

## دستورالعمل نگهداری و یخ زدایی گوشت و مرغ منجمد

1/ هدف :

این دستورالعمل نحوه صحیح عملکرد مسئولین تهیه غذا را در آشپزخانه در امر نگهداری و یخ زدایی صحیح گوشت و مرغ و ماهی منجمد تبیین می کند.

2/ مسئول اجرا :

مسئولین آماده سازی و پخت غذا در آشپزخانه

3/ شرح مسئولیت و روش کار :

3-1 / مقدمه :

نگهداری و یخ زدایی از گوشت و مرغ منجمد با هدف محافظت آن از عوامل آلوده کننده موجود در ممل تهیه ، نحوه پخت و مصرف آن انجام می پذیرد نظر به اینکه دست اندرکاران تهیه غذا نقش بسزایی را در حفظ بهداشت و کیفیت مواد غذایی ایفا می کنند ، لذا توجه کافی به مراحل انجام کار ، درجهت دستیابی به هدف سلامت غذا از اهمیت فاصی برخوردار است .

3-2 / روش صحیح یخ زدایی :

- 24 ساعت پیش از مصرف ، گوشت قرمز را از سردخانه زیر صفر خارج کرده ، در داخل ظرف مخصوص قرار دهید و به داخل سردخانه بالای صفر منتقل کنید ، بدین ترتیب آب حاصل از ذوب شدن یخ گوشت ، دیگر مواد موجود در سردخانه بالای صفر را آلوده نخواهد کرد .

- یخ زدایی گوشت باید تدریجی انجام شود تا قطره های آب سوزنی از درون آن خارج شود و مواد مغذی گوشت به صورت فونابه هدر نرود.
- اگر 24 ساعت پیش از مصرف ، گوشت قرمز را از داخل سردخانه زیر صفر خارج کنید و آن را در سردخانه بالای صفر بگذارید ، می توانید از باز شدن مناسب یخ آن مطمئن شوید .
- گوشت مرغ را 12 ساعت ، ماهی و میگو را 8 ساعت پیش از مصرف از سردخانه زیر صفر خارج کنید و برای یخ زدایی، آن را در سردخانه بالای صفر بگذارید.

#### 4 / تجهیزات مورد نیاز :

ظروف پلاستیکی و ترمیما استیل جهت نگهداری قطعات گوشت.

وجود دماسنج با کارکرد صحیح در سردخانه بالای صفر و زیر صفر جهت پایش مداوم دما.

#### 5 / ایمنی و توصیه :

1-5 / گوشت منجمد را بسته به اینکه برای چه مدتی قصد داریم نگهداری کنیم بایستی در درجه مزارت خاصی نگهداری شود. در دمای 18 تا 20 درجه زیر صفر گوشت منجمد را می توان به مدت 1 تا 1/5 سال نگهداری کرد .

2-5 / در دمای 12 درجه زیر صفر گوشت منجمد را می توان به مدت 6 ماه نگهداری کرد .

هرگز دمای سردخانه متی برای مدت کوتاه نباید از 12 درجه زیر صفر بالاتر بیاید ، زیرا اولاً احتمال رشد کپک ها وجود دارد . ثانياً بر اثر رشد کریستال های یخ ، بافت گوشت بیشتر آسیب می بیند و در زمان یخ زدایی فونابه ی بیشتری از بافت گوشت جدا می شود ( به عبارتی مواد مغذی گوشت ، مخصوصاً اسیدهای آمینه و پروتئین ها ، به همراه فونابه از بافت گوشت جدا می شود).

3-5 / فقط یکبار می‌توانید گوشت‌ها را یخ‌زدایی کنید و باید حداکثر گوشت چرخ‌شده، ماهی و مرغ در طی یک الی دو روز مصرف شود.

4-5 / قرار دادن گوشت منجمد برای یخ‌زدایی در دمای محیط باعث فساد گوشت و از دست رفتن مواد مغذی آنها می‌شود و این عمل بر فلافا موازین بهداشتی می‌باشد.

## 6 / اصطلاحات و تعاریف :

1-6 / عمل انجماد :

در عمل انجماد، آب فعال موجود در ماده غذایی منجمد می‌شود و بدین ترتیب از دسترس میکروب‌ها خارج می‌گردد و زمانی که گوشت منجمد از حالت انجماد خارج گردد، مجدداً در معرض فساد قرار می‌گیرد.

2-6 / آب فعال :

آب فعال عبارت است از مقدار آب در یک ماده غذایی که با ماده دیگری ترکیب نشده و به راحتی می‌تواند مورد استفاده میکروب‌ها قرار گیرد.

**معاونت دانشجویی و فرهنگی**

**مرکز بهداشت و درمان دانشجویان**