

खाद्य भण्डारन

खानलाई तयार सामग्री
135°F (57°C)

काँचो समुद्री खाद्य, चाना पारिएको मासु, खोलसँसै
राखिएको अण्डा इत्यादि ।
145°F (63°C) for 15 seconds

पोलेको सुँगुरको मासु, बीफ, **(Veal)** भील
वा ल्याम्ब इत्यादि ।
145°F (63°C) for 4 minutes or as directed

किमा बनाइएको काँचो मासु, सुइ लगाएर
राखिएको मासु, अन्य प्राविधिक तरिकाले
कलिलो पारिएको मासु र धुल्याएको समुद्री
खाद्य ।
155°F (68°C) for 15 seconds

कुखुराको काँचो मासु, माछा, मासु, कुखुरा,
समुद्री खाद्य वा पास्तामा भरिएको
मसालादार सामग्री ।
165°F (74°C) for 15 seconds

उदाहरण: पाकेको खाना, फलफूल,
सागपात, गेडागुडी इत्यादि ।



उदाहरण: माछा, सेलफिस,
क्रस्ट्यासिन्स, सुँगुर वा भेडाको
काटिएको मासु इत्यादि ।



उदाहरण: बीफ रोस्ट, पोर्क
रोस्ट इत्यादि ।



उदाहरण: ह्यामबर्ग, सुँगुरको
किमा, चाना पारिएको मासु
इत्यादि ।



उदाहरण: काँचो कुखुरा, टर्की,
हाँस अथवा मसाला भरिएको
काँचो पास्ता इत्यादि ।



खाद्य सुरक्षाको लागि तापक्रम नियन्त्रणको समयावधी (Time Temperature Control for Safety Foods -TCS)

सम्भवतः जोखिमपूर्ण खाद्यहरूमा निम्न अनुसार पर्न सक्छनः

- दूध र दूधबाट बनेका पदार्थहरू
- काटेको खरबुजो
- लशुन र तेल मिसिएको चीज
- कुकुरा
- मासुः बीफ, पोर्क, ल्याम्ब
- माछा
- तोफु
- टुसा उम्रिएको वा काँचो दाना
- बोक्रासँगको अण्डा
- उसिनेको वा तारिएको आलु
- सोय-प्रोटिनयुक्त खाद्य
- पाकेको चामल, बोडी, अथवा पकाएर खाने अन्य वनस्पतीय खाद्य
- कडा खोल भएको माछा र अन्य समुद्री वस्तु

समय र तापक्रम नियन्त्रणः

- उपयुक्त तापक्रम भएको खाना लिनुहोस् र झट्टै भण्डारन गरिहाल्नुहोस् ।
- यदि पदार्थ ताजा छैन भने, तापक्रमको अनुपात मिलेको छैन भने त्यो पदार्थ नलिनुहोस्, फिर्ता गर्दिनुहोस् ।
- मिल्दो तापक्रममा खाद्य भण्डारन गर्नुहोस् ।
- तापक्रमको खतरा हुने स्थान(41°F - 135°F)मा खानेकुरा धेरैबेर नराख्नुहोस् ।
- खाना पकाउँदा आन्तरिक न्यूनतम सुरक्षित तापक्रम भएको निर्धारण गर्नुहोस् ।
- सेलाउने/तताउने काम गर्नुहोस् ।



खाना पकाउने:

- ✚ खानालाई आवश्यक आन्तरिक न्यूनतम तापक्रममा पकाउँदा त्यसमा रहेका सूक्ष्मजीवहरू मर्दछन् ।
- ✚ पर्याप्त नपाकेमा खानामा रहेका जीवाणु र विषजन्य पदार्थहरू ध्वस्त भएका हुँदैनन् ।
- ✚ थर्मामिटरको प्रयोग गरेर खाना राम्रोसँग पाके/नपाकेको जाँच गर्न सकिन्छ ।
- ✚ राम्रो गरी पकाउनु नै धेरै खाद्य नियन्त्रणको संवेदनशील विन्दु हो ।
- ✚ यदि कुनै खाद्यवस्तु आवश्यक तापक्रममा राम्रो पाकेको छैन भने सेवन गर्ने स्थानबाट फिर्ता गरी आवश्यक तापक्रम पूरा भएसम्म पुनः पकाउनुहोस् ।

चिसो राख्ने निर्देशिका:

- ✚ वर्तनमा देखाएको उच्चतम सीमारेखाभन्दा माथि जाने गरी खानेकुरा नभर्नुहोस् ।
- ✚ खाना चिसो पार्ने वर्तनलाई 41°F अथवा सोभन्दा कम तापक्रममा राख्नुपर्दछ ।
- ✚ खानाको सबैतिर तापक्रम सन्तुलन गराउन चलाउँदै पनि गर्नुहोस् ।
- ✚ राखिएको खानामा ताजा खानेकुरा कहिल्यै नमिसाउनुहोस् ।
- ✚ खानालाई मैला हुनबाट जोगाउन छोपेर राख्नुहोस् ।

तातो राख्ने निर्देशिका:

- ✚ खाना तातो राख्ने भाँडा पुनः खाना तताउने काम कहिल्यै नगर्नुहोला !
- ✚ खाना तातो राख्ने वर्तन जहिल्यै पनि 135°F अथवा त्योभन्दा अधिक तापक्रममा राख्नुपर्दछ ।
- ✚ खानाको सबैतिर तापक्रम सन्तुलन गराउन चलाउँदै पनि गर्नुहोस् ।
- ✚ राखिएको खानामा ताजा खानेकुरा कहिल्यै नमिसाउनुहोस् ।
- ✚ खानालाई मैला हुनबाट जोगाउन छोपेर राख्नुहोस् ।

