

समय र तापक्रम नियन्त्रण

सुरक्षित खाद्यपदार्थको लागि समय/तापक्रम नियन्त्रण

- ४१°F वा सो भन्दा कम तापक्रममा चिसो राख्ने
- १३५°F वा सो भन्दा बढी तापक्रममा तातो राख्ने
- आन्तरिक खाना पकाउने तापक्रमहरू:
 - १३५°F (फलफूल, तरकारी, अन्न, गेडागुडी, व्यवसायीक रूपमा पकाइएका खानाहरू)
 - १४५°F (माछा, सङ्खेमाछा, स्टेक/गाइ वा सुँगुरको मासु, बाछाको मासु, खोल अण्डा)
 - १५५°F (कीमा मासु, इन्जेक्टेड मासु अनि समुद्रीखानाको कीमा)
 - १६५°F (काँचो कुखुरा प्रजातिको मासु, स्टेफ्ड मासु अथवा समुद्री खाना वा कुखुरा प्रजाती वा पास्ता)

पगाल्ने वा डिप्रोस्ट गर्ने उचित तरिका

- ४१°F वा सोभन्दा कम तापक्रम फ्रिजमा
- ७०°F वा सो भन्दा कम तापक्रमको बगिरहेको चिसो पानीमा
- खाना पकाउने प्रक्रियाको रूपमा (जस्तै, फ्रोजन कुखुराको पँखेटा सिधै फ्राइरमा राखेर)
- माइक्रोवेभ गर्ने अनि तुरुन्तै पकाउने

चिसो बनाउने तरिका (कुल ६ घण्टा वा सोभन्दा थोरै)

- २ घण्टा भित्र १३५°F देखि ७०°F मा
- ४ घण्टाभित्र ७०°F देखि ४१°F
- साना भागहरूमा
- बरफपानीमा चलाउने प्रक्रियाको प्रयोग गरेर
- गहिराइ नभएको प्यानहरू
- आइसलाई मिश्रणको रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्
- चिल स्टिक/आइस वान्डको प्रयोग गरेर
- पूर्ण रूपमा चिसो नभएसम्म नढाक्नुहोस्

