Những Phương pháp làm Nguội
Tờ Dữ kiện

Qui định về Thực phẩm đòi hỏi tất cả các thức ăn đã nấu chín và không được dùng ngay lập tức cần phải được làm nguội càng nhanh càng tốt để loại bỏ khả năng phát triển của vi trùng. Có hai phương pháp để làm nguội các thực phẩm có tiềm năng gây hại: phương pháp hai giai đoạn (được ưa chuộng) và phương pháp một giai đoạn.

- **Phương pháp hai giai đoạn** làm giảm nhiệt độ bên trong của thức ăn nấu chín theo hai bước. Bước thứ nhất làm giảm nhiệt độ từ 135ºF xuống 70ºF trong vòng hai giờ **và** từ 70ºF xuống 41ºF hay nguội hơn trong thêm một thời gian bốn giờ. Tổng cộng thời gian làm nguội không bao giờ vượt quá sáu giờ.

- **Phương pháp một giai đoạn** được thiết kế để giảm nhiệt độ bên trong của thực phẩm đã nấu chín từ 135ºF xuống 41ºF hoặc thấp hơn trong thời gian bốn giờ. Phương pháp này chỉ nên được áp dụng nếu thức ăn được nấu từ các thành phần ở nhiệt độ của phòng ví dụ như các thực phẩm tái tạo và cá tuna đóng hộp.

Khi quyết định về cách nào làm nguội tốt nhất những thực phẩm có tiềm năng gây hại, nên nhớ những yếu tố sau đây:

- Kích thước hoặc khối lượng của thực phẩm được làm nguội;
- Mức độ lỏng đặc của thực phẩm – nước gia vị thì lỏng hơn so với nước thịt hầm; và
- Vật đang chứa đựng thức ăn – cái chảo cạn thì làm thức ăn nguội nhanh hơn chảo sâu.

Để giúp cho việc làm nguội nhanh chóng cho các thực phẩm đã nấu chín, những phương pháp sau đây được Qui định về Thực phẩm khuyến nghị nên sử dụng:

- Để thức ăn được làm nguội trong các nồi, chảo cạn;
- San thức ăn cần để nguội thành các phần nhỏ và mỏng hơn;
- Sử dụng các dụng cụ để làm nguội nhanh, ví dụ như là 'các thiết bị trữ lạnh';
- Đảo đều thức ăn làm nguội trong nồi đặt trong một bồn có đá chung quanh;
- Dùng các nồi chứa thức ăn dễ dàng truyền nhiệt;
- Bỏ thêm đá vào như là một thành phần của thức ăn nấu chín; hay là
- Sự kết hợp của những phương pháp trên.

Điều quan trọng nhất cần phải nhớ khi làm nguội thức ăn là nhiệt độ của thức ăn nấu chín phải nên giảm xuống 41ºF hoặc thấp hơn càng nhanh càng tốt. Tuy nhiên thời gian làm nguội không bao giờ vượt quá thời gian tối đa cho phép của phương pháp chọn lựa (hoặc là bốn giờ cho phương pháp một giai đoạn hay sáu giờ cho phương pháp hai giai đoạn). Chỉ đơn giản đặt thức ăn nấu chín vào trong tủ lạnh để làm nguội có thể không đủ để làm giảm thiểu nguy cơ của việc sản sinh các vi trùng. Hơn nữa, các thức ăn ấm hay nóng đặt vào trong tủ lạnh có thể thực sự làm gia tăng nhiệt độ bên trong tủ lạnh, gây nguy cơ cho sự an toàn của các thực phẩm khác trong tủ lạnh. Một khi thức ăn đã được làm nguội đúng cách, thì nên cất giữ nó cho đúng, bao bọc và có nhãn ghi rõ thức ăn đã được nấu vào ngày nào. Khi sửa soạn thức ăn từ các thành phần đã nấu chín, luôn luôn dùng thực phẩm với ngày lâu nhất trước.

Để biết thêm chi tiết về việc xử lý thực phẩm,
xin liên hệ với cơ quan y tế địa phương của quí vị.