



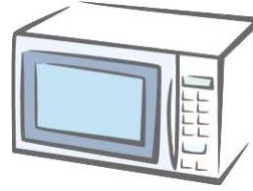
पगाल्ने उचित तरिका



चिसोमा रख्ने अन्तर्गत



खाना पकाउने प्रक्रियाको भाग (जस्तै- जमेको खानालाई पकाउनु सम्म)



माइक्रोवेवमा यदि तुरुन्तै पकाउनुको लागि



मन-तातो पानीमा डुब्बाउनु अनि पानीको तापमान ७० °F वा कम हुनु पर्छ।

समस्या: मासु, कुखुरा, समुद्री खाना, आदि कोठाको तापमान मै पगलनु पर्छ। यो अभ्यास अत्यन्तै खतरनाक छ। खानाको सतह छिट्टै तातो भएर खतरा क्षेत्रमा पुग्छ (४१° F देखि १३५° F) अनि धेरै घण्टाको बादमा यसले पर्याप्त मात्रामा जीवाणुहरू र विषाक्त पदार्थ उत्पादन गर्छ जसको कारण बिमारी हुन्छ।

समाधान: आफ्नो व्यंजनसुचीको योजना बनाउनु होस् अनि जमेको खानालाई फ्रिज मै पगलनु होस्। यो कुरा याद राख्नु जरूरी छ की ठूलो वस्तु जस्तै टर्कीलाई पगाल्नु ७२ घण्टा जति लामो समय पनि लाग्न सक्छ।

यदि खानालाई माइक्रोवेवमा पगाल्छौ भने त्यसलाई छिट्टो गरी पकाउने भाडामा सार्नु पर्छ तकि त्यो खाना लगातार पाक्नु सकोस कारण पगाल्ने प्रक्रिया देखिनै यो तातो हुनु र पाक्नु थाल्छ (खानालाई खतरा क्षेत्रको तापमानमा ल्याउछ)।

आकस्मिक समयमा सम्भाविक खतरनाक जमेको खानालाई मन-तातो पानीमा डुब्बाउनु अनि पानीको तापमान ७० °F वा कम हुनु पर्छ। यो प्रक्रिया फ्रिज मै पगलनु भन्दा छिट्टो हुन्छ तर यसमा अलिक बडि ध्यान दिनु आवश्यक छ। खाना नचुहिने थैलामा या प्लास्टिकको थैलामा राख्नु पर्छ। यदि थैला चुहिने छ भने वरपरका वातावरणमा भएको कीटाणु खानामा आउनु सक्छ साथै मासूले पानी शोषछ अनि परिणाम सुवरूप त्यो मासुमा पानी पानी हुन्छ। थैलालाई कलको चिसो पानीमा डुब्बाइ राख्नु आवश्यक छ। यदि पूण रूपले पगाली सके पछि यसलाई चाडै पकाइ हाल्नु पर्छ।

