

# ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾਉਣਾ

ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਿਘਲਾਉਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਘਲਾਉਣ ਨੂੰ ਬਰਫ਼ ਨੂੰ ਡਿਫ਼ੋਸਟ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪਿਘਲਾਉਣਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਲਈਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜੰਮੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

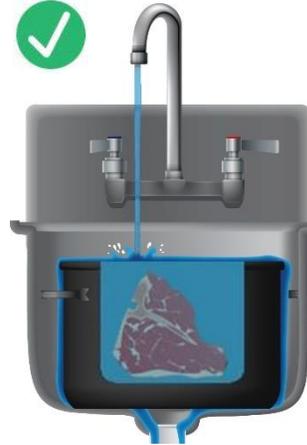
**✗ ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਪਿਘਲਾਓ!**

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਿਘਲਾਉਣ ਦੇ 4 ਤਰੀਕੇ ਹਨ।



## ਰੈਫ੍ਰਿਜਰੇਟਰ

- ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦਾ ਪਿਘਲਦੇ ਹੋਏ ਤਾਪਮਾਨ 41°F ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਮੀਟ ਨੂੰ ਹੇਠਲੇ ਸ਼ੈਲਫ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।



## ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਿੱਕ

- ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਇੰਨੇ ਵੱਡੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪਾਣੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਢੱਕ ਸਕੇ।
- ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
- ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਜੰਮਿਆ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪਕਾਓ ਜਾਂ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।



ਪਾਣੀ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ!



## ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਕਰੋ

- ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਪਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਿਘਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਟੇਵ, ਓਵਨ ਜਾਂ ਬਾਰਬੇਕਿਊ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## ਪਕਾਓ

- ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਜੰਮਿਆ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ।
- ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਖਾਣਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਿਆ ਹੋਵੇ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਆਖਰੀ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

Modified from the "Washington State Food Worker Manual" Tacoma-Pierce County Health Department / CC BY-NC 4.0. Photo credit.