




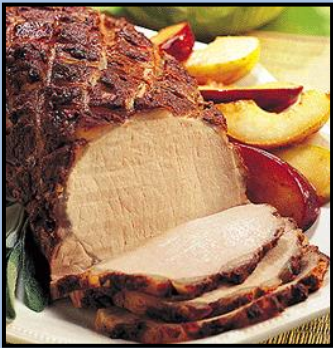
Cách thức nấu ăn (Cooking Procedures – Vietnamese)

Điểm an toàn	Lý do tại sao	Cách thực hành
Nấu thức ăn cho thật chín để diệt vi khuẩn sinh bệnh	Vi khuẩn sinh bệnh không thể tồn tại nếu thức ăn được nấu đúng cách. 	Dùng nhiệt kế thăm dò đo nhiệt độ ở phần sâu, dày nhất của thức ăn.
Thực hành đúng theo chỉ dẫn của cơ xưởng sản xuất thực phẩm.	Cơ xưởng sản xuất thực phẩm luôn luôn thực hành các biện pháp bảo đảm an toàn cho sản phẩm của họ. Vi khuẩn sinh bệnh sẽ bị tiêu diệt nếu thực hành đúng theo chỉ dẫn thời lượng và nhiệt độ đính kèm sản phẩm.	Thực hành đúng theo chỉ dẫn đính kèm trên bao bì thực phẩm. Dùng nhiệt kế thăm dò để đo nhiệt độ sâu bên trong thức ăn.
Dụng cụ nấu ăn như bếp, lò hay vỉ nướng thịt phải đủ nóng trước khi dùng.	Dùng các dụng cụ không đủ nóng để làm thức ăn sẽ không diệt trừ được vi khuẩn sinh bệnh. Thực hành đúng theo chỉ dẫn của nhà sản xuất dụng cụ đúng nhiệt độ quy định để bảo đảm an toàn cho thức ăn.	Chuẩn bị bếp lò, v.v. cho đủ nóng trước khi dùng. 

Thịt xay

Điểm an toàn	Lý do tại sao	Cách thực hành
<p>Các loại thịt bò, heo xay nhuyễn hay cắt lát, cá, v.v...phải được nấu tới nhiệt độ tối thiểu là 71°C (160°F).</p> 	<p>Nếu nấu chúng tới nhiệt độ 71°C (160°F), vi khuẩn sinh bệnh sẽ bị hủy diệt.</p> <p>Nhớ phải nấu các loại thịt cho kỹ lưỡng vì chúng có thể chứa các vi khuẩn sinh bệnh.</p>	<p>Nhiệt độ bên trong thịt xay có thể được kiểm tra bằng cách như sau:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dùng nhiệt kế thăm dò ghim sâu vào thịt xay. 2. Nếu nhiệt độ thấp hơn 71°C (160°F) thì phải nấu thêm cho lâu hơn nữa. Rồi kiểm tra lại nhiệt độ sau đó. 3. Khuấy cho đều trong khi nấu bảo đảm thịt được nấu chín toàn bộ. 4. Kiểm định nhiệt kế thăm dò thường xuyên để bảo đảm độ chính xác. <p>Bên cạnh dùng nhiệt kế thăm dò, bạn cũng có thể quan sát bằng cách sau:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Miếng thịt xay đổi sang màu nâu hoàn toàn. • Nước thịt trở nên trong, không còn màu đỏ nữa.

Các miếng thịt nguyên vẹn

Điểm an toàn	Lý do tại sao	Cách thực hành
<p>Các miếng thịt heo nướng phải được nấu cho tới 71°C (160°F).</p>  <p>Thịt heo nướng đúng tiêu chuẩn</p>	<p>Phải nấu thịt heo cho kỹ lưỡng để diệt trừ ký sinh trùng và vi trùng có thể hiện diện trong chúng. Người ta có thể mắc bệnh heo gạo Trichinosis do ký sinh trùng <i>Trichinella spiralis</i> và các vi trùng như là <i>Escherichia coli</i>, <i>Salmonella</i> và <i>Listeria monocytogenes</i> nếu thịt heo không được nấu chín tới mức.</p> <p>Phải nấu thịt heo cho tới tối thiểu là 71°C (160°F) để diệt trừ các vi trùng hiện diện.</p>	<p>Kiểm tra nhiệt độ bên trong thức ăn bằng cách:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ghim nhiệt kế thăm dò đã được khử trùng vào miếng thịt heo. 2. Nếu nhiệt độ thấp hơn 71°C (160°F) thì phải nấu thêm cho lâu hơn nữa. Rồi kiểm tra lại nhiệt độ sau đó. 3. Kiểm định nhiệt kế thăm dò độ chính xác thường xuyên (dựa theo hướng dẫn điều chỉnh cho chính xác). <p>Bên cạnh dùng nhiệt kế thăm dò, bạn cũng có thể quan sát bằng cách sau:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Miếng thịt xay đổi sang màu nâu hoàn toàn. 5. Nước thịt trở nên trong, không còn màu đỏ nữa. 6. Nấu miếng thịt heo nguyên vẹn cho tới tối thiểu là 71°C (160°F).

Cách thức nấu món ăn có liên hệ đến thịt heo

Chả giò và các sản phẩm tương tự được cung cấp bởi các nơi sản xuất hợp lệ?

- Có. Cùng **nơi sản xuất** và thành phẩm có **kích thước giống nhau**.
- Có. Nhiều **nguồn cung cấp khác nhau** và thành phẩm có **kích thước khác nhau**.
- Không. Chúng tôi **tự làm** chả giò, hoành thánh và các sản phẩm tương tự.



Cách thức nấu thực phẩm đông lạnh và đã tan đá

Điều quan trọng là phải nấu chúng cho thật chín. Dùng lẫn lộn thực phẩm còn đông lạnh và đã tan đá trong khi nấu ăn thì rất nguy hiểm. Cần nấu cho lâu hơn các thực phẩm đông lạnh hay chưa tan đá hoàn toàn. Bề ngoài của chúng trông có vẻ như đã chín nhưng thật ra bên trong chưa hoàn toàn chín hẳn. Điều này có nghĩa là vi khuẩn sinh bệnh có thể chưa chết và sẽ gây bệnh nếu ăn phải.



- Luôn luôn chiên chả giò và các sản phẩm tương tự ngay khi chúng còn đông lạnh.
- Luôn luôn chiên chả giò và các sản phẩm tương tự sau khi chúng đã tan đá.

Nếu chả giò, hoành thánh và các thực phẩm tương tự có cùng kích thước, và cùng nơi cung cấp, bạn dùng nhiệt kế thăm dò đo nhiệt độ bên trong thức ăn và ghi chép lại thời gian nấu chúng cho tới khi đạt được nhiệt độ bên trong là 71°C/160°F.

Ghi lại nhiệt độ dụng cụ đã dùng.



Nếu chả giò, hoành thánh và các thực phẩm tương tự nhưng khác kích thước, và khác nơi cung cấp, bạn dùng nhiệt kế thăm dò đo nhiệt độ bên trong thức ăn có kích thước lớn nhất của mỗi nơi làm và ghi nhận lại thời gian nấu chúng cho tới khi đạt đến nhiệt độ bên trong đúng như quy định.

Ghi lại nhiệt độ dụng cụ đã dùng.

Nếu bạn tự làm chả giò, hoành thánh và các thực phẩm tương tự, bạn dùng nhiệt kế thăm dò đo nhiệt độ bên trong thức ăn có kích thước lớn nhất và ghi chép lại thời gian nấu chúng cho tới khi đạt được nhiệt độ bên trong đúng như quy định. Nếu bạn tự làm chả giò, hoành thánh, và các sản phẩm tương tự, nên nhớ làm sao để các thành phẩm cùng kích thước với nhau. Điều này có thể thực hiện dễ dàng bằng các dụng cụ để cân cho đồng đều.

Thời gian nấu (từ khi còn đông lạnh): _____

Ghi lại nhiệt độ dụng cụ nấu thức ăn: _____

Nhiệt độ bên trong đạt đến : _____

Thời gian nấu (sau khi tan đá): _____

Ghi lại nhiệt độ dụng cụ nấu thức ăn: _____

Nhiệt độ bên trong đạt đến : _____

Contact us at 1-833-476-4743 or [submit a request online](https://www.ahs.ca/eph) at [ahs.ca/eph](https://www.ahs.ca/eph).

PUB-0721-201410

©2014 Alberta Health Services, Safe Healthy Environments



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-Non-commercial-Share Alike 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/). You are free to copy, distribute and adapt the work for non-commercial purposes, as long as you attribute the work to Alberta Health Services and abide by the other license terms. If you alter, transform, or build upon this work, you may distribute the resulting work only under the same, similar, or compatible license. The license does not apply to content for which the Alberta Health Services is not the copyright owner.

This material is intended for general information only and is provided on an "as is," "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information.