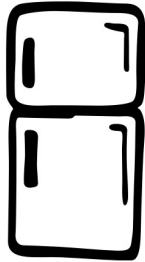




የተረጋገጡ ዘዴዎችን በመጠቀም ማቅለጥ

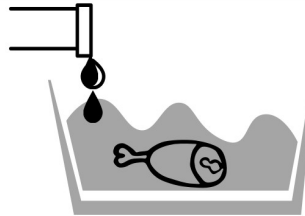
ፍሪጅ ውስጥ

- ሩቅ ያቅዱ - ትልቅ እቃዎች ለመቅለጥ በርካታ ቀናት ሊወስዱ ይችላሉ።
- ፍሪጅን በ41°F ወይም ከዚያ በታች ያቆዩ።
- የታሸገ ቀዝቃዛ አሳ በፍሪጅ ውስጥ ከመቅለጡ በፊት ከጥቅሉ መወገድ አለበት።



እንደ ማብሰል አካል

- በቀጥታ ከቅዝቃዜ ወደ ማብሰል መውሰድ።
- ትንሽ ለሆኑ ምግቦች ጥሩ ነው (ለምሳሌ ቀዝቃዛ ሽሪምፕ)።



በማይክሮ ቬቭ (ወዲያኑ ለማብሰል)

- ወደተለመደ የማብሰል ሂደት ወዲያውኑ ለማስተላለፍ።
- አጠቃላይ የማብሰል ሂደት በማይክሮቬቭ ውስጥ መደረግ ይችላል።

የሚፈሰው ውሃ የለቀቁ ቅንጣቶችን በአጠቃላይ መክተት

- የሚፈሰው ውሃ የለቀቁ ቅንጣቶችን ለማስወገድ እና ለመንሳፈፍ በቂ ፍጥነት እንዳለው ያረጋግጡ።
- የምግቡ ሁሉም ክፍሎች በውሃው ስር እንደሆኑ ያረጋግጡ።
- የሚፈሰው ውሃ 70°F ወይም ከዚያ በታች መሆን አለበት፤ ምግቡ ከ41°F ከፍ እንዳይል በንቃት ይቆጣጠሩ።
- የታሸገ ቀዝቃዛ አሳ ከመቅለጡ በፊት ወይም ልክ ካበቃ በኋላ ከጥቅሉ መወገድ አለበት።

• ቀዝቃዛ ምግቦችን በማቅለጥ ጊዜ የውጪ ክፍሎች ከመካከል ክፍሎች ይልቅ በፍጥነት የሙቀት መጠናቸው ይጨምራል። ምግቦችን በደህንነት ያቆዩ! ማቅለጥ በመደኛነት ከአራት ሰዓታት በላይ ስለሚወስድ የባክቴሪያ እድገትን ለመገደብ ምግቦችን በትክክል ማቅለጥ አስፈላጊ ነው።