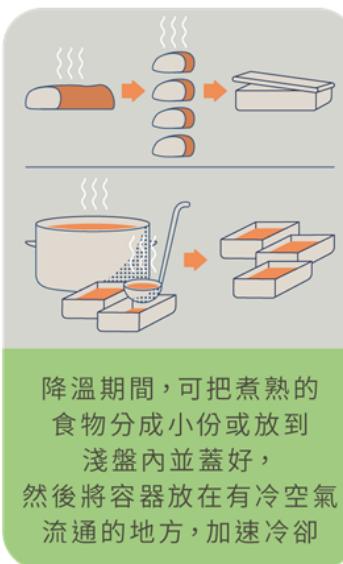
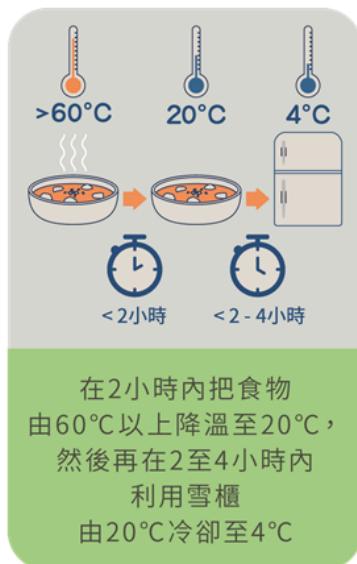


本文中心：冷却熟食时，必须在 2 小时或以内将其冷却至摄氏 20 度，然后在 4 小时或以内从摄氏 20 度进一步冷却至从摄氏 4 度或以下。

## 二段冷却法：

采用二段冷却法可确保热食物快速降温，然后放入雪柜：

- 在 2 小时内把食物由 60°C 以上降温至 20°C，然后再在 2-4 小时内利用雪柜由 20°C 冷却至 4°C。
- 降温期间，可把煮熟的食物分成小份或放到浅盘内并盖好，然后将容器放在有冷空气流通的地方，加速冷麪。
- 搅拌配以冰水浴亦可作加速冷却之用，但须不时使用温度计检查冰水的温度是否保持在 4°C 或以下。



遵守这些时间限制有助防止食物长时间暴露于室温下，从而避免致病菌滋长。

## 急速冷却法

急速冷却法是现时大型连锁快餐店、中央工场、制造厂、食肆或酒店厨房所采用的冷却程序，目的是在短时间内快速冷却大量刚煮熟的食物，以减省人手及处理时间，并缩短食物暴露于危险温度的时间：

- 食物烹煮后应分成小份放在较浅的容器内，随即放进急速冷冻柜(blast chiller)。在 90 分钟内降温至 4°C。
- 完成后可放入雪柜冷冻或冷藏
- 冷却期间应清楚标示开始的温度及时间，最后记录完成之温度及时间。

