

## Làm nguội thực phẩm – Bảng theo dõi nhiệt độ

### Làm nguội thực phẩm

- Thời gian làm nguội bắt đầu khi nhiệt độ thực phẩm ở 135 độ F. Thực phẩm mới nấu có thể để ở nhiệt độ phòng cho đến khi đạt 135°F.
- Làm nguội từ 135°F xuống 70°F trong vòng 2 giờ, sau đó từ 70°F xuống 41°F trong 4 giờ tiếp theo.
- Nếu nhiệt độ vượt quá 70°F trong vòng 2 giờ, phải **hâm nóng lại/nấu lại tới 165°F và làm nguội lại từ đầu.**
- Chỉ được hâm nóng lại tới 165°F một lần duy nhất.
- Khi nhiệt độ xuống 70°F, làm nguội tiếp xuống 41°F trong 4 giờ.
- Khi nhiệt độ xuống 41°F, thực phẩm có thể được đậy kín lại, viết tên thực phẩm và ngày nấu, rồi cất trong tủ lạnh.
- Tổng thời gian làm nguội không được vượt quá 6 giờ, nếu không thì thực phẩm phải đem bỏ.

### Các cách làm nguội hiệu quả

- Sử dụng chậu nước đá: đặt khay thực phẩm vào trong khay lớn hơn có chứa nước và đá. Nhớ khuấy thường xuyên cho mau nguội.
- Sử dụng cây đá để khuấy thực phẩm (nhất là đồ lỏng) thường xuyên.
- Thêm đá vào thực phẩm để mau lạnh.
- Đặt khay thực phẩm vào chỗ lạnh nhất của tủ lạnh, và không đậy nắp kín hoặc chỉ mở hé nắp.
- Chia nhỏ thực phẩm làm nhiều phần.
- Chia thực phẩm làm các lớp nhỏ (không chồng lên nhau) và cất vào tủ lạnh.
- Sử dụng khay nhôm, khay sắt để đựng thực phẩm, vì kim loại nguội nhanh hơn khay nhựa.

Ngày	Tên thực phẩm	Thời gian bắt đầu và nhiệt độ	Nhiệt độ sau 1 giờ	Nhiệt độ sau 2 giờ	Có đạt nhiệt độ 70°F sau 2 giờ không?	Nhiệt độ sau 3 giờ	Nhiệt độ sau 4 giờ	Nhiệt độ sau 5 giờ	Nhiệt độ sau 6 giờ	Có đạt nhiệt độ 41°F sau 4 giờ không?	Có phải bỏ thực phẩm không?	Tên nhân viên	Chứng nhận bởi quản lý