

# 아이스배스 식힘법

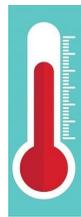
## 지침

41°F  
↓

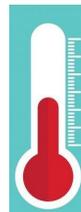
시간 및 온도 식힘법의 예시 중 하나는 아이스배스입니다. 아이스배스는 묽은 수프나 소스에 사용하면 효과가 좋습니다. 스투나 칠리 같은 되직한 음식은 얇은 팬 식힘법을 사용해 식혀야 합니다.

올바른 아이스배스 식힘법은 다음과 같이 이루어집니다.

1. 열원에서 음식을 제거합니다. 수챗구멍을 마개로 막은 깨끗한 싱크대에 용기를 넣습니다.
2. 얼음을 음식과 같은 높이로 올 정도로 충분히 채우고 얼음 사이의 공간을 채울 수 있을 정도로만 물을 채웁니다.
3. 음식을 10-15분마다 저어줍니다.
4. 얼음이 녹으면 물을 버리고 2단계를 반복합니다.
5. 다이얼식 온도계나 디지털 온도계를 사용해서 음식의 온도를 모니터링해 두 식힘 단계가 만족되었는지 확인합니다. 온도는 음식을 저은 뒤, 음식 중앙에서 측정해야 합니다. 온도 기록지를 사용해야 할 수도 있습니다.



1단계: 2시간 내로 음식을 뚜껑을 덮지 않고 135°F에서 70°F로 식히기



2단계: 그 뒤, 총 6시간 내로 41°F로 식히기

6. 음식이 41°F 이하로 식혀지면, 즉시 음식을 냉장고에 보관하거나 얼리십시오. 식힌 음식을 꼭 맞는 뚜껑, 랩 또는 알루미늄 포일로 덮으십시오.