

음식 식히는 방법에 관한 안내

식품법은 즉시 차려내지 않을 모든 조리된 음식은 최대한 빨리 식혀서 박테리아가 생겨날 수 있는 가능성을 제거하도록 규정하고 있습니다. 잠재적으로 위험한 음식을 식히는 방법에는 두 가지가 있는데, 두 단계 방법(선호되는 방법)과 한 단계 방법이 그것입니다.

- **두 단계 방법**은 조리된 음식의 내부 온도를 두 단계에 걸쳐 낮추는 것입니다. 첫 번째 단계는 음식 준비시간 중 두 시간 안에 135°F 에서 70°F로 낮추고 **또** 그 뒤 네 시간 안에 70°F 에서 41°F 이하로 낮추는 것입니다. 식히는 전체 시간이 여섯 시간을 넘어서는 결코 안됩니다.
- **한 단계 방법**은 준비시간 중 네 시간 안에 조리된 음식의 내부 온도를 135°F 에서 41°F 이하로 낮추는 것입니다. 이 방법은 **오직** 실온상의 음식, 예를 들면 건조 또는 분말 형태를 물에 불려 사용하는 음식(reconstituted foods)이나 캔에 든 참치 같은 재료를 가지고 음식을 만들었을 때에만 사용되어야 합니다.

잠재적으로 위험한 음식을 식히는 가장 좋은 방법을 결정하려면 아래의 요소들을 고려하십시오.

- 식히는 음식의 크기 또는 양
- 음식의 밀도 - 국물은 캐서롤보다 밀도가 적다.
- 음식을 저장해 둔 용기 - 얇은 팬이 깊은 팬보다 더 빨리 식는다.

조리된 음식을 신속히 식히기 위해서 식품법은 다음의 방법을 권장하고 있습니다.

- 식혀야 할 음식을 얇은 팬에 담는다.
- 식혀야 할 음식을 작고 얇은 분량으로 나눈다.
- ‘블래스트 칠러(blast chiller)’ 같은 급속 냉각 기기를 사용한다.
- 식혀야 할 음식을 용기에 넣고 용기를 얼음통에 담군 뒤 음식을 젖는다.
- 열 전달을 촉진시키는 용기를 사용한다.
- 조리된 음식에 얼음을 하나의 재료로 사용한다.
- 상기 방법 중 여러 가지를 사용한다.

음식을 식히는 과정에 대해 기억해야 할 가장 중요한 점은 모든 조리된 음식의 온도를 최대한 빨리 41°F 이하로 떨어뜨려야 한다는 것입니다. 그러나 식히는 데 걸리는 시간은 선택된 방법이 정하는 최대 시간을 결코 넘겨서는 안됩니다(한 단계 방법에서는 네 시간, 두 단계 방법에서는 여섯 시간). 조리된 음식을 식히기 위해 냉장고 안에 집어넣는 것으로는 박테리아가 자라날 위험을 감소시키기에 충분치 않을 수도 있습니다. 뿐만 아니라 냉장고에 따뜻하거나 뜨거운 음식을 집어넣는 것은 냉장고 내부의 온도를 실제적으로 증가시킴으로써 그 안에 저장된 다른 음식의 안전까지도 위협하는 일이 될 수 있습니다. 일단 음식이 올바른 방법으로 식으면 적절한 방법으로, 즉 포장하고 제품이 만들어진 날짜를 적은 표를 붙여서 저장해야 합니다. 조리된 재료를 사용해서 음식을 만들 시에는 항상 더 오래된 제품을 먼저 사용하십시오.

식품 취급 업소 운영과 연관된 더 자세한 정보를 원하시면
귀하의 지역 보건국에 연락하십시오.