的文章不错，请给我点赞、评论、转发、收藏、关注，下次见。