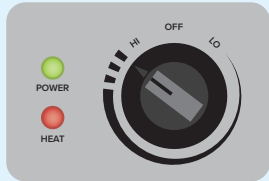


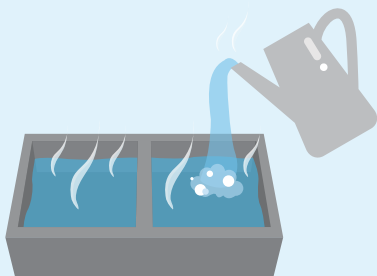
# အစားအစာများကို 135°F သို့မဟုတ် ပိုပူသော အပူချိန်တွင် အပူထိန်းပါ။



အစားအစာကို အပူထိန်း ကိရိယာထဲသို့ မထည့်မီ -



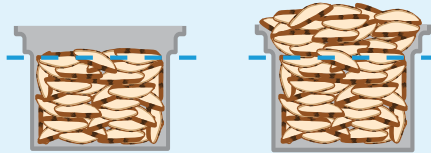
ကြိုတင်အပူပေး ကိရိယာ



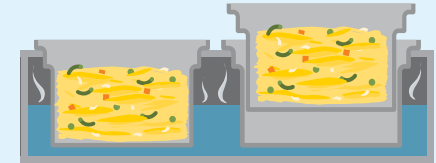
ရေခွေးငွေ့ပေါင်းစားပွဲများထဲ သို့ ရေခွေးထည့်ပါ။



လိုအပ်သောအပူချိန်အတွက် အစားအစာကို ကြိုတင် အပူပေးပါ။

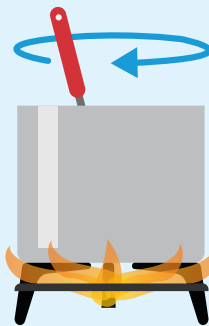
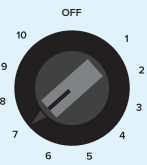


သတ်မှတ်လိုင်းအထိ သို့မဟုတ် သတ်မှတ်လိုင်းများ အောက်တွင် အစားအစာများကို သိုလှောင်ပါ။ အပူထိန်းကိရိယာကို အပြည့်မထားပါနှင့်။



ရေခွေးငွေ့ပေါင်းစားပွဲတွင် 3ယံအိုး တစ်လုံးသာ အသုံးပြုပါ။ ထပ်မထားပါနှင့်။

အစားအစာများကို ပူအောင် ထားပါ။



အပူအရင်းအမြစ်ကို ဖွင့် ထားပါ။

အပူပျံ့နှံ့စေရန် မကြာခဏ မွှေပေးပါ။



အပူကို ထိန်းထားရန် အဖုံးများကို အသုံးပြုပါ။

အစားအစာသည်

135°F သို့မဟုတ် ပိုပူကခြင်း

သချောစရန် မကပြခဏ စစ်ဆေးပါ။



အစားအစာ၏ ထိပ် ၁ လက်မ တွင် အပူချိန် တိုင်းပါ။