

အစားအစာများကို မြန်မြန်ဆန်ဆန်နှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ အအေးခံပါ

ပူသောအစားအစာများအတွက် အဆင့်နှစ်ဆင့် အအေးခံရန် လိုအပ်သည်

အဆင့် 1 - 2 နာရီအတွင်း 135°F မှ 70°F အထိ

အဆင့် 2 - 4 နာရီအတွင်း 70°F မှ 41°F အထိ

- ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအတွက် အချိန်/အပူချိန် ထိန်းချုပ်မှု (TCS) အစားအစာများကို စုစုပေါင်း 6 နာရီအတွင်း အအေးခံရမည်။
- အခန်းအပူချိန်ထဲမှာ ပြင်ဆင်ထားသော အစားအစာများကို 4 နာရီအတွင်း 41°F အထိ အအေးခံနိုင်သည်။

လျင်မြန်စွာ အေးစေသည့်နည်းလမ်းများ

ဇောက်တိမ်သော သတ္တုဒယ်အိုးများ (2" မှ 4" အထိ ဇောက်နက်သည်)

- စားစရာပစ္စည်း 41°F ရောက်သည်အထိ ဒယ်အိုးကို အနည်းငယ် အဖုံးဟာ၍ထားပါ
- ချက်ချင်း အအေးခန်းထဲထည့်ပါ။
- ဒယ်အိုးပူများကို မ ထပ်ထားပါနှင့်၊ လေဝင်လေထွက်ရအောင် ထားပါ။

ရေခဲရေစိမ်ခြင်း

- သန့်ရှင်းသော ပန်းကန်ဆေးကန် သို့မဟုတ် ဒယ်အိုးကြီးတစ်လုံးကို ရေခဲနှင့် ရေအေးဖြည့်ပါ။
- ပူနေသောစားစရာပစ္စည်းကို ဘူးအသစ် (အခန်းအပူချိန်) ထဲသို့ ပြောင်းထည့်ပါ။
- ရေခဲစိမ်သည့် ရေအမြင့်သည် အနည်းဆုံး စားကုန်အမြင့်သို့ ရောက်အောင်ထား၍ စားစရာပစ္စည်းကို ရေခဲရေထဲထည့်ပါ။
- 10 မိနစ်တိုင်း မွှေပေးပါ/လှုပ်ပေးပါ။ (အအေးခံချိန်ကို များစွာလျော့ချရန် ရေခဲယောက်မနှင့် မွှေပါ။)
- အစားအစာအပူချိန် 41°F သို့ ရောက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အဖုံးအုပ်၊ တံဆိပ်ကပ်၍ ရက်စွဲတပ်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ ထည့်ပါ။

သေးငယ်သော အစိတ်အပိုင်းများ

- အစားအစာများကို ဒယ်အိုးအသေးလေးများထဲ ခွဲထည့်ပါ။
- အစားအစာကို ပိုသေးငယ်သောပွဲများအဖြစ် ခွဲထားပါ (ပျစ်သော အစားအစာများအတွက် 2" ၊ ကျဲသော အရည်များအတွက် 4")။
- 4" သို့မဟုတ် 4 ပေါင်ထက်မကြီးမားသည့် အသားတုံးများအဖြစ် လှီးပါ သို့မဟုတ် အပိုင်းပိုင်းဖြတ်ပါ။



အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် အရိပ်အမြွက်များ -

1. ပါဝင်ပစ္စည်းအဖြစ် စားစရာပစ္စည်းများထဲသို့ ရေခဲကို တိုက်ရိုက်ထည့်ပါ။
2. အပူလျှော့စက်ကို သုံးပါ။
3. သတ္တုဘူးများသည် ပလတ်စတစ်ဘူးများထက် များစွာပို၍ အအေးမြန်သည်။
4. ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် အအေးခံသည့်အခါ အပေါ်ဆုံးက အဆင့်ကို သုံးပါ။
5. 135°F အောက်ရှိသည့် စားစရာပစ္စည်းများကို အခန်းအပူချိန်တွင် မည်သည့်အခါမှ အအေးမခံသင့်ပါ။
6. အေးသွားသည်နှင့် စားစရာထုတ်ကုန်ကို အဖုံးအုပ်ပြီး တံဆိပ်ကပ်ပါ/နေ့စွဲတပ်ပါ။
7. အစားအစာ၏ အပူချိန်ကို စောင့်ကြည့်ရန် သန့်ရှင်းသော အပူချိန်တိုင်းကိရိယာကို အသုံးပြုပါ။
8. သင့်လျော်သော အအေးခံခြင်းကို မှတ်တမ်းတင်ရန် အအေးပေးသည့် မှတ်တမ်းများကို အသုံးပြုပါ။

41°F 70°F 135°F

