

Các Biện pháp Làm lạnh

Bản Thông tin

Đôi khi cần phải chuẩn bị hoặc nấu thực phẩm trước, rồi bảo quản để sử dụng sau. Chúng ta phải tuân thủ một số bước để ngăn vi khuẩn gây ngộ độc thực phẩm phát triển trong quá trình làm lạnh. Có hai biện pháp để làm lạnh an toàn các thực phẩm có khả năng gây nguy hiểm: biện pháp hai giai đoạn và biện pháp một giai đoạn.

- *Biện pháp hai giai đoạn* giảm nhiệt độ bên trong của thực phẩm đã nấu qua hai bước. Bước đầu tiên là giảm nhiệt độ từ 135°F xuống còn 70°F trong vòng hai giờ chuẩn bị; bước thứ hai là giảm nhiệt độ từ 70°F xuống còn 41°F hoặc lạnh hơn trong bốn giờ tiếp theo. Tổng thời gian làm lạnh không được vượt quá sáu giờ.
- *Biện pháp một giai đoạn* giảm nhiệt độ bên trong của thực phẩm đã chế biến từ 70°F xuống còn 41°F hoặc lạnh hơn trong bốn giờ chuẩn bị. Chỉ nên sử dụng biện pháp này nếu thực phẩm được chuẩn bị từ các nguyên liệu ở nhiệt độ trong phòng, như cá ngừ đóng hộp hoặc thực phẩm hoàn nguyên như sữa bột.

Khi quyết định cách tốt nhất để làm lạnh những thực phẩm có khả năng gây nguy hiểm, hãy lưu ý các yếu tố sau:

- Kích cỡ và số lượng thực phẩm cần làm lạnh,
- Tỷ trọng của thực phẩm (nước luộc thịt có tỷ trọng thấp hơn thịt hầm), và
- Vật dụng dùng để đựng thực phẩm (chảo nông sẽ làm lạnh thực phẩm nhanh hơn chảo sâu).

Sau đây là một số bước có thể thực hiện để đẩy nhanh quá trình làm lạnh:

- Để thực phẩm cần làm lạnh trong chảo nông,
- Chia thực phẩm cần làm lạnh ra thành các phần nhỏ hoặc mỏng hơn,
- Sử dụng thiết bị làm lạnh nhanh, như “máy làm lạnh quạt gió”,
- Khuấy thực phẩm cần làm lạnh trong đồ chứa đặt trong thau có nước đá,
- Sử dụng đồ chứa bằng kim loại nếu có thể; chúng truyền nhiệt nhanh hơn,
- Đừng đậy nắp đồ chứa hoặc bọc lại bằng màng plastic khi đặt trong tủ lạnh hoặc máy làm lạnh cho đến khi thực phẩm lạnh đến nhiệt độ 41°F, hoặc
- Cho thêm nước đá vào thực phẩm đã nấu như là một nguyên liệu.

Điều quan trọng nhất cần phải nhớ khi làm lạnh thực phẩm là nhiệt độ của tất cả thực phẩm đã nấu phải giảm xuống còn 41°F hoặc lạnh hơn càng nhanh càng tốt. Chỉ đặt thực phẩm đã nấu vào tủ lạnh để làm lạnh có thể không hiệu quả trong việc giảm nguy cơ phát triển của vi khuẩn. Cần sử dụng nhiệt kế thực phẩm để thường xuyên đo nhiệt độ khi thực phẩm lạnh đi và thực hiện các bước để đẩy nhanh quá trình này nếu thực phẩm không lạnh đủ nhanh. Nên sử dụng một nhật ký làm lạnh để theo dõi nhiệt độ của thực phẩm làm lạnh, bất kể sử dụng biện pháp làm lạnh nào. Khi thực phẩm đã được làm lạnh thích hợp, thì phải bảo quản đúng cách – bao bọc và dán nhãn có ghi ngày chuẩn bị và ngày hủy thực phẩm. Nhật ký làm lạnh có sẵn trên trang web của Sở Y tế tại www.fairfaxcounty.gov/hd/food/foodtrain.htm. Các thông tin làm lạnh khác cũng có sẵn trên trang web hoặc hãy gọi số 703-246-2444, TTY 711.

(Vietnamese)



Fairfax County Health Department

Division of Environmental Health

Food Safety Section

10777 Main Street, Suite 111, Fairfax, VA 22030

Phone: 703-246-2444 TTY: 711 Fax: 703-385-9568

www.fairfaxcounty.gov/hd