



Seattle
Public
Utilities

តើត្រូវបង្កកយ៉ាងដូចម្តេចដើម្បីឱ្យអាហារទុកបានយូរ



មគ្គុទ្ទេសក៍រក្សាទុកក្នុងទូរកក



ការប្រើទូរកករបស់អ្នកគឺជាមធ្យោបាយដ៏ល្អមួយដើម្បីកាត់បន្ថយកាកសំណល់ម្ហូបអាហារ។ វាក៏នឹងធ្វើឱ្យការចម្អិនអាហារងាយស្រួលជាងមុនដែរ ព្រោះអ្នកនឹងមានអាហាររួចជាស្រេចតែម្តងនៅពេលដែលអ្នកចង់ញ៉ាំ។

មគ្គុទេសក៍នេះគឺជាការណែនាំជាមូលដ្ឋានអំពីវិធីសាស្ត្របង្កកដែលនឹងត្រូវសម្រាប់អាហារភាគច្រើន។





គន្លឹះក្នុងការចងចាំនៅពេលដែលបង្អួកអាហារ

- រក្សាសីតុណ្ហភាពទូរកករបស់អ្នកឱ្យនៅ 0°F ឬទាបជាងនេះ។
- បង្អួកអាហារទៅតាមទំហំអាហារដែលអ្នកត្រូវការញាំ។
- បង្ការកុំឱ្យខូចអាហារ ដោយដកខ្យល់ចេញពីអាហារឱ្យអស់។ យកខ្យល់ចេញពីថង់ខ្នប់អាហារមុនពេលបង្អួកវា។ រុំបន្ថែមក្នុងថង់មួយជាន់ទៀត ដើម្បីទុកឱ្យបានកាន់តែយូរ ។
- សរសេរថ្ងៃខែ និងឈ្មោះរបស់ដែលមាននៅក្នុងនោះ។
- ពេលវេលារក្សាទុកដែលត្រូវបានណែនាំគឺសម្រាប់គុណភាពមិនមែនសុវត្ថិភាពទេ។ ទូរកករក្សាទុកអាហារឱ្យមានសុវត្ថិភាពបានស្ទើរតែគ្មានពេលកំណត់ ប៉ុន្តែសំរាប់រសជាតិ និងភាពស្រស់នឹងលែងមានតទៅទៀត នៅពេលណាដែលវាត្រូវបានគេរក្សាទុកកាន់តែយូរ។
- រំលាយជាតិកកតែអាហារណាដែលអ្នកមានគម្រោងប្រើក្នុងពេលតែមួយប៉ុណ្ណោះបានហើយ។
- សូមយកទៅបង្អួកឡើងវិញ តែអាហារណាដែលដាក់ឱ្យរលាយនៅក្នុងទូរទឹកកកផ្នែកត្រជាក់ប៉ុណ្ណោះ។ ម្ហូបអាហារដែលបានរលាយតាមវិធីសាស្ត្រផ្សេងទៀត មិនគួរត្រូវបានយកទៅដាក់ចូលក្នុងទូរកកវិញទេ លើកលែងតែវាបានចម្អិនជាមុនសិន។

ការខ្ចប់



ក្រដាសរុំសំរាប់បង្កក
ប្រើសម្រាប់រុំសាច់។



ប្លាស្ទិករុំសំរាប់បង្កក

ប្រើសម្រាប់រុំសាច់ និងនំប៉័ង។ សូមប្រើតែប្លាស្ទិកដែលបានផលិតសម្រាប់ប្រើក្នុងទូរកក។



ក្រដាសអាប៊ុយមីញ៉ូមក្រាស់

ប្រើជាស្រទាប់ទីពីរនៃការរុំ ដោយរុំវាលើក្រដាសរុំ រឺលើប្លាស្ទិករុំសំរាប់បង្កក។



ថង់មានមាត់កិប

ប្រើសម្រាប់ដាក់ផ្លែឈើ បន្លែ បន្លែប្រភេទស្លឹក និងប៉េង និងអាហារដែលព្យាបាលនៅសល់។ ក៏អាចប្រើបានជាស្រទាប់ទីពីរនៃការរុំសម្រាប់ប្រភេទសាច់។ សូមប្រើតែថង់ដែលមានមាត់កិបដែលគេផលិតឡើងសម្រាប់ទូរកកប៉ុណ្ណោះ។



ប្រអប់បឺតឲ្យល្អដែលអាចប្រើក្នុងទូរកកដោយមានសុវត្ថិភាព

ប្រើសម្រាប់ផ្លែឈើ បន្លែ បន្លែប្រភេទស្លឹក និងអាហារដែលព្យាបាលនៅសល់។ ក៏អាចប្រើបានជាស្រទាប់ទីពីរដើម្បីការពារសម្រាប់សាច់ និងនំប៉័ង។ សូមប្រើតែប្រអប់ដែលអាចដាក់ចូលក្នុងទូរកកប៉ុណ្ណោះ។

តើធ្វើដូចម្តេចដើម្បីឱ្យអាហាររលាយ

ដាក់ចូលទូរទឹកកក

ជម្រើសល្អបំផុតសម្រាប់ផ្លែឈើ បន្លែ សាច់ និងអាហារដែលនៅសល់។ ទុកអាហាររុំ ឬគ្រប ហើយដាក់ក្នុងទូកក់ទូរទឹកកក។ សីតុណ្ហភាពក្នុងទូរទឹកកកគួរតែមាន 40 អង្សា ឬទាបជាងនេះ។ អាហារភាគច្រើនរលាយអស់ក្នុងមួយថ្ងៃ ឬពីរថ្ងៃ។

ត្រាំក្នុងទឹកត្រជាក់

ជាជម្រើសយ៉ាងរហ័ស។ ដាក់ម្ហូបនៅក្នុងថង់ រឺប្រអប់ដែលមិនលេចទឹក។ ត្រាំក្នុងទឹកត្រជាក់។ ផ្លាស់ប្តូរទឹករៀងរាល់ 30 នាទីម្តង រហូតដល់វារលាយសព្វ។ ចម្អិនភ្លាមៗបន្ទាប់ពីរលាយទឹកកកអស់។

ដាក់ចូលមីក្រូវ៉េ

ជាជម្រើសយ៉ាងរហ័ស។ ដាក់ម្ហូបលើចានដែលអាចប្រើបានក្នុងម៉ាស៊ីនមីក្រូវ៉េ ហើយចុចឱ្យអាហាររលាយទឹកកក ។ ផ្នែកខ្លះនៃអាហារអាចចាប់ផ្តើមច្អិន ខណៈពេលដែលវារលាយជាតិទឹកកក។ ចម្អិនភ្លាមៗបន្ទាប់ពីអាហាររលាយជាតិទឹកកកអស់។

ដាក់ឱ្យរលាយក្នុងសីតុណ្ហភាពបន្ទប់

ជាជម្រើសដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់នំប៉័ង។ នំប៉័ង ហើយដាក់វានៅលើតុចង្រ្កានបាយ។ នំប៉័ងចំនិតនឹងរលាយក្នុងរយៈពេលប្រហែល 10 នាទី ហើយនំប៉័ងទាំងមូលនឹងរលាយក្នុងរយៈពេល 3-5 ម៉ោង។ ចូរកុំទុកអាហារផ្សេងទៀតឱ្យរលាយទឹកកកនៅក្នុងសីតុណ្ហភាពបន្ទប់ឱ្យសោះ។



ផ្ទៃលើ

**ផ្ទៃលើកកប្រើបានយ៉ាងល្អបំផុតសម្រាប់ធ្វើទឹកផ្ទៃលើកិន បង្គុប និងទំនុក។ ផ្ទៃក្រចនិងផ្ទៃរៀម
អាចបង្កកបានល្អទេ បើប្រើវិធីសាស្ត្រនេះ។**

សេចក្តីណែនាំពីការបង្កក

1. លាងផ្ទៃលើឱ្យស្អាត។
2. ចិតផ្ទៃកណ្តាលដែលមិនញាំចោលនៅក្នុងធុងសំរាមអាហាររបស់អ្នក។
3. ចិតផ្ទៃលើជាដំបូង រីឯចំណិតដែលអាចញាំស្រួល។
4. ផ្គិតៗផ្ទៃលើនោះឱ្យស្ងួតល្អ ដើម្បីយកជាតិសំណើមចេញឱ្យអស់។
5. តំរៀបវាមួយជាន់នៅលើថាស ឬចាន ហើយទុកនៅក្នុងទូរកក រហូតដល់វាកក។ ជំហាននេះគឺធ្វើក៏បាន មិនធ្វើក៏បាន ប៉ុន្តែវានឹងជួយទប់ស្កាត់កុំឱ្យផ្ទៃលើវាកកជាប់គ្នា។
6. នៅពេលដែលវាកកហើយ ដាក់ផ្ទៃលើចូលទៅក្នុងថង់ដែលមានមាត់ភិប ឬប្រអប់ប្រើក្នុងទូរកក ។ ដាក់ថង់ពីរជាន់ បើថង់ទុកឱ្យបានកាន់តែយូរ។ យកខ្យល់ចេញឱ្យអស់តាមដែលអាចធ្វើបាន មុនពេលកិបមាត់ថង់។
7. សរសេរថ្ងៃខែ និងឈ្មោះរបស់ដែលមាននៅក្នុងនោះ។
8. សម្រាប់គុណភាពល្អបំផុត ត្រូវយកមកញាំក្នុងរយៈពេល 8-12 ខែ។
9. ដាក់វាឱ្យរលាយក្នុងទូរទឹកកក ត្រាំក្នុងទឹកត្រជាក់ ឬដាក់មីក្រូវ៉េ។ អ្នកក៏អាចប្រើផ្ទៃលើកកដោយមិនចាំបាច់ឱ្យវារលាយទឹកកកបានដែរ។





**បន្លែកកគឺប្រើបានយ៉ាងស្រស់សម្រាប់ចម្អិនអាហារ។ សាឡាត់, ត្រសក់, និងឆែថាវ
radishe មិនកកបានល្អទេ។**

សេចក្តីណែនាំពីការបង្កក

1. លាងបន្លែឱ្យស្អាត។
2. ចិតសំបកចោលក្នុងធុងសំរាមអាហាររបស់អ្នក។
3. ចិតបន្លែជាចំណិតៗឱ្យស្រស់សំរាប់ចម្អិន ។
4. ស្រះបន្លែជាមួយទឹកត្រជាក់ ដាក់ភ្លាមលើកភ្លាម ។
5. ដាក់បន្លែត្រាំក្នុងទឹកកក ដើម្បីឱ្យត្រជាក់។
6. ស្រង់បន្លែ និងផ្តិតៗឱ្យស្អាត ដើម្បីយកសំណើមចេញ។
7. ពង្រាយវាមួយស្រទាប់ដាក់នៅលើថាសឬចាន ហើយដាក់វាចូលទៅក្នុងទូរកករហូតដល់វាកក ។
ជំហាននេះគឺធ្វើក៏បាន មិនធ្វើក៏បាន ប៉ុន្តែវានឹងជួយទប់ស្កាត់កុំឱ្យបន្លែវាកកជាប់គ្នា។
8. នៅពេលដែលវាកកហើយ ដាក់បន្លែចូលក្នុងថង់ដែលមានមាត់ភិប ឬប្រអប់ប្រើក្នុងទូរកក ។
ដាក់ថង់ពីរជាន់ បើថង់ទុកឱ្យបានកាន់តែយូរ។ យកខ្យល់ចេញឱ្យអស់តាមដែលអាចធ្វើបាន
មុនពេលបិទមាត់ថង់។
9. ចុះថ្ងៃខែ និងសរសេរឈ្មោះរបស់ដែលមាននៅក្នុងនោះ។
10. សម្រាប់គុណភាពល្អបំផុត ត្រូវយកមកប្រើក្នុងរយៈពេល 8-12 ខែ។
11. ដាក់វាឱ្យរលាយនៅក្នុងទូរទឹកកក ត្រាំទឹកត្រជាក់ ឬដាក់ក្នុងមីក្រូវ៉េ។ អ្នកក៏អាចប្រើបន្លែកកដោយមិនចាំបាច់ឱ្យវារលាយទឹកកកបានដែរ។



បន្លែ	រយៈពេលស្រុះ (នាទី)	ចំណីសរុបដល់អ្នកសព្វដល់ក្នុង ជៀសជាងគ្រាន់តែស្រុះ:
បណ្ឌូល Artichoke	7	មើម Beet
ទំពាំងបារាំង	2-4	ដំឡូងផ្អែម
ផ្កាខាត់ណាខៀវ	3	ស្ព្រោក Winter squash
Brussel sprouts	3-5	
ការ៉ុត (ហាន់ហើយ)	2	អាចយកទៅបង្កកបានដោយមិនចាំបាច់ស្រុះឬចម្អិន:
ផ្កាខាត់ណា	3	ខ្លឹមបារាំង (ហាន់ហើយ)
ពោតទាំងមូល	7-11	ម្ទេសប្លោក
ត្រប់	4	ស្ព្រោក Summer squash (ហាន់ល្អិតៗ)
បន្លែបៃតង (សម្រាប់ចម្អិនអាហារ)	2-3	ប៉េងប៉ោះ
សណ្តែកបារាំង	3	
ផ្សិត (ចំហុយ មិនមែនស្នោទេ)	3-5	
ពោតបារាំង	3-4	
Parsnip	2	
គ្រាប់សណ្តែកហូឡូតាវ	1 ½-2	
ដំឡូង	3-5	
ស្ព្រោក Summer squash (ហាន់ហើយ)	3	
មើម Turnips	2	

បន្ថែមប្រភេទស្លឹក

បន្ថែមប្រភេទស្លឹកកកគឺត្រូវបានប្រើសម្រាប់ចម្អិនអាហារ។

សេចក្តីណែនាំពីការបង្កក

1. លាងបន្ថែមប្រភេទស្លឹកឱ្យស្អាត។
2. ផ្គិតៗបន្ថែមប្រភេទស្លឹកនោះឱ្យស្អាតល្អ ដើម្បីយកជាតិសំណើមចេញ។
3. បេះ រីហន់ផ្នែកណាដែលមិនញាំចោលក្នុងធុងសំរាមបន្ថែមបស់អ្នក។
4. ដាក់បន្ថែមប្រភេទស្លឹកចូលក្នុងថាសធ្វើដុំទឹកកក ដាក់បំពេញចំនួនពីរភាគបីចូលក្នុងប្រអប់ទឹកកកនិមួយៗ។
5. ចាក់បំពេញទឹក ទឹកស៊ីប ប៉ររាវ រឺប្រុងអូលីវលើបន្ថែមប្រភេទស្លឹកនោះ ចូលក្នុងប្រអប់ទឹកកកនិមួយៗ។
6. ដាក់ថាសទឹកកកនោះចូលក្នុងទូរកករហូតដល់ដុំទឹកនោះកក ។
7. គោះដុំទឹកកកដែលមានដាក់បន្ថែមប្រភេទស្លឹកនោះចេញពីថាស ហើយចាក់ចូលក្នុងថង់ដែលកិបមាត់ ឬដាក់ក្នុងប្រអប់ទឹកកកទូរកក ។ ដាក់ស្បែងពីរជាន់ បើចង់ទុកឱ្យបានកាន់តែយូរ។ យកខ្យល់ចេញឱ្យអស់តាមដែលអាចធ្វើបាន មុនពេលកិបមាត់ថង់។
8. ចុះថ្ងៃខែ និងសរសេរឈ្មោះរបស់ដែលមាននៅក្នុងនោះ។
9. សម្រាប់គុណភាពល្អបំផុត ត្រូវប្រើក្នុងរយៈពេល ៦ ខែ។
10. ប្រើបន្ថែមប្រភេទស្លឹកដែលរលាយទឹកកកក្នុងម្ហូបអាហារ ដូចជាទឹកស្វិត និងស៊ីប ។



សាច់ បសុបក្សី & ត្រី

សូមធ្វើតាមការណែនាំដើម្បីសុវត្ថិភាពទាំងអស់ នៅពេលរៀបចំ និងទុកដាក់សាច់ បសុបក្សី និងត្រី។

សេចក្តីណែនាំពីការបង្កក

ប្រសិនបើសាច់កកនោះដាក់ក្នុងកញ្ចប់ធន់រឹបបិទជិត ហើយអ្នកមានគម្រោងរលាយជាតិកក ហើយចម្អិនទាំងអស់នៅពេលតែមួយ សូមរំលងជំហានទី 1-4 ។

1. យកចេញពីការថង់ខ្ទប់មកពីផ្សារ។
2. ប្រសិនបើអ្នកចង់ ចូរជៀសវាងកាត់ខ្លាញ់ចោល និងយកឆ្អឹងចេញ។ កាត់សាច់ដែលមិនញាំចោលក្នុងធុងសំរាមអាហាររបស់អ្នក។
3. កាត់ជាដុំធំៗសំរាប់ប្រើក្នុងអាហារមួយពេលៗ។
4. រុំជុំនីមួយៗឱ្យជិតជាមួយក្រដាសរុំ រឺ រុំជាមួយប្លាស្ទិកប្រើក្នុងទូរកក។
ប្រសិនបើរុំច្រើនដុំទាំងអស់ចូលគ្នានៅក្នុងកញ្ចប់តែមួយ ដូចជាសាច់ប៊ីហ្គី សូមដាក់ក្រដាសមួយសន្លឹកៗចន្លោះសាច់ ឬរុំខ្ទប់សាច់មួយដុំៗ ដើម្បីការពារកុំឱ្យវាកកស្អិតជាប់គ្នា។
5. រុំពីរជាន់ជាមួយក្រដាសរុំ ឬក្រដាសអាណូយមីញ៉ូមក្រាស់ រឺច្រកក្នុងថង់ដែលមានមាត់កិប ឬប្រអប់ប្រើក្នុងទូរកក ដើម្បីទុកឱ្យបានកាន់តែយូរជាង ។ យកខ្យល់ចេញឱ្យអស់តាមដែលអាច ធ្វើបានមុនពេលបិទថង់។
6. ចុះថ្ងៃខែ និងសរសេរឈ្មោះរបស់ដែលមាននៅក្នុងនោះ។
7. សម្រាប់គុណភាពល្អបំផុត សូមយកវាប្រើក្នុងរយៈពេលដែលបានណែនាំឱ្យទុកដាក់។
8. ឱ្យរលាយជាតិកកនៅក្នុងទូរទឹកកក ត្រាំក្នុងទឹកត្រជាក់ ឬដាក់ក្នុងមីក្រូវ៉េ។



ត្រី - ឆ្កែងហើយ	2-6
ត្រី (ពោះខ្លាញ់) - មិនទាន់ឆ្កែង	2-3
ត្រី (គ្មានខ្លាញ់) - មិនទាន់ឆ្កែង	6
បសុបក្សី - ឆ្កែងហើយ	4
បសុបក្សី - មិនទាន់ឆ្កែង	9-12
សាច់ - ឆ្កែងហើយ	2-3
សាច់ចិញ្ច្រាំនិងសាច់សំរាប់ខ - មិនទាន់ឆ្កែង	3-4
សាច់គោបន្ទុះ និងសាច់ក្តៅ - មិនទាន់ឆ្កែង	8-12
សាច់ចិញ្ច្រាំ (សាច់គោ & សាច់ថ្ងៃម) - មិនទាន់ឆ្កែង	9-12
សាច់ចិញ្ច្រាំ (សាច់ជ្រូក) - មិនទាន់ឆ្កែង	4
សាច់ហាម	1-2
សាច់បីជាន់ និង សាច់ក្រក	1-2
សាច់ប្រើសំរាប់អាហារថ្ងៃត្រង់ និងសាច់ហត់ដក	1-2



នំប៉័ង

ទូរកកគឺជាជម្រើសដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់រក្សាទុកនំប៉័ងដែលអ្នកមិនទាន់ចង់ញ៉ាំភ្លាមៗ។ គុណភាពនៃនំប៉័ងកកគឺជាញ៉ាំងនំប៉័ងដែលដាក់ទុកនៅក្នុងទូរកកធម្មតា។

សេចក្តីណែនាំពីការបង្កក

1. កាត់នំប៉័ងជាដុំៗទៅតាមទំហំដែលអ្នកចូលចិត្ត។ ជំហាននេះគឺធ្វើក៏បានមិនធ្វើក៏បាន ប៉ុន្តែវានឹងធ្វើឱ្យងាយស្រួលក្នុងការរលាយទឹកកកទៅតាមចំនួនដែលអ្នកត្រូវការញ៉ាំ ។
2. នំប៉័ងជាមួយប្លាស្ទិក រឺដាក់ក្នុងថង់ដែលមានមាត់កិបទុកក្នុងទូរកក។ នំប៉័ងនឹងបើចង់ទុកបានយូរ ប្រើថង់កិបមាត់ ប្រអប់អាចប្រើក្នុងទូរកក ឬរំជាមួយក្រដាសអាឡុយមីញ៉ូមក្រាស់ ។ យកខ្យល់ចេញឱ្យអស់តាមដែលអាចធ្វើបានមុនពេលកិបមាត់ថង់។

អ្នកក៏អាចទុកនំប៉័ងនៅក្នុងស្បែកប្លាស្ទិកដែលទិញមកពីផ្សារ ប្រសិនបើអ្នកមានគម្រោងញ៉ាំវាក្នុងរយៈពេលពីរបីសប្តាហ៍។

3. ចុះថ្ងៃខែ និងសរសេរឈ្មោះរបស់ដែលមាននៅក្នុងនោះ។
4. សម្រាប់គុណភាពល្អបំផុត ចូរញ៉ាំវាក្នុងរយៈពេល 3 ខែ។
5. ឱ្យរលាយជាតិកកនៅក្នុងសីតុណ្ហភាពបន្ទប់។ អ្នកក៏អាចអាំង ឬដុតនំប៉័ងដោយមិនចាំបាច់ឱ្យរលាយជាតិកក។





ម្ហូបអាហារដែលនៅសល់

សម្រាប់ចំណីអាហារឱ្យបានឆាប់រហ័សនិងងាយស្រួល ចូរបង្កើតអាហារដែលនៅសល់ទុកញ៉ាំ!

សេចក្តីណែនាំពីការបង្កើត

1. ទុកអាហារដែលនៅសល់ឱ្យត្រជាក់។
2. បំបែកគ្នាសំរាប់អាហារមួយពេលៗ។
3. ទុកអាហារដែលនៅសល់នៅក្នុងប្រអប់ ឬថង់មានមាត់ភិត ។ ដាក់ថង់ពីរជាន់ដើម្បីឱ្យទុកឱ្យបានយូរ។ យកខ្យល់ចេញឱ្យអស់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន មុនពេលក៏បមាត់វា។
4. ចុះថ្ងៃខែ និងសរសេរឈ្មោះរបស់ដែលមាននៅក្នុងនោះ។
5. សម្រាប់គុណភាពល្អបំផុត ចូរញ៉ាំវាក្នុងរយៈពេល 2-3 ខែ។
6. រលាយជាតិកកនៅក្នុងទូរទឹកកក ត្រាំក្នុងទឹកត្រជាក់ ឬដាក់ក្នុងមីក្រូវ៉េ។

សន្សំប្រាក់

សន្សំពេល

បន្ថយកាកសំណល់អាហារ



**Seattle
Public
Utilities**

សម្រាប់ព័ត៌មានដើម្បីជួយកុំឱ្យអ្នកខ្លះខ្លាចបាត់អាហារ សូមចូលមើល

seattle.gov/util/stopfoodwaste

