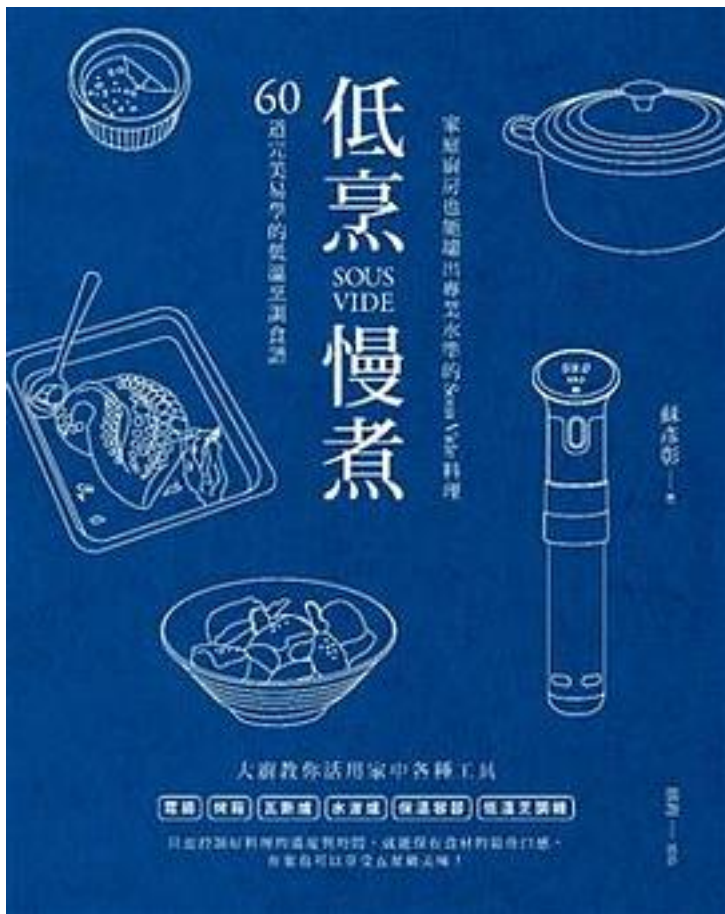


低烹慢煮



[低烹慢煮_下载链接1](#)

著者:蘇彥彰

出版者:積木

出版时间:2017-6-29

装帧:平装

isbn:9789864591008

◆低溫烹調背後的科學◆

如何做出切面粉嫩、肉汁飽滿不乾柴的完美料理？

祕密就是——Sous Vide低溫烹調

大廚教你活用家中各種工具，

電鍋x烤箱x瓦斯爐x水波爐x保溫容器x低溫烹調機

只要控制好料理的溫度與時間，就能保有食材的最佳口感，

輕鬆做出五星級的Sous Vide料理。

低溫烹調就是「恆溫烹煮」，法文是Sous Vide（真空狀態），台灣有人將其音譯成「舒肥」，與其用音譯詞，不如直接翻成「低溫烹調」還比較淺顯易懂。低溫烹調既簡單、成功率又高，就算是料理新手也不會失敗，學會這個技術可以讓廚藝愛好者在家就能做出餐廳等級的料理。最棒的是，你不一定要購買專業器材，只要運用家裡就有的基本工具，家庭廚房也可以端出五星級美味，人人都可以是廚神！

【什麼是低溫烹調？】

低溫烹調其實就是從頭到尾都用固定的溫度烹煮食物。低溫烹調所使用的溫度會依照不同的食材而有不同的溫度，從50～75度不等，因為每種食材的煮熟溫度都不同。低溫烹調的法文是Sous Vide（真空狀態），台灣將其音譯成「舒肥」。

【食物到底熟了沒有？】

大部分的人一看到50～75度，第一個反應就是：這樣食物會熟嗎？

在回答這個問題之前應該要先了解——食物為什麼會熟？怎麼樣才叫做熟？

以肉類來說，不管是哪種肉，其最大成分就是蛋白質，當我們料理肉類的時候這些蛋白質會開始展開，然後再重新集結，這種蛋白質展開後再集結稱之為「變性」。所以只要蛋白質變性，食物就是熟了，而讓蛋白質捲曲摺疊開始變性，不一定要很高的溫度。

【如何進行低溫烹調？】

1、醃漬：一般來說醃漬就是在烹調之前利用鹽、糖或各種香料來幫食材提供更豐富的味道，醃漬的時間可長可短，必須依照要做的菜色決定。當然你也可以選擇不要醃漬，不過多次實驗的結果證明，適當的醃漬會增添食物的風味。

2、真空密封：在大部分的狀態下，低溫烹調需要用水來做為導熱的介質，為了避免食材與水長時間接觸而變成一鍋湯，所以得用隔絕物把食材與水分隔，因此最好的方式就是將食材裝入塑膠袋並抽真空。

3、進行低溫烹調的方法

(1)低溫烹調機烹調法

(2)水波爐或蒸爐烹調法

(3)瓦斯爐加熱法

(4)傳統烤箱烹調法

(5)電鍋烹調法

(6)保溫容器烹調法

做低溫烹調一定要花錢買新設備嗎？當然不一定，如果家中已有低溫烹調機或水波爐最好，如果沒有也無所謂，用每個家庭都有的基本家電也可以做出完美的低溫烹調料理。

4、出餐前表面上色

低溫烹調的程序完成了，若非燉煮類的就要讓食物表面上色才會更美味！表面上色的方式有：大火快煎、炭火炙燒或高溫油炸等，如果沒有進行表面上色可以吃嗎？當然可以，只是賣相差很多就是了！所以強烈建議一定要上色。

◆最後，請放手去做吧，主廚保證你絕對不會失敗的！！

【連磨豆機都自己動手做的主廚蘇彥彰，秉著骨子裡研究精神，將低溫烹調背後的科學淺白地說明。我們習得的，可不光只是低溫烹調的知識和技術，還有不少料理的科學。

也因為懂得這些扎實的烹調原理，我們可以跟著每道都讓人躍躍欲試的食譜，拿起「身邊即有」的器材實作，然後大喊：開動了！Bon Appetit！用美味餵飽每個平凡而幸福的日子。——徐銘志
作家、艾瑞克的旅行&廚房主理人】

【柱子主廚的食譜就和他的菜一樣，既高端又接地氣：那些賣相精巧的餐點往往很容易上手，而看似樸實無華的菜色卻又蘊含了無限巧思。我想「恆溫烹調」的真諦即在此——它不是炫技也不是趕流行，而是用時間和耐心淬煉食材，期望以最完美的火候帶來感官上的震撼。如今古老的烹調技藝有了日益普及的精準工具輔佐，再搭配柱子深入淺出，宜中宜西的詳解範例，怎不叫人躍躍欲試！——莊祖宜 廚房裡的人類學家】

【柱子主廚以「泛科學」的標準，將烹調的本質，搭配食材分析，再以食譜範例，為我們端出了一道道任何人都想挽袖複製並呈現的美味健康菜色！所以型男主廚不必來我家！倒是把陽光主廚柱子的書帶回家，就對了！——劉昭儀 我愛你學田創辦人】

【古人云：十年磨一劍！柱子的第二本書，磨了不止十年。本書清楚揭示了低溫烹調的真義與原理進而家庭廚房應用，可見絕對鋒利十足！——聶汎勳
台北萬豪酒店營運經理】

好吃推薦

王嘉平 Solo Pasta、K2小蝸牛廚房 廚藝總監

林思良 乾熟工場負責人

徐銘志 作家、艾瑞克的旅行&廚房主理人

莊祖宜 廚房裡的人類學家

番紅花 作家

鄧士瑋 美食網站食貨誌站長

劉昭儀 我愛你學田創辦人

蔡珠兒 作家

鍾坤志 原味廚房創辦人

簡天才 Thomas Chien法式餐廳 廚藝總監

聶汎勳 台北萬豪酒店營運經理

瞿欣怡 作家／小貓流文化總編輯

(依姓名筆劃排序)

作者介绍:

蘇彥彰

1972年出生在府城台南。

國立台南藝術大學碩士，畢業後不務正業的跑去開咖啡店煮咖啡，因為想要開一間咖啡與餐點都很棒的餐廳，所以遠赴法國巴黎學做菜。回台之後就一直留在廚房沒有回到咖啡吧檯。擔任過數個餐廳與公司的主廚，目前為「我愛你學田市集」主廚。

從擔任主廚開始就一直致力於拉近專業與家庭廚房的距離，希望所有人都可以領略料理之美。也許因為父母皆是教師的遺傳，所以可以將複雜的做菜邏輯用簡單的話語解釋，上廚藝課時最常說的話是：做菜就像小學一年級的數學，只要會1+1就會2+2。

著作：咖啡賞味誌

相關著作：《咖啡賞味誌——香醇修訂版》

目录: 目錄

在家就可以做出餐廳等級的料理，多麼吸引人的一個想法呀！

Part1 瞭解低溫烹調

什麼是低溫烹調

低溫烹調是最新的烹調技術嗎？

最適合使用低溫烹調的時機

為什麼需要低溫烹調？低溫烹調有什麼優點？

低溫烹調的溫度有多低？這樣食材會熟嗎？

低溫烹調需要的溫度

低溫烹調需要的時間

如何進行低溫烹調

一、醃漬

最簡單的醃漬——鹽

3：100＝3%

使用鹽水醃漬法的好處

使用香料的秘訣——若有似無

二、真空密封

為什麼要把食材放進塑膠真空袋？

真空袋是塑膠製的，會不會對身體有不良影響？

為什麼要抽真空？

抽真空的方式

真空封裝機抽真空／吸管抽真空／用水壓擠出空氣／用桌子邊緣擠壓排氣

三、低溫（恆溫）烹煮

低溫烹調機烹調法

水波爐或蒸爐烹調法

瓦斯爐直接加熱法

傳統烤箱烹調法

電鍋烹調法

保溫容器烹調法

四、出餐前表面上色

Part2 60道食譜示範

海鮮類

大蒜油封海鱸佐蘑菇白酒醬汁

辣味奶油蝦

涼拌油漬花枝

溺斃的章魚佐鷹嘴豆泥

輕煎香料旗魚佐甜椒醬汁

醋漬海鮮沙拉

香煎鬼頭刀佐地中海風味醬汁

培根蛋黃花枝麵

禽類

傳統肥肝法式凍

波特酒風味雞肝慕斯

花椒鹽水鴨

醉雞腿

三杯雞

燉蔬菜佐油封鴨胗與半熟蛋

脆皮炸雞腿

煎鴨胸佐辣味巧克力醬汁

香煎培根雞胸捲佐芥末風味醬汁

法式油封鴨腿

肉類

豬肉

煙燻培根

白製熟火腿

白汁豬肉

慢火橙汁烤肋排

厚片豬排

鹽漬煙燻豬腹肉佐蒜味蔬菜

日式叉燒

超簡單烤豬肩肉佐金黃辣味醬汁

酥炸厚片豬排佐檸檬酸豆醬汁

手撕豬肉佐酒醋番茄醬汁

戰斧豬排佐芥末焦糖蘋果

烤豬腹肉佐焦糖味噌醬汁

阿爾薩斯水煮豬腳

培根白豆豬腳

花生燉豬腳

四神湯

巴斯克風味油封豬肩肉

牛肉

法式蔬菜燉牛肉

煙燻牛肉火腿

炭烤安格斯Prime嫩肩牛肉

厚片Prime肋眼牛排

番茄燉牛肚

香煎花椒風味無骨牛小排

香料牛舌佐Ravigote醬汁

紅酒燉牛肉

滷牛腱

羊肉
燉羊膝
小茴香烤羊腿
迷迭香風味羔羊排
芥末堅果風味羔羊排
蔬果甜點類
香料薯條
無敵細滑薯泥
玉米奶油Polenta
香料季節蔬菜佐煙燻橄欖油
普羅旺斯燉蔬菜
油封大蒜
油封番茄
法式檸檬抹醬
香料紅酒燉洋梨
焦糖烤布蕾
香草白酒鳳梨佐焦糖百香果醬
薄荷風味莓果杯
【附錄】常見食材比熱表
．．．．．[\(收起\)](#)

[低烹慢煮_下载链接1_](#)

标签

烹饪

美食

饮食

评论

食谱功能大过于介绍低温慢煮的原理以及安全温度的问题，不过还是挺好的，就是有点贵。

差劲

[低烹慢煮 下载链接1](#)

书评

[低烹慢煮 下载链接1](#)