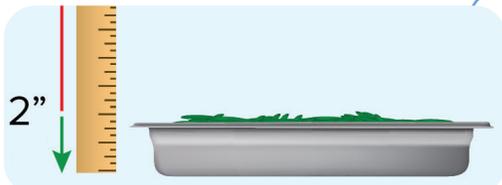


ਸੈਲੇ ਪੈਨ ਠੰਡਾਕਰਨ ਵਿਧੀ

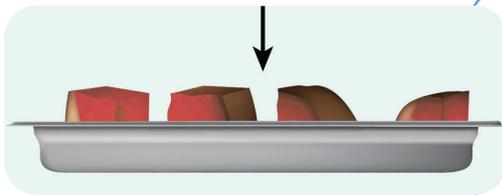
ਹਦਾਇਤਾਂ

ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ 41°F ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੱਕ ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜੋਖਿਮ ਖੇਤਰ (135°F - 41°F) ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੈਲੇ ਪੈਨ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

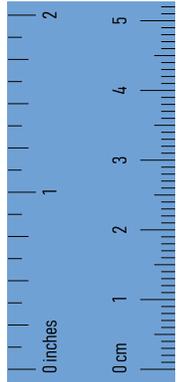


ਸੈਲ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਰੱਖੋ ਭੋਜਨ ਦੀ ਤਹਿ 2 ਇੰਚ ਤੱਕ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।

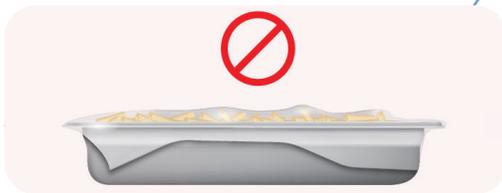
ਜਾਂ



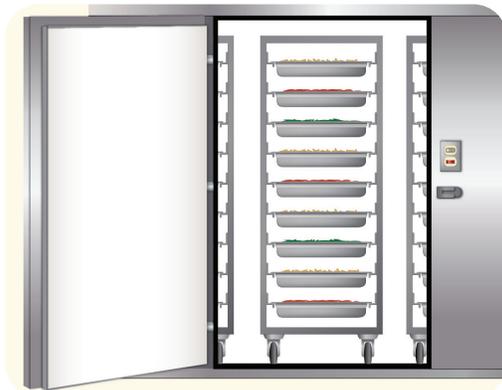
ਮੀਟ ਦੇ ਵੱਡੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ, ਜੋ 4 ਇੰਚ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੱਡੇ ਨਾ ਹੋਣ। ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੈਲੇ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਟੁਕੜੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਨਾ ਲੱਗਣ।



2" ਰੂਲਰ



ਪੈਨ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਹਵਾ ਨੂੰ ਘੁੰਮਣ ਦਿਓ, ਠੰਢੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪੈਨ ਨੂੰ ਨਾ ਢੱਕੋ ਜਾਂ ਢੱਕਣ ਨਾ ਦਿਓ।



ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਫਰਿੱਜ ਜਾਂ ਕੂਲਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਠੰਡਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਬਿਨਾਂ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਪੈਨ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਉੱਪਰਲੇ ਸੈਲਫ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਾ ਡਿੱਗੇ।

ਟੈਕੋਮਾ-ਪੀਅਰਸ ਕਾਉਂਟੀ ਹੈਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ (Tacoma-Pierce County Health Department) / CC BY-NC 4.0 ਦੁਆਰਾ 'ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ ਹੈ' ਵਿੱਚ ਸੋਧ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਫੋਟੋ ਕ੍ਰੈਡਿਟ।