

ວິທີຕ່າງໆ ໃນການໃຫ້ຄວາມເຢັນ ເອກະສານດ້ານຂໍ້ມູນ

ລະບຽບການດ້ານອາຫານ ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ ອາຫານທີ່ສຸກແລ້ວທຸກປະເພດ ທີ່ຍັງບໍ່ພ້ອມທີ່ຈະໃຫ້ບໍລິການທັນທີ ຄວນເຮັດໃຫ້ເຢັນເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້ ເພື່ອທີ່ຈະຫລຸດຜ່ອນໂອກາດໃນການພັດທະນາເປັນເຊື້ອໂລກ. ມີສອງວິທີ ເຮັດໃຫ້ອາຫານທີ່ມີໂອກາດເກີດເຊື້ອໂລກເຢັນໄດ້: ວິທີສອງຂັ້ນຕອນ (ຖືກເລືອກ) ແລະ ວິທີໜຶ່ງຂັ້ນຕອນ.

- **ວິທີສອງຂັ້ນຕອນ** ຫລຸດຜ່ອນອຸນນະພູມພາຍໃນ ຂອງອາຫານທີ່ສຸກແລ້ວ ໃນສອງຂັ້ນຕອນ. ຂັ້ນຕອນທຳອິດ ແມ່ນຫລຸດອຸນນະພູມ ຈາກ 135°F ເປັນ 70°F ພາຍໃນໄລຍະເວລາ 2 ຊົ່ວໂມງໃນການກະກຽມ ແລະ ຈາກ 70°F ເປັນ 41 °F ຫລື ເຢັນກວ່າ ພາຍໃນໄລຍະເວລາເພີ່ມເຕີມ 4 ຊົ່ວໂມງ. ໄລຍະເວລາລວມໃນການໃຫ້ຄວາມເຢັນ ຄວນບໍ່ເກີນ 6 ຊົ່ວໂມງ.
- **ວິທີໜຶ່ງຂັ້ນຕອນ** ຖືກອອກແບບ ເພື່ອຫລຸດຜ່ອນອຸນນະພູມພາຍໃນ ຂອງອາຫານທີ່ສຸກແລ້ວຈາກ 70°F ເປັນ 41 °F ຫລື ເຢັນກວ່າ ພາຍໃນໄລຍະເວລາ 4 ຊົ່ວໂມງ ຂອງການກະກຽມ. ຂັ້ນຕອນນີ້ ຄວນຖືກນຳໃຊ້ຫາກ ອາຫານຖືກກະກຽມສ່ວນປະສົມຕ່າງໆພາຍໃຕ້ອຸນນະພູມປົກກະຕິເທົ່ານັ້ນ ເຊັ່ນ ອາຫານທີ່ສຸກແລ້ວ ແລະ ປາຫຼຸນາໃນກະປ່ອງ.

ເມື່ອຕັດສິນເອົາ ວິທີທີ່ສຸດ ທີ່ເຮັດໃຫ້ອາຫານທີ່ມີໂອກາດເກີດເຊື້ອໂລກ ເຢັນນັ້ນ, ຄວນຈື່ຈຳປັດໃຈຕ່າງໆເຫລົ່ານີ້:

- ຂະໜາດ ຫລື ຈຳນວນຂອງອາຫານ ທີ່ຈະຖືກເຮັດໃຫ້ເຢັນ;
- ຄວາມໜາແໜ້ນຂອງອາຫານ - ນຳ້ແກງມີຄວາມໜາແໜ້ນໜ້ອຍກວ່າ ອາຫານໃນຖາດ; ແລະ
- ພາຊະນະທີ່ໃຊ້ບັນຈຸອາຫານ - ຫມັກຂະຕົ້ນ ເຮັດໃຫ້ອາຫານເຢັນໄວກວ່າ ຫມັກຂະຕົ້ນເລິກ.

ເພື່ອເຮັດໃຫ້ອາຫານທີ່ສຸກແລ້ວ ເຢັນໄດ້ໄວຂຶ້ນ, ລະບຽບການດ້ານອາຫານ ມີຂໍ້ແນະນຳດັ່ງນີ້:

- ວາງອາຫານທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ເຢັນ ຢູ່ຫມັກຂະຕົ້ນ;
- ການແຍກອາຫານທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ເຢັນ ອອກເປັນສ່ວນນ້ອຍໆ ຫລື ບາງໆ.
- ການໃຊ້ອຸປະກອນໃຫ້ຄວາມເຢັນ ເຊັ່ນ 'ເຄື່ອງເປົ່າໃຫ້ເຢັນ';
- ການຄົນອາຫານທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ເຢັນ ໃນພາຊະນະບັນຈຸ ທີ່ວາງເທິງອ່າງນ້ຳກ້ອນ;
- ໃຊ້ນ້ຳກ້ອນເປັນສ່ວນປະສົມໃນການປຸງແຕ່ງອາຫານ ຫລື
- ການປະສົມຂອງວິທີຕ່າງໆຂ້າງເທິງ.

ສິ່ງທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດ ໃນການເຮັດໃຫ້ອາຫານເຢັນ ແມ່ນອຸນນະພູມຂອງອາຫານທີ່ສຸກແລ້ວ ຄວນຫລຸດລົງເປັນ 41 °F ຫລື ເຢັນກວ່າ ໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້. ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ, ໄລຍະເວລາທີ່ໃຫ້ຄວາມເຢັນ ຄວນບໍ່ໃຫ້ເກີນໄລຍະເວລາສູງສຸດ ທີ່ກຳນົດໄວ້ ສຳລັບວິທີທີ່ຖືກເລືອກ (ອາດຈະແມ່ນ 4 ຊົ່ວໂມງ ສຳລັບວິທີໜຶ່ງຂັ້ນຕອນ ຫລື 6 ຊົ່ວໂມງ ສຳລັບວິທີສອງຂັ້ນຕອນ). ການເອົາອາຫານທີ່ສຸກແລ້ວ ໄປໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເຢັນຂຶ້ນ ອາດບໍ່ແມ່ນ ວິທີທີ່ມີປະສິດທິພາບ ເພື່ອຫລຸດການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງເຊື້ອໂລກ. ນອກນີ້ ເອົາອາຫານອຸ່ນ ຫລື ອາຫານຮ້ອນໄປໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນ ອາດເຮັດໃຫ້ອຸນນະພູມ ພາຍໃນຕູ້ເຢັນສູງຂຶ້ນ ແລະ ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຄວາມປອດໄພ ຂອງອາຫານອື່ນທີ່ຖືກເກັບໄວ້ໃນນັ້ນ. ເມື່ອອາຫານຖືກເຮັດໃຫ້ເຢັນ ຢ່າງຖືກຕ້ອງແລ້ວ ມັນກໍ່ຄວນຖືກເກັບມ້ຽນ ຢ່າງຖືກຕ້ອງ - ຖືກປິດຫຸ້ມໄວ້ ແລະ ຕິດກາວັນທີ່ອາຫານຖືກກະກຽມ. ເວລາກະກຽມອາຫານ ໃຫ້ໃຊ້ສ່ວນປະສົມທີ່ສຸກແລ້ວ ແລະ ຄວນໃຊ້ຜະລິດຕະພັນເກົ່າກ່ອນ.

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ ກ່ຽວກັບການປະຕິບັດ ການປະກອບການດ້ານອາຫານ,
ຕິດຕໍ່ກົມສຸຂະພາບທ້ອງຖິ່ນ ຂອງທ່ານ