

冷卻方法

說明

有時，有必要提前準備或烹制食物，儲存起來供以後食用。為防止食物在冷卻過程中受到食源性細菌污染，必須遵循特定步驟。有兩種安全冷卻潛在危害性食物的方法：兩步法和一步法。

- **兩步法**透過兩個步驟降低已烹制食物內部的溫度。第一步是在兩小時準備時段內將溫度從 135°F 降至 70°F；第二步是在另外四小時內將溫度從 70°F 降至 41°F 或更低。總冷卻時間切勿超過六小時。
- **一步法**旨在將已備好食物的內部溫度在四小時準備時段內從 70°F 降至 41°F 或更低。該方法僅用於室溫下由原料開始準備的食物，例如罐裝金槍魚或奶粉等重組食品。

在決定冷卻潛在危害性食物的最佳方式時，請考慮以下因素：

- 需冷卻食物的大小及數量。
- 食物密度 (清湯比煲的濃度要小)，以及
- 儲存食物的容器 (較淺的平底鍋冷卻食物的速度比較深的平底鍋快)。

可採取一些步驟加速冷卻過程：

- 將要冷卻的食物置於較淺的平底鍋中。
- 將要冷卻的食物分成更小或更薄的幾部分。
- 使用快速冷卻裝置，如「急速凍結機」。
- 將要冷卻食物放進置於冰塊中的容器內攪拌。
- 盡可能使用金屬儲存容器，因其熱傳遞速度更快。
- 將食物置於冰箱或冷櫃中時，當食物溫度降至 41°F 後，再用蓋子或塑料包裝蓋住容器，
或
- 加冰塊幫助已烹制食物冷卻。

冷卻食物最重要的事項是使所有已烹制食物的溫度盡快降至 41°F 或更低。僅將已烹制食物放入冰箱冷卻並不足以降低細菌滋生的威脅。有必要在食物冷卻時使用食物溫度計定期測溫，若冷卻速度不夠快，採取步驟加速冷卻過程。無論使用哪種冷卻方法，均建議記錄冷卻過程，以追蹤冷卻食物的溫度。食物冷卻到位後，應正確儲存。包裝並貼上食品製備日期及過期日期。冷卻記錄可從健康局獲取，網址：www.fairfaxcounty.gov/hd/food/foodtrain.htm。如需更多冷卻資訊，請登錄網站或致電 703-246-2444，TTY (聽障人士專線) 711。

(Chinese)



Fairfax County Health Department

Division of Environmental Health

Food Safety Section

10777 Main Street, Suite 111, Fairfax, VA 22030

Phone: 703-246-2444 TTY: 711 Fax: 703-385-9568

www.fairfaxcounty.gov/hd