

堪萨斯食品法规定，所有做好的食物如果不及时食用需尽快放入冰箱以防细菌增长。冷藏易坏的食品有两种办法：两步法（推荐）和一步法。

### 两步冷藏法

两步法分两个阶段降低食物的内部温度。第一步是在两小时内将温度从 135°F 降至 70°F，并在 6 小时内将温度从 135°F 降至 41°F。总冷却时间不得超过 6 小时。

### 一步冷藏法

一步冷藏法是将烹饪食物的内部温度降至 41°F 或在制备的 4 小时内变冷。这种方法只能冷藏在室温下制成的食物，比如再造食品和金枪鱼罐头。

如何最好的冷却易坏食物，请注意以下因素：

- 准备冷却的食物的量；
- 食物的密度--肉汤比砂锅菜密度小；
- 存储食物的容器—放浅盘子要比放深盘子里冷却快。

为了加速冷却食物，堪萨斯食物法推荐以下几种方法：

- 将食物放进浅盘子里；
- 将食物弄成小块；
- 用快速冷却工具，比如鼓风机；
- 将食物搅拌在盛冰的容器中；
- 使用可传热容器；
- 在食物中加冰；
- 以上方法可同时使用一种或多种。

最重要的一点是，所有已熟食物的温度要尽可能快地降至 41°F 或更冷。然而，冷却时间不应超过所选方法允许的最长时间（不管是一步法的 4 小时还是两步法的 6 小时）。将做好的食物放进冰箱里可能不足以降低细菌生长的风险。另外，使用一种或多种推荐的冷却方法后，食物要妥善保存。这意味着它要有食物的准备日期。当你准备用熟食食物时，请务必先使用先生产的食物。

Handout #6: Cooling  
May 2012