

식탁·주방 / HEALTH NOTES

해동의 세 가지 선택

실온 조리대 대신 안전한 방법.

01	**냉장실**	냉장 상태에서 천천히 해동해요.
02	**찬물**	누수 없는 포장으로 해동하고 바로 조리해요.
03	**전자레인지**	해동 후에는 바로 조리해요.

식품별 세부 방법을 확인하세요.

CDC · Food safety
일반 건강정보 · 자료 확인 2026.10.18