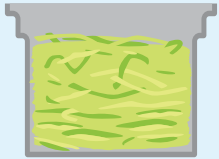
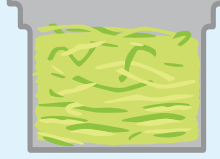


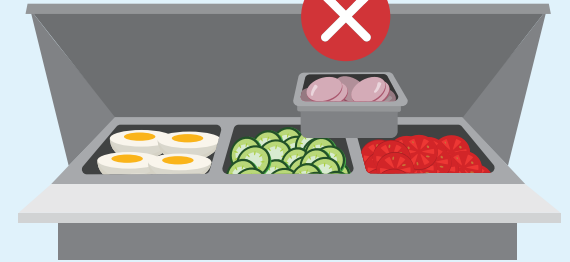
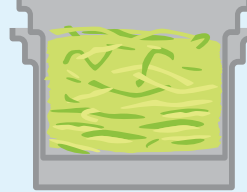
အစားအစာများကို 41°F သို့မဟုတ် ပိုအေးသော အပူချိန်တွင် အအေးထိန်းပါ။



သတ်မှတ်လိုင်းအထိ သို့မဟုတ် သတ်မှတ်လိုင်းများ အောက်တွင် အစားအစာများကို သိုလှောင်ပါ။



ဒယ်အိုးတစ်လုံးသာ အသုံးပြုပါ။ ထပ်မထားပါနှင့်။

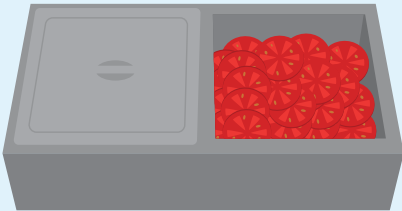


ရေခဲပုံးများ၏ အပြားအပေါ် ပိုင်းတွင် အစားအစာများကို ထပ်မတင်ထားပါနှင့်။

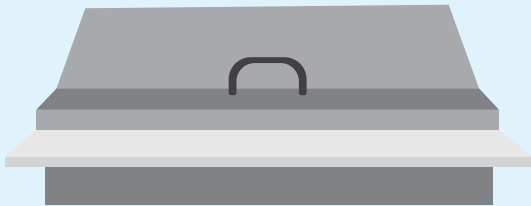
အစားအစာများကို အအေးအောင် ထားပေးပါ။

36°F ❄️

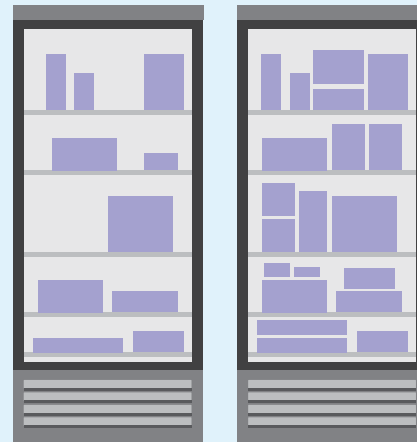
ပုံမှန်အသုံးပြုသော အအေးပေးစက်များကို ဖွင့်လှစ်ခြင်းအချိန် အတွက်ချိန်ညှိရန် 36–38°F တွင်ထားပါ။



လအေးကို ဝင်နိုင်စေရန် အဖုံးများကို အသုံးပြုပါ။



အသုံးမပြုသည့်အခါ အဖုံးများကို ပိတ်ထားပါ။



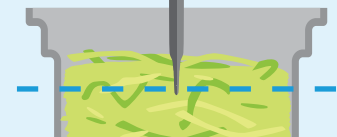
လဝင်လထွက်အတွက် နှလျော့လွှတ် ချန်ထားပါ။ အလွန်အမင်း မသိုလှောင်ပါနှင့်။



အစားအစာသည်

41°F သို့မဟုတ် ပိုအေးကောင်း

သချောစရန် အပူချိန်ကို မကြာကြာစစ်ဆေးပါ။



အစားအစာ၏ ထိပ် ၁ လက်မ တွင် အပူချိန် တိုင်းပါ။