

Nyahbekukan Makanan dengan Betul

Bakteria merbahaya boleh membiak apabila makanan tidak dinyahbekukan dengan betul. Makanan sepatutnya dinyahbekukan di dalam bekas yang bertutup atau pakej kalis bocor dengan menggunakan salah satu daripada cara-cara menyahbekukan yang berikut. Selepas menyahbekukan, masak makanan yang telah dinyahbekukan dengan teliti.

Cara 1. Nyahbekukan di dalam Peti Sejuk

Rancang terlebih dahulu untuk menyediakan masa dan ruang yang cukup untuk nyahbekukan makanan dalam peti sejuk.

Nyahbekukan makanan mentah di bahagian bawah makanan yang sudah dimasak dan makanan yang sedia dimakan.



Cara 2. Nyahbekukan di dalam Ketuhar Gelombang Mikro

Letakkan makanan beku di dalam bekas berketuhar gelombang mikro-selamat yang bertutup dan cairkan sepenuhnya. Bersihkan ketuhar gelombang mikro dengan teliti selepas menggunakannya untuk menyahbekukan.



Cara 3. Nyahbekukan Makanan di bawah Air Yang Mengalir Atau di dalam Air Sejuk

Pastikan sinki bersih dan kosong sebelum menggunakannya untuk nyahbekukan makanan.



Letakkan makanan di dalam beg plastik sebelum menyahbekukan di bawah air yang mengalir. Jangan meletakkan makanan yang tidak dibungkus di dalam sinki atau ke dalam bekas yang berisi air.



Ketika menyahbekukan makanan di dalam air sejuk, tukarkan air tersebut setiap 30 minit sehingga makanan sudah dinyahbekukan seluruhnya.

உறைநிலையில் உள்ள உணவுகளை உருக வைக்கும் சரியான வழிமுறைகள்

சரியான முறையில் உணவு பொருட்களை உருக வைக்காவிடில், கெடுதி விளைவிக்க கூடிய நுண்ணுயிர்க் கிருமிகள் வளரக்கூடும். முழுமையாக மூடப்பட்டிருக்கும் களன் அல்லது கசிவை தடுக்கும் பொட்டளங்களை கொண்டு கீழ்வரும் வழிமுறைகளின் வாயிலாக உறைநிலையில் உள்ள உணவு பொருட்களை உருக வைக்கவும். உணவு பொருட்களை உருக வைத்த பின்னர் முழுமையாக சமைத்து எடுக்க வேண்டும்.

வழிமுறை 1: உறைகருவியில் உருக வைக்கவும்

உறைகருவியில் உணவை உருக வைக்கும் முன்னர் போதிய நேரத்தை மற்றும் பகுதியை திட்டமிடவும். சமைத்த மற்றும் உண்ணத் தயாராக இருக்கும் உணவு பொருட்களின் கீழ் சமைக்காத உணவை உருக வைக்கவும்.



வழிமுறை 2: நுண்ணலை அடுப்பினை கொண்டு உருக வைத்தல்

மூடப்பட்ட நுண்ணலை பாதுகாப்பான கொள்கலன் உறைந்திருக்கும் உணவை வைத்து முற்றிலும் பளி நீக்கு. உணவை உருக வைத்தப்பின் நுண்ணலை அடுப்பினை முழுமையாக சுத்தம் செய்யவும்.



வழிமுறை 3: ஓடும் தண்ணீர் அல்லது குழுமையான தண்ணீரை கொண்டு உணவை உருக வைத்தல்

உணவை உருக வைக்கும் முன் நீர்த்தொட்டி சுத்தமாக மற்றும் காலியாக இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.



உணவை பிளாஸ்டிக் பெக்கில் வைத்து அடைத்தப்பின் ஓடும் தண்ணீரில் உருக வைக்கவும். நீர்த்தொட்டியின் உள்ளே நேராக உணவை வைத்தல் அல்லது தண்ணீர் அடங்கிய களனில் நேராக உணவை வைத்தல் கூடாது.



குழுமையான தண்ணீர் அடங்கிய களனில் உணவை உருக வைக்கும் போது, 30 நிமிடங்களுக்கு ஓர் முறை, உணவு முழுதாக உருகும் வரை தண்ணீரை மாற்றவும்.