

## PROSES MEMBERSIHKAN AYAM

# 2

- \* Potong daging ayam mengikut saiz yang dikehendaki.
- \* Cuci dan bersihkan daging ayam dengan air bersih.
- \* Pastikan bekas dan peralatan yang digunakan juga adalah bersih.

## PENYIMPANAN

# 3

- \* Sebaiknya daging ayam yang telah dicuci, dimasak terus kerana dagingnya mudah rosak @ busuk..
- \* Jika perlu disimpan, pastikan daging ayam disimpan dalam ruang sejuk beku.
- \* Sekiranya berlaku terputus bekalan elektrik dan keadaan ayam tersebut telah lembut, masak ayam tersebut dengan segera.

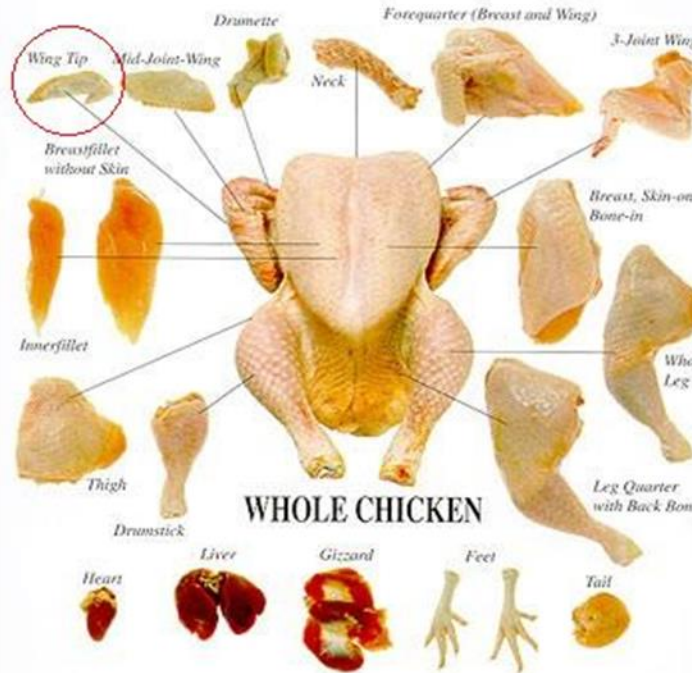
# 4

## PENYAHBEKUAN

Pastikan daging ayam yang sejuk beku dinyahbeku (*defrost*) sepenuhnya sebelum dimasak. Terdapat 3 cara penyahbekuan yang boleh dipilih :

- \* Rendam dalam bekas bersih di bawah air paip yang mengalir berterusan sehingga ketulan ayam tersebut terpisah dan menjadi lembut.
- \* Gunakan ketuhar gelombang mikro (pilih *defrost*).
- \* Letak di ruang pendingin (*chiller*) dalam peti sejuk.

## PANDUAN PENGENDALIAN DAGING AYAM YANG SELAMAT



## PEMILIHAN DAGING AYAM

Panduan pemilihan ayam :

- \* Isi pejal dan anjal
- \* Tidak berlendir
- \* Tidak berubah warna seperti sudah lebam @ kehijauan
- \* Tidak berbau busuk
- \* Kulit ayam berwarna cerah dan nampak segar

# 5

## PROSES MEMASAK

Pastikan ayam dimasak dengan sempurna. Perhatikan perkara berikut :

- \* Tiada kesan darah dalam tulang @ isi ayam. Sekiranya masih terdapat kesan darah pada daging atau isi ayam tersebut, bermakna ayam tersebut masih belum cukup masak. Pastikan dimasak semula dengan sempurna.
- \* Jika direbus, pastikan air rebusannya kelihatan jernih dan bukan berwarna merah jambu.

## PERCAYAKAN DERIA “LIHAT, HIDU, RASA”

- \* Amalkan 3 langkah untuk mengelakkan keracunan makanan terutamanya pada majlis tertentu seperti majlis keramaian dan kenduri.

### LIHAT

Pastikan makanan :

Tidak berubah warna

Tidak berlendir/ melekit

Tidak berbuih

Tidak ada serangga/ rambut/ kulat/ bendasing

### HIDU

Jangan makan jika makanan tersebut berbau basi @ busuk.

### RASA

Rasa sedikit makanan tersebut, jangan makan jika basi.

# 6

Risalah Kesihatan 3/ 2015

Unit Pemakanan dan Kesihatan  
Bahagian Pendidikan Awal Kanak-Kanak