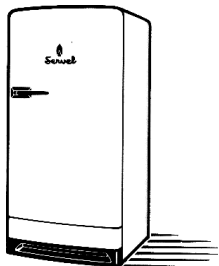


ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪਿਪਲਾਉਣਾ

ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ

- * ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ- ਵੱਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਿਪਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਦਿਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ
- * ਫਰਿਜ ਨੂੰ 41°F ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ 'ਤੇ ਰੱਖੋ
- * ਇਸਨੂੰ "ਸਲੈਕਿੰਗ" ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ



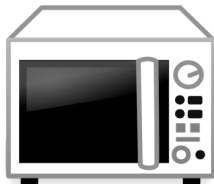
ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ

- * ਫ੍ਰੀਜ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਲੈ ਜਾਣਾ
- * ਛੋਟੇ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਝੀਂਗੇ)

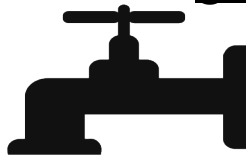


ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ (ਛੋਟੀ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਪਕਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ)

- * ਰਵਾਇਤੀ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨਾ
- * ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ



ਠੰਢੇ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡੁਬਾਉਣਾ



- * ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪਾਣੀ ਇੰਨਾ ਤੇਜ਼ ਵਗੇ ਕਿ ਇਹ ਢਿੱਲੇ ਕਣਾਂ ਹਟਾਕੇ ਵਹਾ ਦੇਵੇ
- * ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡੁੱਬੇ ਹੋਏ ਹਨ
- * ਵਗਦਾ ਪਾਣੀ ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਭੋਜਨ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ 41°F ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ

- ਫ੍ਰੀਜ ਕਰਨਾ ਸਿਰਫ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਪਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਬਾਹਰੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧੇਗਾ
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ! ਕਿਉਂਕਿ ਪਿਪਲਣ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਿਪਲਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ