

Rã đông thực phẩm đông lạnh

Rã đông thực phẩm đông lạnh đúng cách giúp ngăn vi khuẩn phát triển trong thực phẩm. Rã đông cũng có thể được gọi là rã đông hoặc làm tan băng. Tức là lấy thực phẩm đông lạnh và để rã đông một cách an toàn.

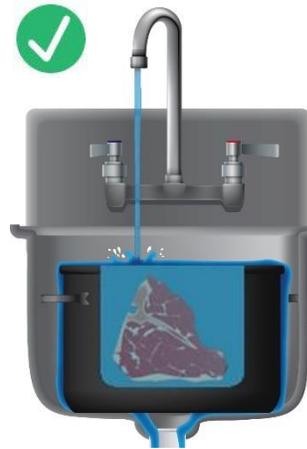
✗ Tuyệt đối không rã đông thực phẩm trên bề bếp hoặc ở nhiệt độ phòng!

Có 4 cách để rã đông thực phẩm an toàn.



Tủ lạnh

- Đây là phương pháp an toàn nhất. Thực phẩm sẽ duy trì nhiệt độ dưới 41°F khi rã đông.
- Có thể mất nhiều thời gian, vì vậy hãy lên kế hoạch trước.
- Đặt thịt đông lạnh ở ngăn dưới cùng.



Bồn rửa thực phẩm

- Đặt thực phẩm đông lạnh vào hộp đựng đủ lớn để nước có thể ngập thực phẩm.
- Sử dụng nước lạnh và để vòi nước chảy trong suốt thời gian sử dụng.
- Khi thực phẩm không bị đông đá, hãy nấu ngay hoặc cho vào tủ lạnh.



KHÔNG được tắt nước!



Lò vi sóng

- Thực phẩm có thể được nấu chín hoàn toàn trong lò vi sóng.
- Thực phẩm cũng có thể được rã đông trong lò vi sóng và sau đó nấu ngay bằng bếp, lò nướng hoặc lò nướng BBQ.



Nấu thực phẩm

- Thực phẩm có thể được rã đông khi nấu.
- Đảm bảo thực phẩm được nấu chín hoàn toàn bằng cách sử dụng nhiệt kế để kiểm tra nhiệt độ nấu cuối cùng.

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