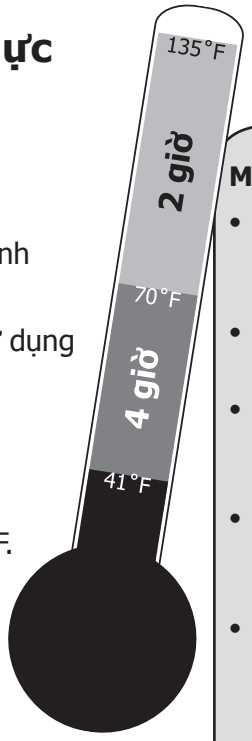
# Làm lạnh thực phẩm nhanh chóng và an toàn

## Yêu cầu hai giai đoạn làm lạnh đối với thực phẩm nóng.

**Giai đoạn 1:** 135°F đến 70°F trong 2 giờ

**Giai đoạn 2:** 70°F đến 41°F trong 4 giờ

- Thực phẩm được chuẩn bị từ nhiệt độ phòng có thể làm lạnh đến 41°F trong vòng 4 giờ nếu chúng được làm nóng lại.
- Thực phẩm có thể ăn ngay tìm ẩn nguy hiểm phải được sử dụng với các thành phần đã được làm lạnh sơ bộ.




## Các phương pháp làm lạnh nhanh

### Chảo kim loại cạn (sâu từ 2” đến 4”)

- Không đậy một phần chảo cho đến khi thực phẩm đạt 41°F.
- Đông lạnh ngay lập tức.
- KHÔNG được xếp chồng các chảo nóng lên nhau; hãy để khoảng trống thoát khí.

### Bồn đá

- Đổ đá và nước lạnh vào một bồn sạch hoặc chảo lớn.
- Chuyển thực phẩm nóng vào vật chứa mới (nhiệt độ phòng).
- Đặt thực phẩm nóng vào bồn nước đá, đảm bảo bồn đá cao tối thiểu bằng với thực phẩm.
- Khuấy sau mỗi 10 phút. (Dùng dụng cụ khuấy đá để giảm đáng kể thời gian làm lạnh.)
- Khi thực phẩm đạt 41°F, đậy nắp, ghi nhãn/ngày tháng và làm lạnh.

### Chia thành các phần nhỏ

- Chia thực phẩm vào nhiều chảo nhỏ.
- Phân chia thực phẩm thành nhiều phần nhỏ (2” đối thực phẩm đặc, 4” chất lỏng loãng).
- Cắt hoặc lát mỏng các phần thịt không lớn hơn 4” hoặc 4 pound.

**Mẹo hữu ích:**

- Thêm đá trực tiếp vào thực phẩm như là một thành phần.
- Sử dụng tủ đông nhanh.
- Vật chứa kim loại lạnh nhanh hơn nhiều so với nhựa.
- Khi làm lạnh trong tủ lạnh, hãy dùng ngăn trên cùng.
- Không nên làm lạnh thực phẩm dưới 135°F ở nhiệt độ phòng.
- Khi làm lạnh, hãy đậy nắp, ghi nhãn/ ngày tháng cho sản phẩm.
- Sử dụng nhiệt kế sạch để giám sát nhiệt độ thực phẩm.
- Sử dụng nhật ký theo dõi quá trình làm lạnh để ghi lại việc làm lạnh phù hợp.


SNHD
Southern Nevada Health District
702.759.1110 | www.SNHD.info