

Chuẩn bị thức ăn toàn

Những điều cần ghi nhớ

Của Sở Y Tế Lincoln-Quận Lancaster

Chuẩn bị thức ăn có chất lượng và vệ sinh an toàn đòi hỏi sự thận trọng kể từ lúc nhận thực phẩm cho đến khi dọn thức ăn trước mặt thực khách. Tuân hành các thủ tục sau đây sẽ giúp thức ăn được an toàn. Học hỏi các thông tin sau đây sẽ giúp các nhân viên chuẩn bị thức ăn cho kỳ kiểm tra trong các lớp học về soạn và nấu thức ăn.

Bệnh do thức ăn bị ô nhiễm [Food Borne Illness]

Bệnh do thức ăn sẽ xảy ra khi thức ăn bị ô nhiễm hoặc vi khuẩn sinh sôi nảy nở trong thức ăn. Tuân hành các quy tắc sau đây để ngăn ngừa sự ô nhiễm và phát triển của vi khuẩn.

Các thức ăn có thể nguy hiểm [Potentially Hazardous Food]

Sữa hoặc các thức ăn có nguồn gốc từ sữa, thịt bò, thịt gà, cá, trứng quả và các sản phẩm có nguồn gốc từ trứng, thịt heo, thịt cừu, tôm cua sò hến, rau nấu chín, thức ăn từ nguồn gốc đậu nành, giá, dưa bở đã cắt, cơm và tỏi ngâm trong dầu.

Các thức ăn này dễ giúp các vi sinh vật phát triển nếu không được giữ ngoài vùng nhiệt độ nguy hiểm từ 41 độ F đến 135 độ F.

Giai đoạn phục vụ thức ăn [Delivery Phase]

1. Bưng thức ăn nhanh chóng khi phục vụ.
2. Kiểm tra nhiệt độ.

Giai đoạn lưu trữ thực phẩm [Storage Phase]

1. Duy trì nhiệt độ thích hợp cố định trong tủ lạnh (cooler) 41 độ F hoặc thấp hơn.
2. Luân chuyển hàng tồn trữ – áp dụng nguyên tắc FIFO (hàng nào vào kho trước thì lấy ra dùng trước).
3. Dùng các hộp hoặc thùng thích hợp để tồn trữ.
4. Gắn nhãn trên mọi hộp/thùng chứa và ghi tên mặt hàng (trong hộp/thùng chứa đựng những gì) và ngày.
5. Cất thực phẩm và các hộp/thùng chứa thực phẩm cách 6 inches (15.24 cm) từ mặt đất.

Giai đoạn trước khi chuẩn bị thức ăn [Pre-Prep Phase]

1. Rửa tay và mọi dụng cụ nhà bếp trước và sau khi làm thức ăn.
2. Không dùng lại những dụng cụ nào đã tiếp xúc với những loại thực phẩm nào rủi ro cao (dễ tạo ô nhiễm hoặc dễ hư) mà không rửa chúng lại và khử trùng.
3. Làm tan đá đúng cách các thực phẩm: tủ lạnh, microwave, xả nước mát, làm tan đá trong khi nấu.
4. Giới hạn thời gian để thực phẩm ở trong vùng nhiệt độ nguy hiểm, giữa 41 độ F và 135 độ F. Chỉ dùng số lượng thực phẩm cần thiết mà quý vị có thể chuẩn bị trong thời gian ngắn.

Nhiệt độ nấu ăn trong 15 giây hoặc lâu hơn [Cooking Temperatures]

1. 165 độ F (73.9 độ C) Gà, vịt, cá nhồi gia vị, thịt nhồi, pasta nhồi hoặc gia vị nhồi có thịt.
2. 155 độ F (68 độ C) Thịt bò hoặc heo xay, cá hoặc thịt băm, thịt có bơ gia vị hoặc nước sốt, xúc xích, trứng đã nấu nhưng không bưng cho thực khách ngay.
3. 145 độ F (63 độ C) Trứng làm theo ý khách yêu cầu, cá, thịt steak.

Nguyên khối thịt bò nướng lò, thịt bò “corned beef” nướng lò, thịt heo nướng lò, và thịt heo đã chín như thịt “ham”. Xem [Food Code](#) (Điều lệ về thực phẩm)

Chú ý: Khi nấu bằng microwave, hãy đưa tất cả các thức ăn ghi trên lên nhiệt độ 165 độ F trong 15 giây. Đậy nắp hộp, xoay vòng và quay lên khi nửa thời gian của chu kỳ nấu. Khi làm xong, kiểm tra nhiệt độ và để yên thức ăn trong 2 phút trước khi phục vụ.

Giai đoạn làm nguội [Cooling Phase]

1. Để thức ăn cho nguội dần từ nhiệt độ 135 độ F xuống 70 độ F hoặc thấp hơn trong dưới hai tiếng đồng hồ. Sau đó để cho nguội dần xuống 41 độ F thêm 4 tiếng đồng hồ nữa hoặc hơn. Áp dụng một hoặc nhiều phương pháp làm nguội sau đây.
2. Cắt những khối thịt lớn cho thành những miếng thịt nhỏ.
3. Dùng nước đá lạnh hoặc thiết bị thổi hơi lạnh (blast chiller) để làm nguội thức ăn.
4. Chảo nông làm nguội nhanh hơn. Đồ thức ăn đặc, như chili, dày không quá hai (2) inch. Đồ thức ăn loãng, như nước luộc gà (chicken broth), dày không quá ba (3) inch.

Tồn trữ thức ăn ở nhiệt độ lạnh [Cold Food Storage]

1. Đậy lại, ghi ngày và gắn nhãn.
2. Đặt mọi thức ăn đã nấu chín ở phía trên thực phẩm sống trong tủ lạnh.
3. Tất cả các thức ăn để trong tủ lạnh, sẵn sàng để ăn, để hư hoặc dễ ô nhiễm và cất giữ 24 tiếng hoặc hơn, sẽ phải được ghi ngày nấu và phải được ăn trong vòng 7 ngày nếu tồn trữ ở nhiệt độ 41 độ F hoặc thấp hơn, hoặc phải được ăn trong vòng 4 ngày nếu tồn trữ tại nhiệt độ từ 41 độ F đến 45 độ F.
4. Các thực phẩm thương mại sẽ phải được ghi ngày hộp đã được mở hoặc khai.
5. Dùng hoặc vứt bỏ trong vòng 4 ngày nếu tồn trữ trong nhiệt độ từ 41 độ F đến 45 độ F hoặc vứt bỏ trong vòng 7 ngày nếu tồn trữ tại nhiệt độ 41 độ F hoặc thấp hơn. Các loại thực phẩm này sẽ phải được ăn trước ngày quy định dùng của các công ty sản xuất.

Hâm thức ăn trước đó đã được chuẩn bị và làm nguội [Reheating foods previously prepared and cooled]

1. Hâm thức ăn ở nhiệt độ 165 độ F (73.9 độ C) hoặc cao hơn trong vòng hai tiếng đồng hồ.
2. Không bao giờ hâm nóng thức ăn bằng các khay bày và giữ thức ăn cho ấm (như các loại khay bày thức ăn trong nhà hàng buffet).
3. Đùng trộn chung thực phẩm sống với thức ăn đã nấu chín hoặc thức ăn mới với thức ăn cũ.
4. Đùng dùng lại thức ăn dư nhiều hơn một lần.

Sự thử thách của người chuẩn bị thức ăn [Food Handler's Challenge]

1. Giữ các thức ăn trong độ lạnh dưới 41 độ F.
2. Giữ các thức ăn trong độ nóng trên 135 độ F.
3. Dùng quy tắc 20 giây khi rửa tay.
4. Rửa tay sau khi ăn, uống, hút thuốc lá, dùng phòng vệ sinh, cầm các dụng cụ dơ, bao rác, thực phẩm sống, đụng vào người và hắt hơi hoặc ho.
5. Đo nhiệt độ thường xuyên nhằm ngăn ngừa để thức ăn quá lâu trong vùng nhiệt độ nguy hiểm.
6. Nếu quý vị bị bệnh, hãy ở nhà.
7. Các vết đứt và lở nên được băng bó lại và che đậy bằng bao tay loại dùng một lần rồi vứt bỏ.

Khử trùng [Sanitation]

1. Làm đúng theo các chỉ dẫn trên nhãn khi dùng mọi hóa chất.
2. Mọi chai, bình hoặc vật chứa hóa chất phải được gắn nhãn.
3. Ngâm các khăn chùi trong dung dịch khử trùng giữa hai lần dùng.
4. Máy rửa chén tự động: rửa, xả nước, xả nước lần cuối khử trùng bằng hóa chất hoặc nước nóng nhiệt độ 180 độ F.
5. Khử trùng bằng tay chén đĩa, muỗng nĩa bằng nước xà bông nóng, rửa lại bằng nước nóng và dung dịch khử trùng ấm pha đúng nồng độ trong 30 giây hoặc bằng nước nóng 171 độ F trong 30 giây.
6. Sau khi khử trùng bằng tay hoặc máy tự động, mọi vật dụng phải được để khô trong không khí trước khi cất đi.
7. Ba hóa chất thông dụng nhất để khử trùng là Chlorine, Iodine và Quaternary Ammonium. Nồng độ pha tối thiểu thích đáng cho mỗi hóa chất như sau, tính tỉ lệ theo đơn vị thể tích: Chlorine pha *50 parts per million* (50 phần cho mỗi triệu), Iodine pha *12.5 parts per million* (12.5 phần cho mỗi triệu) và Quaternary Ammonium pha *200 parts per million* (200 phần cho mỗi triệu). *Xin xem các chỉ dẫn chi tiết để biết cách pha đúng.*
8. Dùng giấy thử nghiệm để đo nồng độ của hóa chất khử trùng.
9. Kiểm tra thường xuyên nhiệt độ của nước và độ mạnh hóa chất.
10. Làm đúng các chỉ dẫn trên nhãn về cách sử dụng mọi hóa chất.