



നിങ്ങൾ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽ എന്തുണ്ട് എന്നറിയാമോ?

ബാക്ടീരിയ. നിങ്ങൾ ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുമ്പോൾ ഒരു തെർമോമീറ്റർ ഉപയോഗിച്ചു നോക്കിയാൽ നിങ്ങൾക്കറിയാൻ കഴിയും അത് എത്രമാത്രം സുരക്ഷിതമാണെന്ന്.

വാകം ചെയ്യുക

ശരിയായ രീതിയിലാണോ നിങ്ങൾ പാകം ചെയ്യുന്നത് എന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നതിന് താഴെയുള്ള ചെക്ക്‌ലിസ്റ്റ് വായിച്ചു നോക്കുക. ചെക്ക്‌ലിസ്റ്റ് കീറിയെടുത്ത് ഫ്രിഡ്ജിന് മുകളിൽ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്ന തരത്തിൽ വെയ്ക്കുന്നത് നല്ലൊരു ആശയമാണ്.

- ഉപദ്രവകാരികളായ ബാക്ടീരിയകളെ നശിപ്പിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള ചൂടിലാണ് ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുന്നത് എന്നുറപ്പാക്കാൻ ഒരു ഫുഡ് തെർമോമീറ്റർ ഉപയോഗിക്കുക
- ഇറച്ചിയും മുട്ട വിഭവങ്ങളും 71 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസിലാണ് പാകം ചെയ്യേണ്ടത്
- പൗൾട്രി ഇനങ്ങൾ ആകട്ടെ 74 ഡിഗ്രിസെൽഷ്യസിൽ പാകം ചെയ്യണം
- പച്ചക്കറികൾ 70 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസിൽ പാകം ചെയ്യണം
- തെർമോമീറ്റർ വെച്ച് ചൂട് അളക്കുമ്പോൾ ഇറച്ചിയുടെ കൊഴുപ്പുള്ള ഭാഗത്തുനിന്ന് മാറ്റിപ്പിടിക്കുക, എല്ലുള്ള ഭാഗങ്ങളിൽനിന്നും മാറ്റിപ്പിടിക്കുക
- പാകം ചെയ്തശേഷം ഭക്ഷണം, വാമിംഗ്‌ട്രേയോ സ്റ്റോ കുക്കറോ ഉപയോഗിച്ച് ചൂടുള്ളതായി (60 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസിൽ അല്ലെങ്കിൽ അതിലും ഉയർന്ന ചൂടിൽ) സൂക്ഷിക്കുക

ഭക്ഷണ സുരക്ഷിതത്വത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട 4 അടിസ്ഥാന കാര്യങ്ങൾ

വൃത്തിയാക്കുക

ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുന്നതിന് 20 സെക്കൻറ് മുറവും പിമ്പും നിങ്ങളുടെ കൈകൾ കഴുകുക, കിടപ്പ് സർഫേസുകളും പാത്രങ്ങളും ക്ലോസ് അടങ്ങിയട്ടുള്ള ലായനികൊണ്ട് കഴുകുക.

വെറുവേറെ വെയ്ക്കുക

ഗ്രോസറി കാർട്ടിലോ ഫ്രിഡ്ജിലോ ആകട്ടെ, നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണ ഇനങ്ങൾ വെറുവേറെ വെയ്ക്കുക, പഴങ്ങൾക്കും പച്ചക്കറികൾക്കും ഇറച്ചിക്കും പൗൾട്രിക്കുമൊക്കെ വെറുവേറെ കട്ടിൾ ബോർഡുകൾ ഉപയോഗിക്കുക.

വാകം ചെയ്യുക

എല്ലാ ബാക്ടീരിയകളെയും കൊല്ലുന്നതിനായി വേണ്ടത്ര ചൂടിലാണോ നിങ്ങൾ ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുന്നത് എന്ന് കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കാൻ ഒരു തെർമോമീറ്റർ ഉപയോഗിക്കുക.

തണുപ്പിക്കുക

ചുരുങ്ങിയത് 18 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസ് ഉള്ള ഫ്രീസറിൽ ഭക്ഷണ വസ്തുക്കൾ തണുപ്പിക്കുക.