

วิธีการแช่เย็นอาหาร

เอกสารความรู้

ในบางครั้ง เรามีความจำเป็นต้องเตรียมหรือทำอาหารไว้ล่วงหน้า และเก็บไว้สำหรับใช้ หรือรับประทานในภายหลัง ขั้นตอนต่อไปนี้เป็นสิ่งที่ต้องปฏิบัติตามเพื่อป้องกันไม่ให้แบคทีเรียที่ติดมากับอาหารเติบโตในระหว่างกระบวนการแช่เย็น ซึ่งวิธีการที่ปลอดภัยในการแช่เย็นอาหารที่อาจเกิดพิษมีสองวิธี ได้แก่ วิธีการสองขั้นตอน และวิธีการหนึ่งขั้นตอน

- วิธีการสองขั้นตอนจะช่วยลดอุณหภูมิภายในอาหารที่ปรุงสุกในสองขั้นตอน
ขั้นตอนแรกคือการลดอุณหภูมิจาก 135 F ° เหลือ 70 F ° ภายในสองชั่วโมงของการจัดทำ
ขั้นตอนที่สองคือการลดอุณหภูมิจาก 70 F ° เหลือ 41 ° F หรือเย็นกว่านั้นภายในระยะเวลาอีกสี่ชั่วโมง
ทั้งนี้เวลาของการทำให้อาหารเย็นรวมไม่ควรเกินหกชั่วโมง
- วิธีการหนึ่งขั้นตอน เป็นวิธีที่ออกแบบมาเพื่อลดอุณหภูมิภายในอาหารที่เตรียมแล้วจาก 70 ° F เหลือ 41 ° F หรือเย็นกว่านั้นภายในสี่ชั่วโมงของการจัดทำ วิธีนี้จะควรใช้กับอาหารที่เตรียมจากส่วนผสมต่างๆ ที่อุณหภูมิห้อง เช่น ปลาหั่นหรืออาหารคั้นรูปอย่างเช่นนมผง

การตัดสินใจเลือกวิธีที่ดีที่สุดในการแช่เย็นอาหารที่อาจเกิดพิษอย่างปลอดภัย ควรคำนึงถึงปัจจัยดังต่อไปนี้:

- ขนาดและปริมาณของอาหารที่ต้องการแช่เย็น
- ความหนาแน่นของอาหาร (น้ำซุปรมีความหนาแน่นน้อยกว่าอาหารที่ปั่นเป็นก้อนกลมๆ) และ
- ภาชนะที่บรรจุอาหาร (กระโถนอาหารจะเย็นเร็วกว่ากระโถน)

ขั้นตอนต่อไปนี้เป็นวิธีที่ช่วยให้อาหารเย็นเร็วขึ้น:

- ใส่อาหารที่ต้องการแช่เย็นในกระโถนตื้น
 - แบ่งอาหารที่ต้องการแช่เย็นออกเป็นส่วนเล็กๆ หรือชั้นบางๆ
 - ใช้อุปกรณ์แช่เย็นแบบรวดเร็ว อย่างเช่น เครื่องแช่เย็นแบบเป่าลมเย็น
 - คนอาหารที่ต้องการทำให้เย็นลงในภาชนะที่วางอยู่ในอ่างน้ำแข็ง
 - ใช้ภาชนะเก็บอาหารที่เป็นโลหะถ้าเป็นไปได้ เพราะจะถ่ายเทความร้อนได้เร็วขึ้น
 - อย่าปิดภาชนะบรรจุอาหารด้วยฝาปิดหรือพลาสติกหุ้ม
- ขณะที่แช่ไว้ในตู้เย็นหรือช่องแช่แข็งจนกว่าอุณหภูมิอาหารลดลงเหลือ 41°F หรือ
- ใส่น้ำแข็งลงไปในการปรุงสุกเหมือนหนึ่งในเครื่องปรุง

สิ่งที่สำคัญที่สุดที่ต้องจำเกี่ยวกับการแช่เย็นอาหารคืออุณหภูมิของอาหารที่ปรุงสุกทั้งหมดควรลดลงเหลือ 41 °F หรือเย็นกว่านั้นโดยเร็วที่สุด

เพียงแค่การแช่อาหารปรุงสุกไว้ในตู้เย็นให้อุณหภูมิลดลงอาจไม่เพียงพอที่จะลดอันตรายจากการเจริญเติบโตของแบคทีเรียได้

อาจมีความจำเป็นต้องใช้เครื่องวัดอุณหภูมิอาหารเพื่อทำการตรวจสอบอุณหภูมิอย่างสม่ำเสมอตลอดขั้นตอนที่ปฏิบัติ และเพื่อเร่งกระบวนการหากอาหารเย็นไม่เร็วพอ ไม่ว่าจะใช้วิธีใดก็ตาม

ขอแนะนำให้จดบันทึกการแช่เย็นไว้เพื่อติดตามอุณหภูมิอาหารที่แช่ เมื่ออาหารอยู่ในอุณหภูมิที่เหมาะสมแล้ว ควรจะเก็บรักษาให้เหมาะสม โดยปิดฝาครอบและทำป้ายบอกวันที่ที่จัดทำและวันหมดอายุของอาหาร ทั้งนี้สามารถบันทึกการแช่เย็นอาหารต่างๆ ได้จากเว็บไซต์ของกรมอนามัยที่

www.fairfaxcounty.gov/hd/food/foodtrain.htm ข้อมูลการแช่เย็นเพิ่มเติมดูได้จากเว็บไซต์หรือโทร 703 246 2444,

TTY 711

(Thai)



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