

冷卻方法 事實說明書

根據「食物法規」的規定，所有煮好的食物如果沒有立即食用，即應儘速加以冷卻，以杜絕細菌孳生的可能性。冷卻有潛在危害的食物的方法有兩種：兩階段法（建議使用）和一階段法。

- **兩階段法**用兩個步驟來降低煮好的食物的內部溫度：第一步先將食物在兩小時內從華氏 135 度降到華氏 70 度，**接著**在四小時內從華氏 70 度降到華氏 41 度，冷卻時間總計不能超過六小時。
- **一階段法**是將煮好的食物在四小時內從華氏 135 度降到華氏 41 度。**唯有用室溫下的材料製成的食物，例如經重組的食物和罐裝鮭魚等，才能用這種方法。**

在決定哪種方式最能冷卻有潛在危害的食物時，請考慮下列因素：

- 要冷卻的食物的大小或數量；
- 食物的濃稠度－例如清湯便沒有砂鍋菜肴那樣濃稠；而且
- 存放食物所用的容器－淺盤比深盤冷卻得快。

為使已烹調食物能夠迅速冷卻，「食物法規」建議採取下列方式：

- 將食物置放在淺盤中冷卻；
- 將食物分成較小或較薄的部份來加以冷卻；
- 使用急速冷卻設備，例如「急速冷凍櫃」(blast chiller)；
- 將欲冷卻的食物放在外面是冰塊的容器裡並加以攪拌；
- 使用能促進傳熱的容器；
- 在已烹調的食物裡加進冰塊當做材料；或是
- 將上述方法搭配使用。

冷卻食物最重要的一點，就是所有煮好的食物應盡可能降溫到華氏 41 度或更冷的溫度。冷卻時間則不能超出選用方法所規定的最長時間（一階段法四小時，兩階段法六小時）。直接將煮好的食物放進冰箱冷卻除了可能無法有效降低細菌生長的威脅外，還可能因為將溫熱的食物放進冰箱而造成冰箱內溫度升高，危及存放在裡面的其他食物的安全。食物適當冷卻後，應加以適當存放－將食物蓋好並標註製作日期。使用煮過的材料準備食物時，請務必先用時間較久的產品。

如需經營餐飲場所的詳細資料，
請與您當地的衛生局聯絡。