ਬਾਰਬੀਕਿਊ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਇਹਨਾਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਰਿੰਨ੍ਹਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਬਾਰਬੀਕਿਊ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇ ਜਾ ਰਹੇ ਇਹਨਾਂ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਓ।

ਈਕੋਲਾਈ 0157, ਸਾਲਮਨੈੱਲਾ ਅਤੇ ਕੈਂਪੀਲੋਬੈਕਟਰ ਵਰਗੇ ਜਰਾਸੀਮ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੁਝ ਸੌਖੇ ਜਿਹੇ ਢੰਗ ਵਰਤ ਕੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਜ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਂ ਬਾਰਬੀਕਿਊ ਕੀਤੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਵਾਂ?

- ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਦ ਤਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਜਦ ਤਕ ਕੋਲੇ ਭਖਦੇ ਲਾਲ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਘਸਮੈਲੀ ਜਿਹੀ ਧੂੜ ਦੀ ਪਰਤ ਨਾ ਆਏ।
- ਫ਼੍ਰੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੰਘਲ ਕੇ ਪੂਰਾ ਨਰਮ ਪੈਣ ਦਿਓ।
- ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਪਲਟਦੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਬਾਰਬੀਕਿਊ 'ਤੇ ਇਹਦੀ ਥਾਂ ਬਦਲਦੇ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਸਭ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਪਕਾਓ।
- ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਦਾ ਸਾਰਾ ਖਾਣਾ ਸੂੰ ਸੂੰ ਕਰਦਾ ਗਰਮ ਹੋਵੇ।
- ਮੁਰਗੀ ਅਤੇ ਸੂਰ ਦੇ ਮੀਟ, ਬਰਗਰ, ਸੌਸੇਜ ਅਤੇ ਕਬਾਬ ਦੇ ਮੀਟ ਵਿਚ ਕੋਈ ਗੁਲਾਬੀ ਰੰਗ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਬਚਿਆ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਵਿਚੋਂ ਵਗਦਾ ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਹੋਵੇ।

ਮੈਨੂੰ ਕੱਚਾ ਮੀਟ ਹੋਰ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕਿਉਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਵਿਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਜਰਾਸੀਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਪਕਾਏ ਭੋਜਨ (ਜਿਵੇਂ ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਬਰਗਰ ਬੰਨ) ਨਾਲ ਛੂਹ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਇਹ ਕੀਟਾਣੂ ਜਾਂ ਜਰਾਸੀਮ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਲੱਗ ਕੇ ਜਰਾਸੀਮ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਦੇ ਫ਼ੈਲਣ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕੱਚਾ ਮੀਟ ਹੋਰ ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਨਾ ਛੂਹਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਦਾ ਪਾਣੀ ਹੋਰ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਨਾ ਟਪਕਣ ਦਿਓ।
- ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਲਾਉਣ ਮਗਰੋਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਕੱਚਾ ਮੀਟ ਅਤੇ ਪਕਾਇਆ ਭੋਜਨ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਂਡਿਆਂ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।
- ਜਿਸ ਪਲੇਟ ਵਿਚ ਜਾਂ ਜਿਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੱਚਾ ਮੀਟ ਰੱਖਿਆ ਸੀ, ਉੱਥੇ ਪਕਾਇਆ ਖਾਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਰੱਖੋ (ਜਦ ਤਕ ਪਲੇਟ ਜਾਂ ਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਤਾ ਨਹੀਂ ਗਿਆ)।
- ਬਾਰਬੀਕਿਊ 'ਤੇ ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਏ ਜਾਂ ਅੱਧ ਪੱਕੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- ਜਿਹੜੀ ਚਟਣੀ ਜਾਂ ਮੈਰੀਨੇਡ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਚੇ ਮੀਟ 'ਤੇ ਲਾਈ ਗਈ ਹੈ ਉਹ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਖਾਣੇ 'ਤੇ ਨਾ ਲਾਓ।

ਬਾਰਬੀਕਿਊ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨੁਸਖ਼ੇ

ਉਪਰੋਂ ਕਾਲੇ ਧੱਬੇ ਲੱਗਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਚੀਜ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕ ਗਈ ਹੈ

ਭਾਵੇਂ ਮੀਟ ਬਾਹਰੋਂ ਜਲ ਵੀ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਤਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅੰਦਰੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਪੱਕਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਭ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਸੇਕ 'ਤੇ ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਸਦਾ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਗੱਭਿਓਂ ਪੱਕ ਗਿਆ ਹੈ?

ਓਵਨ (ਤੰਦੂਰ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਾਣਾ ਪਕਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਕਾ ਕੇ ਇਹਦੇ ਜ਼ਾਇਕੇ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨੂੰ ਬਾਰਬੀਕਿਊ 'ਤੇ ਕੁਝ ਦੇਰ ਸੇਕ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਪਰ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਸੂੰ ਸੂੰ ਕਰਦਾ ਗਰਮ

ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ

ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਫ੍ਰਿਜ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ।