

खाद्य संहिता तथ्य पाना #31

त पा ई ला ई सं हि ता का बा रे मा के था हा हु नु प छे

WWW.HEALTHOREGON.ORG
/FOODSAFETY

OAR 333-150-0000,
च्याप्तर 3-501.14

चिसो बनाउने।

(A) पकाइएको सम्भावित हानिकारक खाना (सुरक्षित खानाका लागि समय/तापक्रमको नियन्त्रण) चिसो गर्नु पर्ने छ:

(1) 57°C (135°F) देखि 21°C (70°F) सम्म
2 घण्टाभित्र; P र

(2) 57°C (135°F) देखि 5°C (41°F) वा
कमसम्म कुलमा 6 घण्टा भित्र। P

(B) पुनर्ताजगी खाना र क्यानमा राखिएको टुना जस्ता परिवेशको तापक्रममा भएका सामग्रीहरूबाट तयार गरिएको हो भने सम्भावित हानिकारक खाना (सुरक्षित खानाका लागि समय/तापक्रमको नियन्त्रण) 5°C (41°F) वा कममा 4 घण्टाभित्र चिसो बनाउनु पर्ने छ। P

जनस्वास्थ्य कारणहरू:

माइक्रोबियलको वृद्धि रोक्नका लागि खानाबाट चोडे तातो हटाउन सुरक्षित चिसो बनाउने आवश्यक छ। सम्भावित हानिकारक खानाहरू चिसो गर्नका लागि लाग्ने अत्याधिक समय (सुरक्षित खाद्यहरूका लागि समय/तापक्रमको नियन्त्रण) लाई खाद्यजन्य रोगको एउटा प्रमुख योगदान कारकहरूको रूपमा निरन्तर रूपमा पहिचान गरिएको छ। ढिलो चिसो हुने समयमा, सम्भावित हानिकारक खानाहरू (सुरक्षित खानाहरूका लागि समय/तापक्रमको नियन्त्रण) विभिन्न प्रकारका प्याथोजेनिक सूक्ष्मजीवहरूको वृद्धिसँग सम्बन्धित हुन्छन्। यस नियमको आवश्यकता अनुसार खाना चिसो गरिएको छैन भने, प्याथोजेनहरू खाद्यजन्य रोगहरू निम्त्याउने पर्याप्त सङ्ख्यामा बढ्न सक्छ।

चिसो गर्नुअघि पकाउने चरण पर्याप्त छ र कुनै पुनः दूषित तत्वहरू देखा पर्दैन भने क्लोस्ट्रिडियम परफ्रिजेन्स वा ब्यासिलस सेरियस जस्ता जीवहरूबाहेक सबैलाई मार्नुपर्छ वा निष्क्रिय गर्नुपर्छ। यद्यपि, मानकमुनिका सेनिटरी अवस्थाहरूमा, साल्मोनेला वा लिस्टेरिया मोनोसाइटोजेनहरू जस्ता अन्य प्याथोजेनहरू पुनः देखिन सक्छ। यसरी, चिसो गर्ने आवश्यकताहरू जीवहरूको वृद्धि विशेषताहरूमा आधारित हुन्छन् जुन जीवित रहन सक्छ वा खाना पकाएपछिको दूषित हुन सक्छ र तापमान दुरुपयोग अवस्थाहरूमा द्रुत रूपमा बढ्न सक्छ।

चिसो बनाउने

अनुचित चिसो बनाउने भनेको खाद्यजन्य रोगको एउटा प्रमुख कारण हो। खाना खतरनाक क्षेत्रमा (41°F-135°F) हुँदा खानामा ब्याक्टेरियालाई बढ्नबाट रोक्न खानालाई छिटो चिसो बनाउन महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

खानालाई चिसो बनाउने प्रक्रिया सुरु भएको पहिलो दुई घण्टाभित्र 135°F देखि 70°F सम्म र त्यसपछि कुल छ घण्टाभित्र 41°F भन्दा कममा चिसो गर्नुपर्छ।

यहाँ खानालाई छिटो चिसो बनाउने उत्तम तरिकाहरू छन्:

- स्यालो प्यानहरूमा खाना राख्ने
- खानालाई सानो वा पातलो भागहरू (उदाहरण: ठूला रोस्टरहरू) लाई छुट्याउने
- आइस वान्डहरू जस्ता द्रुत चिसो बनाउने उपकरणहरू प्रयोग गर्ने
- काउन्टरमा भएको आइस वाटर बाथमा वा तपाईंको खाना तयारी गर्ने सिङ्कमा राखिएको कन्टेनरमा खाना मिलाउने
- तातो स्थानान्तरणलाई सहज बनाउने कन्टेनरहरू (जस्तै प्लास्टिकको सट्टामा धातु) प्रयोग गर्ने
- सामग्रीको रूपमा बरफ थप्ने (उदाहरण: पुनः फ्राइ गरिएको बिन, सुपहरू)

चिसो बनाउने खाना ढाक्नु हुँदैन वा खुकुलो तरिकाले ढाक्नुपर्छ र ओभरहेड दूषित तत्वबाट सुरक्षित गर्नुपर्छ। तपाईंको वाक-इनको शीर्ष ज्याक खानाहरू चिसो गर्नका लागि राम्रो ठाउँ हुन सक्छ। कन्टेनरहरूलाई शेल्फमा तिनीहरू बीचको खाली ठाउँमा राख्नुहोस् र तिनीहरूलाई तातो भित्र जाने तरिकाले स्ट्याक नगर्नुहोस्।

तपाईंले चिसो गरिरहनुभएको खानाको तापक्रम र यसमा लाग्ने समयलाई तपाईंको चिसो बनाउने विधिले काम गरिरहेको छ भनी थाहा पाउन लग गर्न महत्त्वपूर्ण छ।

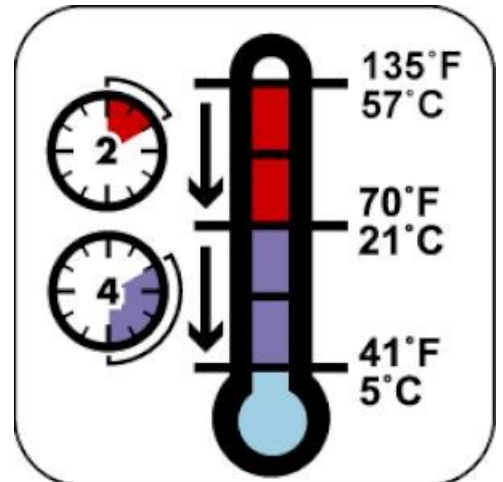
क्यानमा राखिएका टुना, फ्रेस पिको डे ग्यालो र पोटेटो सलाद जस्ता कोठा तापक्रमका सामग्रीहरूबाट बनाइएका खानाहरूमा ध्यान दिनुहोस्। यी खानाहरू तयार भइसकेपछि

4 घण्टाभित्र 41°F भन्दा तल सही तरिकाले चिसो हुन सक्नु भन्नका लागि तुरुन्तै वाक-इन (प्रिप टप युनिट होइन) मा राख्नुपर्छ।

मोबाइल फूड युनिटहरूमा चिसो बनाउने

मोबाइल फूड युनिटहरूले निम्न सर्तहरू पालना नगरेसम्म सम्भावित हानिकारक खानाहरू (PHF) चिसो नहुन सक्छ:

- खाना इजाजतप्राप्त कमिसरीमा चिसो बनाइन्छ;
- युनिटमा व्यावसायिक रेफ्रिजेरेसन उपकरण उपलब्ध गराइन्छ;
- चिसो बनाउने लिखित प्रक्रियाहरू अपरेटरद्वारा अग्रिम रूपमा तयार गरिन्छ र युनिटमा चिसो सञ्चालन गर्नुअघि नियामक अधिकारीद्वारा अनुमोदन गरिन्छ। जिम्मेवार व्यक्तिले खाना सही तरिकाले चिसो भएको छ भनी कागजात गर्न चिसो बनाउने लग र रेकर्ड तापक्रमका मापनहरू कायम राख्नुपर्छ। चिसो बनाउने लगहरू 90 दिनसम्मका लागि युनिटमा कायम राखिएको हुनुपर्छ र निरीक्षणहरूको अवधिमा समीक्षाका लागि उपलब्ध हुनुपर्छ
- फेब्रुअरी 1, 2020 अघि इजाजतपत्र प्राप्त मोबाइल फूड युनिटहरूले जुलाई 1, 2020 सम्म यो आवश्यकता पूरा गर्नुपर्छ।



Copyright © International Association for Food Protection

चिसो बनाउने लग



चिसो बनाउने खाना

- चिसो बनाउने समय 135°F मा सुरु हुन्छ। खानालाई 135°F नभएसम्म कोठाको तापक्रममा राख्न सक्नुहुन्छ।
- 2 घण्टामा 135°F देखि 70°F सम्म, त्यसपछि 4 घण्टामा 70°F बाट 41°F सम्म चिसो बनाउनुहोस्।
- 2 घण्टामा तापक्रम 70°F भन्दा बढी छ भने, 165°F मा पुनः तताउनुहोस् र फेरि सुरु गर्नुहोस्।
- पुनः तताउने कार्य एक पटक मात्र गर्न सकिन्छ।
- 70°F मा भएसपछि, 4 घण्टामा 41°F मा चिसो बनाउनुहोस्।
- 41°F मा भएसपछि, यो टाकन, लेबल लगाउन, मिति लगाउन र फ्रिजमा भण्डार गर्न तयार हुन्छ।
- कुल चिसो बनाउने समय 6 घण्टाभन्दा बढी हुन सक्दैन वा खाना हटाउनुपर्छ।

चिसो बनाउने प्रक्रियाको गति बढाउने सुझावहरू

- आधा बरफ र आधा पानीले भरिएको ठूलो प्यानभित्र खानाको सानो प्यान राखेर बारम्बार हलाउँदै आइस बाथ विधि प्रयोग गर्नुहोस्।
- बारम्बार हलाउँदै आइस च्याडल प्रयोग गर्नुहोस्।
- बरफलाई सामथ्र्यको भागको रूपमा धनुनुहोस्।
- प्यानलाई हल्का टाकेर वा खुला फ्रिजको सबैभन्दा चिसो भागमा राख्नुहोस्।
- ठूलो मात्रामा भएका खानालाई सानो भागमा विभाजन गर्नुहोस्।
- बाक्ला खानाहरू पतलो तहहरूमा फैलाउनुहोस् र फ्रिजमा राख्नुहोस्।
- धातुका प्यानहरू प्लास्टिकभन्दा छिटो खाना चिसो पार्ने भएकाले चिनोहरूको प्रयोगलाई प्राथमिकता दिइन्छ।

मिति	खाना	सुरु हुने समय र तापक्रम	1 घण्टाको चिन्टमा	2 घण्टाको चिन्टमा	2 घण्टामा 135°F देखि 70°F	3 घण्टापछि	4 घण्टापछि	5 घण्टापछि	6 घण्टापछि	4 घण्टामा 70°F देखि 41°F?	सुपास्तात्मक कार्बोहाइड्रेट	कर्नचारी	स्वस्थसापेक्षद्वारा प्रमाणित
उदाहरण: 1/1/10	बिफ स्ट्र्यु	बिहान 8 बजे 135°F	बिहान 9 बजे 100°F	बिहान 10 बजे 65°F	हो भने, जारी राख्नुहोस् र फेरि सुरु गर्नुहोस्। तताउनुहोस्।	बिहान 11 बजे 60°F	दिउँसो 12 बजे 50°F	दिउँसो 1 बजे 45°F	दिउँसो 2 बजे 38°F	हो ठाम्काउनुहोस्, लेबल लगाउनुहोस् मिति	होफिन	AB	CD