肉类是我们日常生活中不可缺少的食物，也是多数人最爱的美味之一，不管什么菜只要放点肉，那滋味一定非常好吃。

平时买肉，有可能一不小心就买多了，剩下的肉只能放到冰箱冷冻，可是冷冻肉总感觉没有新鲜的肉好吃，另外
有时候着急做菜，结果肉冻
得跟“砖头”一样硬，老半天都化冻不了，干着急没有任何办法。

为了能让肉快速解冻，相信多数人都会直接加入开水，目的就是能让肉迅速化冻，可是这样的方法真的好吗？真的健康吗？

开水化冻肉的坏处

营养流失口感差

开水解冻肉首先从口感来说，真的是非常差，高温预冷会对肉质造成很大的破坏，导致表面发白，还会破
坏肉的组织等等，浸泡时间一长，会
溶解大量的鲜味物质和b族维生素，营养流失很大。

容易滋生细菌

另外开水化冻肉，还会造成一定的细
菌滋生，
有研究显示，大多数致病菌在5℃~60℃环境中大量繁殖，如果解冻时间过长，就给了细菌充分的生长机会。尤其是反复冷冻化冻的肉，千万不要再用开水解冻。

正确化冻肉的方法

一、撒盐

先把冻肉放入盆中，接着再撒上食用盐，一边撒一边用手涂抹均匀。，我们一定要涂抹均匀，确保猪肉每个部位都能涂抹到。

这里要跟大家说一下，为什么要撒上一层食用盐呢？，其实就是跟撒盐化学一个道理，盐可以使水的沸点提高，，同
时也就是冰的溶解度
降低了，更容易使冰融化。给它抹均匀之后，静置五分钟左右，过了五分钟。

二、表面化冻

你就
会发现奇
迹，出现了。看一
下，五分钟过后，，这块肉已经不是
硬邦邦的冰块
了，表面也软软的，，颜色还是特别的新鲜，很硬的骨头已经能掰得动了。

三、白醋温水

如果是纯肉的话，到了这一步，基本上就可以切下来了，但是略微有些费劲，如果想要肉完全解冻，咱们需要再加入白醋，倒入适量的温水。

泡的时候要用温水来泡，并且再加点白醋，因为白醋能加快冰的溶解速度，，这样就能缩短把肉泡在水里的时间。

基本上3-5分钟，肉就会全部解冻，大家可以看到，骨头上面的肉已经完全解冻，颜色和刚买的肉没什么区别。

这个方法不管是解冻骨头，还是解冻肉，都是非常不错的，简单又快速，是不是特

别的简单又实用呢？解冻肉的小技巧你们学会了吗？

小贴士

对于这样的方法，很多小伙伴可能会问，又是盐、又是白醋的，那么肉会不会变味，其实这个大家完全可以放心，因为整个过程非常短，最后冲洗干净后，不会有任何的异味。

> 用最简单的 食材做出最美的佳肴，为家人做一顿爱的美食，我是妈咪早早，每天都会您带来一道家常美食。如果喜欢我的话就点个赞，转发关注下哦！