تاریخ آخرین بروز رسانی : 1405/09/03
تعداد بازدید: 4008

مشاوره مصرف کننده

پخت و پز

در دنیای شگفت انگیز میکروسکوپی، نبردی دائمی بین انسان و باکتری‌ها در جریان است. یکی از سپرهای دفاعی ما در این نبرد، پخت صحیح غذا است.
چطور غذاها را بپزیم که باکتری‌های خطرناک از بین بروند و باعث مسمومیت غذایی نشوند؟
وقتی غذاها کاملا پخته شوند باکتری های مضر از بین می روند. خوردن غذاهای نیمپز باعث مسمومیت غذایی می شود.
برای اینکه باکتری‌ها حین پخت غذا کاملا از بین بروند کارهای زیر را انجام دهید:

رسیدن به دمای ایمن پخت: باکتری های هر ماده غذایی در دمای مشخصی از بین می‌روند. مثلا گوشت قرمز و مرغ باید به دمای داخلی 74 درجه سانتی‌گراد برسند.

پخت کامل: تمام قسمت‌های غذا باید یکنواخت پخته شوند. مثلا موقع پخت تکه‌های بزرگ گوشت یا طبخ غذاها در ظروف عمیق، حرارت باید به تمام نقاط غذا نفوذ کند.

اجتناب از پخت ناکافی: باکتری‌های زنده در غذاهایی که درست پخته نشدند باقی می مانند و خطر مسمومیت غذایی زیاد می شود. پس سعی کنید غذاها را کامل بپزید. مخصوصا : گوشت مرغ و ماهی

استفاده از روش‌های پخت مناسب: بسته به نوع غذا، روش‌های پخت مختلفی نیز وجود دارد: مثل جوشاندن، بخارپز کردن، سرخ کردن یا کباب کردن.

هر روش پخت، دما و زمان خاص خود را برای از بین بردن باکتری‌ها لازم دارد.

پخت مجدد غذاهای باقیمانده: غذاهای باقیمانده را قبل از مصرف دوباره به دمای مناسب برسانید تا هرگونه باکتری از بین برود.

رعایت بهداشت: علاوه بر پخت غذا، رعایت بهداشت هنگام آماده‌سازی، نگهداری و سرو غذا بسیار مهم است تا از آلودگی مجدد غذاها جلوگیری شود.

با رعایت این نکات غذاهای پخته از نظر بهداشتی کاملا ایمن بوده و خطر مسمومیت غذایی به حداقل می رسد.

پختن گوشت

یکی از مهارت‌های آشپزی پختن گوشت است که تأثیر زیادی بر طعم، بافت و سلامت غذا دارد.
بیشتر انواع گوشت باید کامل پخته شوند چون ممکن است در وسط آن ها باکتری های مضر وجود داشته باشد.

انواع گوشت های زیر را کاملا بپزید:

- گوشت مرغ یا بوقلمون
- گوشت اردک و سایر پرندگان

- گوشت چرخ کرده مانند برگر و کباب
- کلیه ها ، کبد و کله پاچه

قبل از سرو کردن غذاها به این نکات دقت کنید:

- همه ی قسمت های غذا کامل داغ شده باشد.
- آب گوشت شفاف باشد.
- و هیچ قسمتی از گوشت نپخته و به رنگ صورتی نباشد.

غذاهایی مثل استیک، کتلت و ... که از گوشت گاو و گوسفند هستند معمولا فقط سطحشان به باکتری های مسموم کننده آلوده می شود. به همین خاطر باید دقت کنید سطح گوشت کاملا بپزد تا باکتری ها از بین بروند، حتی اگر وسط گوشت هنوز صورتی رنگ باشد.

نکات مهم برای پختن گوشت:

دمای ایمن پخت: دمای داخلی گوشت باید به حدی برسد که تمام باکتری‌های مضر از بین بروند.به طور کلی، برای گوشت قرمز و گوسفند 71-62 درجه سانتی‌گراد، برای گوشت چرخ‌کرده 71 درجه سانتی‌گراد و برای مرغ و بوقلمون 74 درجه سانتی‌گراد توصیه می‌شود.

اجازه دهید گوشت قبل از پخت به دمای اتاق برسد: گوشت را از یخچال بیرون آورده و اجازه دهید قبل از پخت به دمای اتاق برسد تا یکنواخت پخته شود.

خشک کردن سطح گوشت: قبل از پخت، با استفاده از دستمال کاغذی، رطوبت اضافی روی گوشت را خشک کنید تا سطح آن ترد و خوش‌رنگ شود.

استفاده از ادویه‌جات و مارینادها: مرینیت کردن گوشت با ادویه‌جات و سایر مواد طعم‌دهنده علاوه بر بهتر شدن طعم، به نرم‌تر شدن بافت گوشت کمک می کند.

روش‌های پخت گوشت:

- کباب کردن: یکی از محبوب‌ترین روش‌ها برای پختن گوشت، مخصوصا برای تکه‌های نرم و کوچکتر، کباب کردن است. کباب کردن با حرارت مستقیم باعث می‌شود سطح گوشت ترد و خوش‌رنگ شود.
- برشته کردن: برشته کردن تکه‌های بزرگ‌تر گوشت مانند تکه‌های کامل گوشت گوسفند یا گاو، با حرارت غیرمستقیم در فر انجام می‌شود که یک بافت آبدار و نرم پیدا می کند.
- سرخ کردن: این روش برای پخت سریع تکه‌های کوچکتر گوشت مناسب است. سرخ کردن با استفاده از مقدار کمی روغن (تفت دادن) یا با روغن زیاد (سرخ کردن عمیق) انجام می شود.

خورشت یا تفت دادن آهسته: برای گوشت‌های سفت‌تر و گوشت هایی که بافت بیشتری دارند، پخت آهسته در مایعات به نرم شدن گوشت کمک می کند. این روش برای تهیه خورشت‌ها و آش‌ها ایده‌آل است.

تاریخ آخرین بروز رسانی : 1405/09/03
تعداد بازدید: 4008

گرم نگه داشتن غذا

گرم نگه داشتن غذا یکی از مهم‌ترین مراحل بعد از پخت است که به حفظ کیفیت، طعم و سلامتی غذا کمک می‌کند. وقتی می خواهید غذایی را به صورت داغ نگهداری کنید دمای آن باید 63 درجه سانتی گراد یا بالاتر باشد. غذاها را فقط دو ساعت می توان در دمای زیر 63 درجه سانتی گراد نگهداری کرد بعد از این مدت، کیفیت غذا (مانند طعم، بافت، و رطوبت) کاهش می یابد و خطر رشد باکتری‌ها زیاد می شود.

اگر غذاها تا دو ساعت استفاده نشدند، یکی از کارهای زیر را انجام دهید:

- هرچه سریعتر غذا را تا دمای 8 درجه سانتیگراد یا کمتر سرد کنید.
- غذا را دور بیندازید.

برای گرم نگه داشتن غذاها به این نکات توجه کنید:

- نگهداری صحیح: برای جلوگیری از خشک شدن یا سوختن غذاها هنگام گرم نگه داشتن، از درپوش یا فویل برای پوشاندن غذا استفاده کنید.
- دقت در کنترل دما: از دماسنج غذا برای نگهداری غذا در دمای ایمن استفاده کنید.
- دستگاه‌های گرم‌کننده غذا: از دستگاه‌های مخصوص گرم‌کننده غذا استفاده کنید. این دستگاه‌ها می‌توانند شامل گرم‌کننده‌های برقی، سماورها یا دیگ‌های گرم‌کننده باشند که به طور مستقیم زیر ظروف غذا قرار می‌گیرند. همچنین برای گرم نگه داشتن غذا، می‌توانید از فر با دمای پایین (حدود 90-120 درجه سانتی‌گراد) استفاده کنید. ظروف غذا را درون فر قرار دهید تا گرم بمانند.مراقب باشید غذا بیش از حد خشک نشود.
- بخارپز کردن: برای گرم نگه داشتن غذاهای پخته شده مانند برنج یا سبزیجات، می‌توانید از بخارپز استفاده کنید. آب را در قسمت پایین ظرف جوش آورده و غذا را در سبد بخارپز در بالای آب قرار دهید تا با بخار گرم شود.
- حوله یا پتوی گرم: برای گرم نگه داشتن غذا در مواقعی که به برق دسترسی ندارید، می‌توانید از حوله یا پتوی گرم استفاده کنید. غذا را درون ظرف نگهداری کرده و با حوله یا پتو بپوشانید تا حرارت غذا حفظ شود.

گرم کردن مجدد غذاها

دوباره گرم کردن غذاها باید با دقت انجام شود تا هم از نظر بهداشتی سالم باشد و هم کیفیت غذا حفظ شود.این کار باکتری های مضری که ممکن است در زمان پختن غذا در آن رشد کرده باشند را از بین می برد. در واقع منظور از گرم کردن مجدد، دوباره پختن غذاست، نه فقط گرم کردن آن. شما فقط یک بار می توانید غذا را گرم کنید.

- موقع گرم کردن غذاها به این نکات توجه کنید:
تعداد دفعات گرم کردن: بهتر است غذاها تنها یک بار گرم شوند.گرم کردن مکرر باعث می شود کیفیت غذا پایین بیاید، مانند از دست دادن رطوبت، تغییر در بافت و کاهش طعم. همچنین، با هر بار گرم کردن فرصتی برای رشد باکتری‌ها فراهم می‌شود.
- رسیدن به دمای ایمن: غذا باید با حداقل 74 درجه سانتی‌گراد دوباره گرم شود. این کار باعث از بین رفتن باکتری‌های مضر می‌شود.
- گرم کردن یکنواخت: تمام قسمت‌های غذا باید به طور یکنواخت گرم شوند، شاید لازم باشد غذا را هم بزنید یا جای آن را در ظرف تغییر دهید.
- انتخاب روش مناسب: بسته به نوع غذا، روش‌های دوباره گرم کردن متفاوت است. برای مثال، برخی غذاها در فر یا توستر بهتر دوباره گرم می‌شوند تا در مایکروفر.

- رعایت بهداشت: غذا را در ظروف تمیز دوباره گرم کنید و از وسایل آشپزی تمیز استفاده کنید تا از آلودگی های قابل انتقال جلوگیری شود.
- جلوگیری از خشک شدن: برای جلوگیری از خشک شدن غذا موقع دوباره گرم کردن، کمی آب، سس یا روغن اضافه کنید، یا در ظرف را گذاشته و یا با فویل بپوشانید.
- برخی غذاها مانند سالادهای سبز، سوشی یا غذاهای حاوی سس مایونز را نمی توان دوباره گرم کرد.

در دنیای امروز، رعایت اصول بهداشتی در پخت و پز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. با رعایت نکات بهداشتی، می‌توانیم از بروز مسمومیت‌های غذایی جلوگیری کرده و غذاهایی سالم و ایمن مصرف کنیم.

پاکنماد در این مسیر، همراه شماست تا با استفاده از راهکارهای علمی و استانداردهای بهداشت، سلامت شما و مشتریانتان را تضمین کند.

برای دریافت مشاوره و ثبت‌نام در طرح پاکنماد، همین حالا اقدام کنید!

لینک ثبت‌نام