

# Handling Raw Vegetables and Fruits 正确处理新鲜蔬果

## Preparation Before Use

### 使用前的准备工作



Remove soiled portions of vegetables (eg. the base with roots) and wash away any residual soil with fresh tap water.

将蔬菜沾满泥沙的部分(例如根部)切除,并用清水冲洗残余的泥沙。



Rinse all fruits and vegetables thoroughly under running water to remove any dirt, bacteria or chemical residues.

用清水彻底冲洗所有蔬果以去除污垢、细菌或残留的化学物。



Soak vegetables in fresh tap water for 15 minutes. Special detergents or washing liquid is not required. Before cutting and cooking, rinse the vegetables once more under running water.

把蔬菜浸泡在清水中约15分钟。在切煮蔬菜之前,再用清水冲洗一次。过程中无须使用任何特别的洁蔬液。



For harder items like potatoes, scrub the skin gently with a clean brush while rinsing with running tap water.

在处理质感较硬的蔬果如马铃薯时,应边用干净的刷子轻擦表皮,边用清水冲洗。

## Storage

### 储存新鲜蔬果

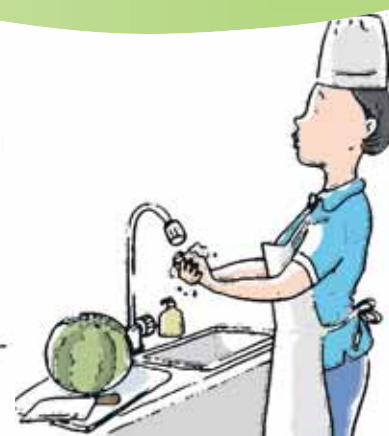


Do not keep fruits and vegetables in the same storage compartment as fruits can cause green vegetables to turn yellow, during their ripening process.

由于水果在成熟的过程中会导致绿色的蔬菜变黄,勿把水果和蔬菜存放在同一个储存间隔。

## When Serving

### 在切煮蔬果时



Ensure that your hands are clean while preparing the fruits and vegetables.

在处理新鲜蔬果前,请将双手清洗干净。



Cut away any bruised or damaged areas of fruits and vegetables. If the fruit and vegetable looks rotten, discard it.

将蔬果损坏的部分切除。若蔬果已变质,应即刻丢弃。



To avoid contamination when cutting vegetables which are meant to be consumed raw (eg. salads, toppings or garnishes), use a separate clean chopping board and cutting utensil used only for ready-to-eat food.

为避免生食的蔬果(例如沙律和点缀用的蔬果)受污染,应使用专处理熟食的刀和砧板来准备。

# Mengendalikan Sayur-sayuran dan Buah-buahan Mentah

## பச்சை காய்கறிகளையும் பழங்களையும் கையாளும் முறை

### Persediaan Sebelum Menggunakannya

#### பயன்பாட்டுக்கு முன்பு தயார்செய்தல்



Buangkan bahagian sayur yang bertanah (misalnya pada akar) dan cuci baki tanah yang terdapat pada sayur dengan air paip yang bersih.

காய்கறிகளில் மண் படிந்திருக்கும் பகுதிகளை (எ.கா. வேர்கள் இருக்கும் அடிப்பகுதி) நீக்கிவிட்டு, எஞ்சியிருக்கக்கூடிய மண்ணை அகற்ற குழாய் நீரில் கழுவவும்.



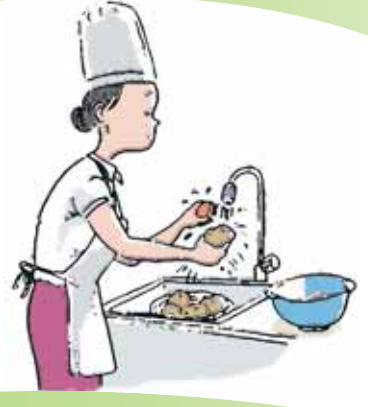
Bilas semua buah dan sayur dengan bersih di bawah air yang mengalir untuk membuang segala kotoran, bakteria atau kimia.

பழங்கள், காய்கறிகள் அனைத்தையும் ஓடும் நீரில் நன்றாக அலசி, அழுக்கு, கிருமி அல்லது இரசாயனப் பொருட்களை அகற்றிவிடவும்.



Rendamkan sayur di dalam air paip yang bersih selama 15 minit. Sabun pencuci khas atau cecair pencuci tidak perlu digunakan. Sebelum memotong dan memasaknya, bilas sayur sekali lagi di bawah air yang mengalir.

காய்கறிகளைக் குழாய் நீரில் 15 நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும். சிறப்பு சலவைத்தூள் அல்லது கழுவும் திரவம் தேவையில்லை. காய்கறிகளை வெட்டிச் சமைப்பதற்குமுன், மீண்டும் ஒருமுறை காய்கறிகளை ஓடும் நீரில் அலசவும்.



Untuk bahan yang keras seperti kentang, bersihkan kulitnya menggunakan berus yang bersih, sambil membilas dengan air paip yang mengalir.

உருளைக்கிழங்கு போன்ற கடினமான காய்கறிகளுக்கு, தூய்மையான வாருகோலால் தோல்பகுதியை மென்மையாகத் தேய்த்துக்கொண்டே ஓடும் குழாய் நீரில் அலசவும்.

### Penyimpanan

#### பத்திரப்படுத்துதல்



Jangan simpan buah dan sayur di dalam petak simpanan yang sama kerana buah boleh menyebabkan sayur hijau bertukar menjadi kuning semasa proses buah menjadi masak.

பழங்களையும் காய்கறிகளையும் ஒரே பெட்டியில் சேர்த்து வைக்கவேண்டாம். ஏனெனில், பழங்கள் பழுக்கும்போது பச்சை காய்கறிகளின் நிறம் மஞ்சளாக மாறச்செய்துவிடக்கூடும்.

### Menghidang

#### பரிமாறும்போது



Pastikan tangan anda bersih semasa menyediakan buah-buahan dan sayur-sayuran

பழங்களையும் காய்கறிகளையும் தயார்செய்யும்போது உங்கள் கைகள் சுத்தமாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.



Potong sebarang bahagian yang lebam atau rosak daripada buah dan sayur. Jika buah dan sayur kelihatan rosak, buangnya.

பழங்கள், காய்கறிகள் ஆகியவற்றில் கன்றிய அல்லது நைந்துபோன பகுதிகளை வெட்டி வீசவும். பழமும் காய்கறியும் அழுகியது போலத் தெரிந்தால் வீசி விடவும்.



Untuk mengelakkan pencemaran semasa memotong sayur yang akan dimakan secara mentah (misalnya salad, hiasan makanan atau ulam), gunakan papan pemotong dan pisau berasingan yang bersih dan yang digunakan khas untuk makanan yang sedia dimakan.

சமைக்காமல் சாப்பிடப்படும் (எ.கா. சாலட், உணவின்மீது தூவப்படுவது அல்லது அலங்கரிக்கப்படுவது) காய்கறிகளை வெட்டும்போது மாசு ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க, இவற்றுக்கென சுத்தமான வெட்டுப்பலகையும் வெட்டுக்கத்திகளும் தனியே ஒதுக்கிப் பயன்படுத்தவும்.