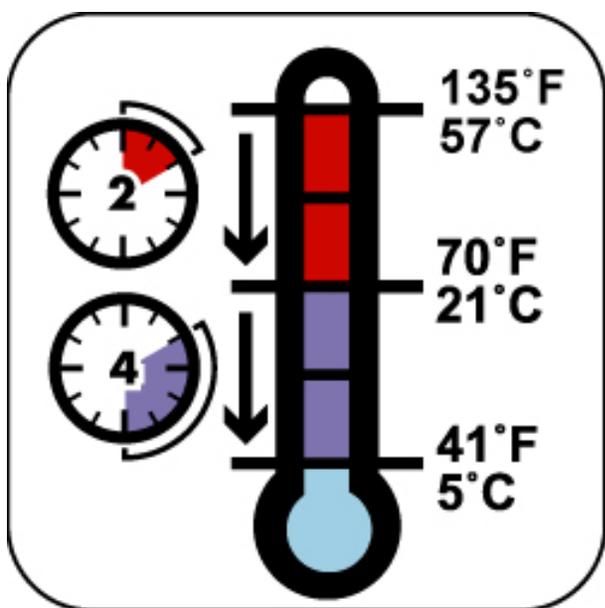


# 迅速冷卻

將熱食物迅速冷卻十分重要，這有助於防止病菌在食物中繁殖並引發疾病。



可採用下列方法之一來冷卻食物：

1. 使用較淺的平鍋來冷卻食物：

將食物放在平鍋內，厚度為兩英寸，不要加蓋，並放在電冰箱內（冰箱溫度應為 41°F 度）

2. 分兩次在兩級溫度環境中冷卻食物：

- 在 2 小時內由 135°F 度降低至 70°F 度
- 在 4 小時內由 70°F 度降低至 41°F 度