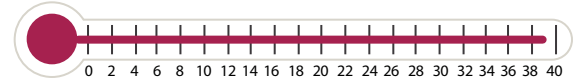


SAIB XYUAS TEJ KHOOM NOJ KOM TSHIAB

QHOV TXIAS

Tso lub tub txias kom nyob rau them los sis qis dua 40° F. Lub tub txias khov yuav tsum yog 0°F.



TXHOB NTIM NTAU TXHEEJ HEEV

Yuav tsum muaj chaw seem rau cov cua txias khiav mus los. Tom qab mus yuav tej khoom noj los lawm tsis pub dhau ntev dua 2 teev yuav tsum muab nws tso hauv tub txias, tsis pub ntev dua 1 teev yog kub txog 90° F los sis sab nrauv kub dua no.

NTIM RAU TAUB YEEV KHOV

Lub tub txias khov mas yog ib qho chaw zoo tshaj rau kev ntim tej khoom noj thiab tej khoom noj uas seem uas ziang no koj tsis noj lawm, tab sis tsis xav muab pov tseg. Nco ntsoov lo ntawv rau cov thawj rau khoom noj thiab ua raws li cov lus qhia ntim khoom thiaj li ua rau cov khoom noj tshiab.

THEEM SIAB KAWG NKAUS

Tso cov khoom noj uas seem thiab tej khoom noj uas npaj yuav muab los noj xws li yogurt thiab tej dej haus qab zib.

THEEM QIS DUA

Theem no yog them txias tshaj plaws ntawm lub tub txias. Zoo rau ntim qe, mis, thiab nqaij.

THEEM MUAJ DAB RAU SWB MUS LOS

Ntim tej txiv hmab txiv ntoo thiab zaub. Theem muaj dab rau swb mus los tau no muaj qhov nias ua kom muaj hmoov dej hnoo. Yog koj lub txias muaj qhov teeb rau qhov siab (feem ntaus yog kaw) thiab teeb rau qhov qis (feem ntau qhov qhib).

SIAB QIS

Muaj qhov hnoo siab yog zoo tshaj plaws rau tej zaub thiab tej zaub ntsuab.

SIAB QIS

Muaj qhov hnoo qis yog zoo tshaj plaws rau tej khoom noj uas lwj tau sai, xws li nceb.



TEJ QHOV ROOJ

Qhov no yog feem sov tshaj plaws ntawm lub tub txias. Ntim tej dej haus qab zib thiab tej kua txuj lom. Txhob ntim mis los sis tej qe rau hauv cov qhov rooj qhib.

Ntim Rau Tub Txias Khov

Nqaij thiab Nqaij Ntses (Nyoos)



Hamburger, nqaij zom, thiab nqaij qaib zom	3-4 lub hlis
Nqaij nyuj tshiab, nqaij me nyuam nyuj mos, nqaij yaj, thiab nqaij npuas, tej nqaij txhoov, thiab tej nqaij hau muag	4-12 lub hlis
Nqaij qab los sis qaib cog txwv, tag nrho tus qaib	12 lub hlis
Nqaij qab los sis qaib cog txwv, ua tej thooj	9 lub hlis
Nqaij npua ua nyias nyias los sis hnyuv ntxwm	1-2 lub hlis
Nqaij Ntses	3-8 lub hlis
Yam tsiaj muaj plhaub	3-12 lub hlis

Sobras



Nqaij nyuj los sis nqaij qaib siav	2-3 lub hlis
Tej ntxws qaib los sis tej plab hnyuv qaib	1-2 lub hlis
Pizza	1-2 lub hlis
Tej kua zaub thiab kuaj nqaij hau	2-3 lub hlis
Tej khoom noj qab zib	2-3 lub hlis
Qe nqaij uas muaj qe xyaw nrog	2-3 lub hlis
Tej khoom noj pasta	3-6 lub hlis

Lwm Yam Khoom Noj Tseem Ceeb



Tej zaub	8-12 lub hlis
Tej txiv hmab txiv ntoo	6-9 lub hlis
Ncuav ci	6 lub hlis
Mov siav	1 lub hlis
Hmoov nplej ua noj	2 lub xyoos
Piam thaj	6 lub hlis
Tej Qe Nyoos (tsis ntim hauv plhaub)	1 lub xyoos

Zoo Dua yog Tau Noj Nrog

Tej ntawv lo rau khoom noj txhais tau li cas tiag tiag?

Cov hnuv tag sij hawm keev ua rau xav nyuaj thiab nkag siab yuam kev, ua rau tej khoom noj raug pov tseg yam tsis tsim nyog. Khoom noj cov hnuv raug xam los ntawm tej chaw tsim ua khoom noj los mus qhia txog hnuv kawg nkaus uas zoo tshaj plaws rau noj thiab tsis yog yam qhia txog yam khoom noj nyab xeeb. Tej khoom noj uas dhau sij hawm "hnuv tag sij hawm" lawm mas tseem noj tau nyab xeeb yog raug ntim zoo thiab raug saib xyuas zoo. **Yog xav paub tej ntaub ntawv ntau ntxiv, saib hauv fsis.usda.gov**

ZOO TSHAJ PLAWS YOG RAUG SIV RAU THAUM:

Qhov "Zoo Tshaj Plaws yog Raug Siv Rau Thaum/Ua Ntej" hnuv qhia tias yam khoom noj yuav zoo tshaj plaws rau thaum twg. Nws tsis yog hnuv yuav los sis tsis yog hnuv nyab xeeb.

HNUB MUAG:

Ib "Hnuv Muag" qhia tias lub khw muag khoom yuav tau tso yam khoom muag rau ntawm lub chaw tau ntev npaum li cas. Nws tsis yog hnuv nyab xeeb.

HNUB SIV:

Ib "Hnuv Siv" yog hnuv kawg uas qhia tias siv tau rau ntawm yam khoom thaum uas tseem zoo tshaj plaws rau noj tau. Tsis yog hnuv nyab xeeb zam rau thaum raug siv rau ntawm tej mis hmoov rau me nyuam mos.

HNUB YUAV TAU TSO KOM KHOV:

Ib "Hnuv Yuav Tau Tso Kom Khov" qhiab tias yuav tsum muab yam khoom noj ua kom khov thiaj li tsee zoo noj. Nws tsis yog hnuv yuav los sis tsis yog hnuv nyab xeeb.