

راهنمایی کسب و کار

اصول پخت و پز

آشپزی سالم با این نکات کامل می شود

اصول پخت و پز غذایی چیست یا به عبارتی غذاها را چگونه بپزیم که باکتری های مضر از بین بروند و از مسمومیت غذایی پیشگیری شود. پخت کامل غذا باکتری های مضر موجود را از بین می برد. غذای نیم پز ممکن است باعث مسمومیت غذایی شود.

پختن گوشت

بیشتر گوشت ها باید کاملاً پخته شوند چون ممکن است باکتری های مضر در وسط آن وجود داشته باشد. شما باید این نوع گوشت ها را کاملاً بپزید:

- مرغ یا بوقلمون
- اردک و سایر پرندگان
- غذاهای تهیه شده از گوشت چرخ کرده مانند برگر، سوسیس و کباب
- کلیه ها، کبد و سایر انواع کله پاچه

قبل از سرو کردن غذاها این موارد را بررسی نمایید:

- همه ی قسمت های غذا کامل داغ شده باشد.
- آب گوشت شفاف باشد.
- هیچ گوشتی صورتی یا نپخته باقی نمانده باشد.

غذاهایی که با گوشت گاو و گوسفند تهیه می شوند : مانند استیک، کتلت و ... معمولاً فقط سطح آن ها می تواند به باکتری های مسموم کننده آلوده شوند. دقت کنید سطح گوشت کاملاً پخته شده باشد تا باکتری ها از بین بروند، حتی اگر وسط گوشت هنوز صورتی رنگ باشد. اطلاعات بیشتر درباره آشپزی سالم و ایمن در کسب و کارتان را در قسمت [غذای امن تر، کسب و کار بهتر](#) برای تهیه کنندگان غذا قرار داده شده است.

گرم نگهداشتن غذا

دمای غذاهایی که گرم نگهداری می شوند باید 63 درجه سانتی گراد یا بالاتر از آن باشد. این غذاها را تنها به مدت دو ساعت می توان در دمای زیر 63 درجه سانتی گراد نگهداری نمود.

اگر غذاها تا دو ساعت استفاده نشوند، این کارها را انجام دهید:

- غذا را در سریع ترین زمان ممکن تا دمای 8 درجه سانتیگراد یا کمتر سرد کنید.

- آن را دور بیندازید.
-

گرم کردن مجدد غذا

گرم کردن مجدد غذا به شیوه‌ای صحیح به کاهش خطر مسمومیت غذایی کمک می‌کند. برای این که گرم کردن مجدد به طور موثری باکتری‌های مضر را از بین ببرد، نکات زیر را در نظر بگیرید:

دمای مناسب برای گرم کردن مجدد:

رسیدن به دمای مناسب: غذا به دمای داخلی حداقل 74 درجه سانتی‌گراد (165 درجه فارنهایت) می‌رسد. این دما کافی است تا اکثر باکتری‌های مضر از بین بروند.

استفاده از روش‌های مناسب گرم کردن:

مایکروویو: هنگام استفاده از مایکروویو برای گرم کردن غذا، از درپوش مخصوص مایکروویو یا پلاستیک مایکروویو مناسب استفاده کنید تا رطوبت حفظ شود و غذا به طور یکنواخت گرم شود. همچنین، غذا را چند بار هم بزنید تا گرما به طور یکنواخت در تمام قسمت‌ها پخش شود. اجاق گاز یا فر: برای گرم کردن مجدد غذاهایی که بافت مرطوب‌تری دارند و باید به صورت یکنواخت گرم شوند، از فر یا اجاق گاز استفاده کنید. دمای فر را روی حدود 175 درجه سانتی‌گراد (350 درجه فارنهایت) تنظیم کرده و غذا را تا رسیدن به دمای داخلی مناسب گرم کنید.

اجتناب از گرم کردن مکرر غذا:

برای جلوگیری از رشد باکتری‌های مضر، توصیه می‌شود که غذا را فقط یک بار گرم کرده و از گرم کردن مجدد اجتناب کنید. با هر بار گرم کردن، احتمال رشد باکتری‌ها و از دست دادن کیفیت غذا افزایش می‌یابد.

نگهداری صحیح پس از گرم کردن:

خنک کردن و نگهداری سریع: پس از گرم کردن غذا، اگر فوراً مصرف نمی‌شود، باید به سرعت خنک شده و در یخچال نگهداری شود تا از رشد باکتری‌ها جلوگیری شود.

رعایت این نکات می‌تواند به شما کمک کند تا با اطمینان بیشتری غذای گرم شده را مصرف کنید و خطر مسمومیت غذایی را کاهش دهید.