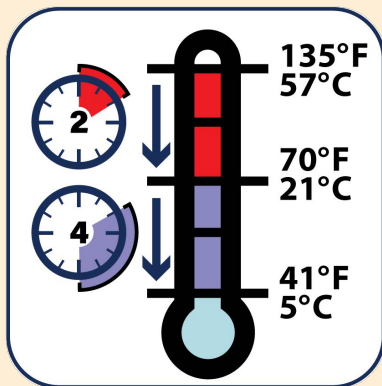




# तपाइको खानालाई चिस्याउनु पर्छ!

उचित चिसो पार्ने विधिहरूले ब्याक्टेरियाको वृद्धिलाई रोक्छ र तपाईंको ग्राहकहरूलाई सुरक्षित राख्छ।

तयार खानाहरू 2 घण्टा भित्र 135°F बाट 70°F चिसो पारिसक्नु पर्छ; र 70°F बाट 41°F मा 4 थप घण्टा भित्र चिसो पारिसक्नु पर्छ कुल 6 घण्टा वा कम समयमा। सकेसम्म चाँडो खाना चिसो पार्ने निम्न विधिहरू प्रयोग गर्नु सक्नुहुन्छ।



©International Association for Food Protection



## आइस बाथ

खानालाई मेटलको कन्टेनरमा राख्नुहोस् र त्यसलाई खानाको तहसम्म पुग्ने बरफ र पानीमा डुबाउनुहोस्। खानालाई समान रूपमा चिसो बनाउनको लागि समय समयमा चलाउनु होस्। आवश्यक भएमा, कन्टेनर डुबाएर राखेको बरफ फेरुनुहोस् वा थप्नुहोस्। आइस बाथ संगै आइस वयान्डको प्रयोग गर्नाले चिसो गर्ने राम्रो काम गर्दछ।



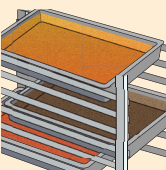
## आइस वयान्ड

वयान्डमा पानी भर्नुहोस् र यसलाई पहिले नै फ्रिज गरेर राख्नुहोस् वा तत्काल प्रयोगको लागि बरफ पानी भर्नुहोस्। खानामा हाल्नु अघि वयान्ड सफा र सेनिटाइज गरिएको छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्। समान रूपमा चिसो बनाउनको लागि खानालाई समय समयमा चलाउनु होस्। आवश्यकता अनुसार, वयान्ड बदल्नुहोस् वा बरफ पानीले भर्नुहोस्। आइस वयान्ड आइस बाथ संगै प्रयोग गर्नाले चिसो गर्ने राम्रो काम गर्दछ।



## आइसको बिभिन्न प्रयोग

आइस जमेको पानीकै रूपमा मात्र हुनुपर्छ भन्ने छैन! खाना पकाउने सकिने बेलामा फ्रोजन स्टक, तरकारीहरू वा अन्य सामग्रीहरू थप्नुहोस् ताकि तपाईंको परिकार पातलो नबनाई खानालाई छिटो चिसो बनाउन मद्दत पुग्छ। यो विधि तपाईंको खानालाई केहि मिनेटमा 135° बाट 70° वा कममा सजिलै लैजान सक्छ, तपाईंलाई फ्रिजमा 70°F देखि 41°F सम्म पुग्न लगभग 6 घण्टा दिन्छ।



## खानालाई पातलो तहमा फैलाएर राख्नुहोस्

खानालाई शिट ट्रेहरू वा गहिरो नभएको मेटलको भाडामा फैलाएर राख्नुहोस् र चिसो नभएसम्म नछोपिकन फ्रीजमा राख्नुहोस्। प्यानहरूको बीचमा केहि ठाउँ छाडेर राख्नुहोस् ताकि चिसो हावा खानामा पुग्न सकोस् र तातोपन बाहिर निस्कन सकोस्। समान रूपमा चिसो बनाउनको लागि खानालाई समय समयमा चलाउनु होस्। माथिको विधिहरू मध्ये कुनै एक- प्रयोग गरेर खानालाई प्रि-चिलिंग गर्नाले फ्रिजले ओभरवर्क गर्नु पर्ने अवस्था आउदैन।



## ठूला रोस्टहरू टुक्रा गर्नुहोस्

ठूला रोस्टहरूले धेरै भित्र तातोपन रहेको हुन्छ र चिसिन धेरै समय लाग्छ। ठूला रोस्टहरूलाई 4 पाउन्ड वा कम तौलका साना टुक्राहरू पार्नुहोस् जसले गर्दा ती टुक्राहरू छिटै चिसो बनाउन मद्दत गर्छ। चिसो नभएसम्म नछोपिकन फ्रीजमा राख्नुहोस्।

## ACHD रिसोर्स पुस्तकालय

बिभिन्न भाषाहरूमा कूलिड चार्ट र अन्य उपयोगी स्रोतहरू

[alleghenycounty.us/food-safety-library](http://alleghenycounty.us/food-safety-library) मा फेला पार्नुहोस्।



# मेरो खाना चिसो भएन। मैले के गर्ने होला?



तपाईंले पहिले नै के गर्ने भनेर योजना राख्नु भयो भने तपाईंको खाना चाँडै पर्याप्त चिसो भएन भने तपाईंलाई त्यहि अनुरूप प्रतिक्रिया लिन सजिलो हुन्छ। कुलिंग चार्ट र अन्य स्रोतहरू यसबाट प्राप्त गर्नुहोस्

[allegHENYcounty.us/food-safety-library](http://allegHENYcounty.us/food-safety-library).

**परिस्थिति #1: खाना चिसो पार्नलाई राखेको 1.5 घण्टामा तापक्रम 90 ° F माथि हुन्छ**

**सुधारात्मक कार्य:** अतिरिक्त चिसो पार्ने उपायहरू थप्न सकिन्छ जस्तै खानालाई पातलो तहमा फैलाउने वा आइस बाथमा राख्ने।

**परिस्थिति #2: खाना चिसो पार्नलाई राखेको 2 घण्टामा खानाको तापक्रम 70°F माथि हुन्छ**

**सुधारात्मक कार्य:** खानालाई 165° हुने गरि पुनः तताउनुहोस् र फेरि चिसो पार्ने प्रक्रिया सुरु गर्नुहोस्। फेरि उही समस्या आउन नदिन, अतिरिक्त चिसो पार्ने उपायहरू थप्नुहोस् जस्तै आइस बाथमा राखेर प्रि-चिलिंग गर्ने र/वा खानालाई पातलो तहमा फैलाएर राख्ने।

**परिस्थिति #3: खाना चिसो पार्ने प्रक्रियामा 5 घण्टा हुदा खानाको तापक्रम 50°F माथि छ**

**सुधारात्मक कार्य:** अतिरिक्त चिसो पार्ने उपायहरू थप्नुहोस् जस्तै खानालाई पातलो तहमा फैलाएर राख्ने वा आइस बाथमा राख्ने।

**परिस्थिति #4: खाना चिसो पार्ने प्रक्रियामा 6 घण्टा हुदा खानाको तापक्रम 41°F माथि छ**

**सुधारात्मक कार्य:** दुखसाथ, यो खाना फाल्नु पर्नेछ। तापक्रम जाँच गर्ने र चिसो पार्ने प्रक्रियामा पहिले केहि कदमहरू चालनाले तपाईंको खाना बचत गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

## खाद्य सुरक्षा तालिम

ACHD ले खाद्य सुरक्षा प्रमाणीकरण कक्षाहरू प्रदान गर्दछ। थप जानकारीको लागि, [bit.ly/ACHDFoodCertification](http://bit.ly/ACHDFoodCertification) मा हेर्नुहोस्।



ACHD खाद्य सुरक्षा कार्यक्रम

2121 Noblestown Rd., Suite 210

Pittsburgh, PA 15205

(412) 578-8044

[foodsafety@allegHENYcounty.us](mailto:foodsafety@allegHENYcounty.us)