

راهنمایی کسب و کار

اصول پخت و پز

آشپزی سالم با این نکات کامل می شود

اصول پخت و پز غذایی چیست یا به عبارتی غذاها را چگونه بپزیم که باکتری های مضر از بین بروند و از مسمومیت غذایی پیشگیری شود. پخت کامل غذا باکتری های مضر موجود را از بین می برد. غذای نیم پز ممکن است باعث مسمومیت غذایی شود.

رعایت اصول پخت و پز در رستوران ها، نه تنها در ارتقاء کیفیت غذا مؤثر است، بلکه نقش مهمی در حفظ بهداشت رستوران و پیروی از [استاندارد sfb](#) دارد.

پختن گوشت

بیشتر گوشت ها باید کاملاً پخته شوند چون ممکن است باکتری های مضر در وسط آن وجود داشته باشد. شما باید این نوع گوشت ها را کاملاً بپزید:

- مرغ یا بوقلمون
- اردک و سایر پرندگان
- غذاهای تهیه شده از گوشت چرخ کرده مانند برگر، سوسیس و کباب
- کلیه ها، کبد و سایر انواع کله پاچه

قبل از سرو کردن غذاها این موارد را بررسی نمایید:

- همه ی قسمت های غذا کامل داغ شده باشد.

- آب گوشت شفاف باشد.

- هیچ گوشتی صورتی یا نپخته باقی نمانده باشد.

غذاهایی که با گوشت گاو و گوسفند تهیه می شوند : مانند استیک، کتلت و ... معمولاً فقط سطح آن ها می تواند به باکتری های مسموم کننده آلوده شوند. دقت کنید سطح گوشت کاملاً پخته شده باشد تا باکتری ها از بین بروند، حتی اگر وسط گوشت هنوز صورتی رنگ باشد. اطلاعات بیشتر درباره آشپزی سالم و ایمن در کسب و کارتان را در قسمت [غذای امن تر، کسب و کار بهتر](#) برای تهیه کنندگان غذا قرار داده شده است.

گرم نگهداشتن غذا

برای حفظ کیفیت و ایمنی غذا، باید دمای غذاهای گرم را در سطح مناسبی نگه داشت تا از رشد باکتری های مضر جلوگیری شود.

شرایط مناسب برای گرم نگه داشتن غذا:

- 63 دمای غذاهایی که گرم نگهداری می شوند باید درجه سانتی گراد یا بالاتر باشد.

- 63 در صورتی که دمای غذا به کمتر از درجه سانتی گراد برسد، تنها تا دو ساعت می توان آن را در این وضعیت نگه داشت.

اگر غذا بیش از دو ساعت در دمای نامناسب قرار گیرد:

- باید در سریع ترین زمان ممکن دمای آن را به 8 درجه سانتی گراد یا کمتر کاهش داد.

- در غیر این صورت، غذا را دور بیندازید تا از بروز مسمومیت های غذایی جلوگیری شود.

روش های گرم نگه داشتن غذا

برای اطمینان از حفظ دمای مناسب غذا، می توان از تجهیزات زیر استفاده کرد:

- اجاق های گرم کننده (Bain-Marie) برای حفظ دمای یکنواخت.

- بخارپزها و ظروف عایق حرارتی برای غذاهایی که باید به مدت طولانی گرم بمانند.

- لامپ‌های حرارتی یا گرم‌کن‌های برقی برای نگهداری غذا در دمای مناسب هنگام سرو.

نکات ایمنی در گرم نگه داشتن غذا

- همواره از دماسنج غذایی برای بررسی دمای غذا استفاده کنید.
- غذاهای گرم را در ظروف کم‌عمق نگهداری کنید تا گرما به‌طور یکنواخت توزیع شود.
- از مخلوط کردن غذاهای تازه و باقی‌مانده خودداری کنید.
- 74 در صورت نیاز به گرم کردن مجدد، غذا باید تا درجه سانتی‌گراد گرم شود تا ایمنی آن تضمین گردد.

رعایت این نکات به حفظ سلامت مصرف‌کنندگان کمک کرده و از خطرات ناشی از نگهداری نامناسب غذا جلوگیری می‌کند

گرم کردن مجدد غذا

گرم کردن مجدد غذا به شیوه‌ای صحیح به کاهش خطر مسمومیت غذایی کمک می‌کند. برای این که گرم کردن مجدد به‌طور موثری باکتری‌های مضر را از بین ببرد، نکات زیر را در نظر بگیرید:

دمای مناسب برای گرم کردن مجدد:

رسیدن به دمای مناسب: غذا به دمای داخلی حداقل 74 درجه سانتی‌گراد (165 درجه فارنهایت) می‌رسد. این دما کافی است تا اکثر باکتری‌های مضر از بین بروند.

رعایت دمای مناسب در پخت کامل گوشت و مرغ یکی از مهم‌ترین اصول برای حفظ بهداشت مواد غذایی و جلوگیری از رشد باکتری‌های مضر است.

استفاده از روش‌های مناسب گرم کردن:

مایکروویو: هنگام استفاده از مایکروویو برای گرم کردن غذا، از درپوش مخصوص مایکروویو یا پلاستیک مایکروویو مناسب استفاده کنید تا رطوبت حفظ شود و غذا به‌طور یکنواخت گرم شود. همچنین، غذا را چند بار هم بزنید تا گرما به‌طور یکنواخت در تمام قسمت‌ها پخش شود.

اجاق گاز یا فر: برای گرم کردن مجدد غذاهایی که بافت مرطوب‌تری دارند و باید به‌صورت یکنواخت گرم شوند، از فر یا اجاق گاز استفاده کنید. دمای فر را روی حدود 175 درجه سانتی‌گراد (350 درجه فارنهایت) تنظیم کرده و غذا را تا رسیدن به دمای داخلی مناسب گرم کنید.

اجتناب از گرم کردن مکرر غذا:

برای جلوگیری از رشد باکتری‌های مضر، توصیه می‌شود که غذا را فقط یک بار گرم کرده و از گرم کردن مجدد اجتناب کنید. با هر بار گرم کردن، احتمال رشد باکتری‌ها و از دست دادن کیفیت غذا افزایش می‌یابد.

نگهداری صحیح پس از گرم کردن:

خنک کردن و نگهداری سریع: پس از گرم کردن غذا، اگر فوراً مصرف نمی‌شود، باید به سرعت خنک شده و در یخچال نگهداری شود تا از رشد باکتری‌ها جلوگیری شود.

رعایت این نکات می‌تواند به شما کمک کند تا با اطمینان بیشتری غذای گرم شده را مصرف کنید و خطر مسمومیت غذایی را کاهش دهید.

در مجموع، رعایت اصول پخت و پز بر اساس استاندارد [SFBB](#)، مطابق با مستندات منتشرشده در وبسایت رسمی [food.gov.uk](#)، تضمین‌کننده‌ی بهداشت مواد غذایی و ارتقاء سطح بهداشت رستوران است.

اگر در زمینه نگهداری، سرو یا توزیع مواد غذایی گرم فعالیت می‌کنید، داشتن پاکنما نشان‌دهنده تعهد شما به رعایت استانداردهای ایمنی و بهداشت مواد غذایی است. پاکنما تضمینی برای حفظ کیفیت، جلوگیری از آلودگی‌های غذایی و افزایش اعتماد مشتریان است.

با دریافت پاکنما، اعتبار مجموعه خود را افزایش دهید!
اعتماد مشتریان را جلب کنید و استانداردهای بهداشتی را بهبود دهید!
مراحل دریافت پاکنما را همین امروز آغاز کنید!

برای اطلاعات بیشتر و ثبت درخواست، کلیک کنید.