

要訣與注意事項 慢煮模式

- 為避免長時間烹煮造成氧化生鏽的風險，請在烹煮時將1平茶匙的抗壞血酸或30克檸檬汁加入水中。
- 使用慢煮模式並不會揮發過多水分，建議可參照「建議烹煮時間與溫度表」中的液體重量參考值。
- 請注意不得超過主鍋最大容量(2.2公升)。
- 肉類份量最多為800克。
- 請先將豆類食材以沸水(100 °C)中烹煮至少10分鐘，再與其他食材一起慢煮，以確保能安全食用。
- 若食材重量與厚度不同時，需依食材狀況調整時間。

慢煮鳳梨
慢煮模式適用於不同食材，不論做鹹食或甜食，盡情發揮創意吧！

慢煮模式的建議烹煮時間與溫度表

	食材	份量	大小/厚度	建議水量	溫度	烹煮時間	小要訣
肉類	燉肉排	400克	3公分 x 3公分	約300克	85°C	7小時	加入牛肉高湯搭配黑啤酒(如健力士), 可烹煮出美味的燉肉。
	牛絞肉	600克		約750克	98°C	4小時	用150克紅酒、200克牛肉高湯和400克罐裝切碎番茄混合烹煮製成波隆那肉醬。此食譜也可在不使用刀組隔板的情況下操作。
	無骨牛小排	800克	切成8塊	約700到800克	98°C	4小時30分鐘	非常適合加入蔬菜、紅酒和高湯烹煮經典燉肉。
	羊肩肉	650克	每塊約4公分 x 4公分	約450到500克	98°C	6小時	先以咖哩醬醃製羊肉, 再加入椰奶烹煮美味的羊肉咖哩。
	豬頰肉	500克	4塊, 每塊100到120克	約1500克	95°C	8小時	先以適量油和洋蔥醃製, 可讓豬頰肉更多汁。
	帶皮豬五花肉	600克	每塊約3公分 x 9公分	約750克	98°C	4小時	以蔬菜高湯烹煮, 結束後將五花肉乾煎, 並過濾高湯, 調味後放入米粉烹煮, 再搭配五花肉一起享用。
	去骨去皮豬肩肉	800克	每塊約10公分 x 10公分	約750克	98°C	4小時	料理之前先醃製肉品, 再以雞高湯烹煮。最後切塊搭配烤肉醬享用。
	牛肉丸	500克牛絞肉, 脂肪含量10%	每個30克	約800克	98°C	3小時	肉丸可加入罐裝切碎番茄一起烹煮。
	鴨腿	2隻	帶皮、帶骨, 共約800克	約1100克	98°C	3小時	以雞高湯為基底, 並放入櫻桃乾、蔬菜和月桂葉調味烹煮鴨腿, 完成後切塊搭配梅子醬享用。
	雞大腿	700到800克	4塊, 每塊180克, 3公分厚	約700克	95°C	3小時30分鐘	雞湯加入紅辣椒、紅甜椒與番茄是燉雞大腿的最佳湯底。
雞腿	6隻		約650克	98°C	3小時	可利用柳橙汁、雞湯、蜂蜜和醬油製成中式風味的醬汁做為基底烹煮。	
去皮火雞腿	650克	每塊約4到6公分的塊	約550克	95°C	3小時	可以雞湯作為湯底, 加入蔬菜慢煮。搭配炒蘑菇和培根一起享用。	

慢煮模式的建議烹煮時間與溫度表

其他	食材	份量	大小/厚度	建議水量	溫度	烹煮時間	小要訣
	章魚腳	500到800克	2到3公分厚	約800克	80°C	5小時	用橄欖油蓋過章魚，製作美味的油封章魚。
	烏賊	500到800克	環切，含觸角	約800克	80°C	5小時	加入濃郁的番茄醬一起慢煮。
	乾燥白腰豆，浸泡一夜	乾重200克		約560克	98°C	4小時	浸泡一夜後瀝乾水分。加入煮沸的熱水中烹煮10分鐘，再加入濃郁的番茄醬、蔬菜烹煮成美味的白豆鍋。
	鷹嘴豆，浸泡一夜	乾重200克		560克液體、蔬菜高湯塊、調味料、橄欖油50毫升	98°C	4小時	先浸泡一夜。加入濃郁的番茄醬和蔬菜一起烹煮。
	乾燥白鳳豆，浸泡一夜	乾重200克		約560克	98°C	4小時	浸泡一夜後瀝乾水分。加入煮沸的熱水中烹煮10分鐘，再加入濃郁的番茄醬、蔬菜烹煮成美味的白豆鍋。
	根莖類蔬菜—胡蘿蔔、洋蔥、西洋芹、番薯	600克	長10公分，直徑2公分	約1300克	85°C	2小時30分鐘	加入雞高湯塊或蔬菜高湯塊、蔬菜和新鮮香料一同烹煮後享用。這道食譜也可作為美味的湯底。
	奶油南瓜/北海道南瓜	700克	切片(1 x 3 x 6公分)	約1200克	85°C	4小時	以蔬菜味噌湯燉煮南瓜，加入新鮮香草碎美味享用。
	梨，成熟且果肉硬實	4顆梨，每顆180克	整顆，去皮	約1100克	90°C	4小時	與紅酒糖漿一起烹煮，再加入柳橙皮屑、肉桂棒和八角調味。
	鳳梨	500克	縱向切成6塊，每塊2公分厚	約800克	85°C	2小時	加入糖漿烹煮，以辣椒和蘭姆酒調味。搭配糖漿和冰淇淋一同享用。
	塔/派用小蘋果	4顆	切半去核，帶皮	約1400克	95°C	2小時	加入糖漿烹煮，並接續操作食譜。可作為美味早餐或甜點。
	油桃/水蜜桃，果肉硬實	400克	4顆，切半，帶皮	約1700克	95°C	2小時	淋上蜂蜜後享用。

要訣與注意事項 低溫烹煮模式

- 為避免攪拌刀或主鍋在長時間烹煮過程中氧化生鏽，請在加熱前將1平茶匙抗壞血酸粉或30克檸檬汁加入水中。
- 當水已達設定溫度時，再將密封袋放入主鍋。
- 加熱水平均需要10到15分鐘。次頁「建議烹煮時間與溫度表」中的水量為參考值，需依使用的密封袋容積而定。水必須完全覆蓋密封袋，且不得超過主鍋最大容量(2.2公升)。
- 若食材重量與厚度不同時，需依食材狀況調整時間。
- 肉類低溫烹調後乾煎可增加風味，食用也更安心。

低溫烹調蘆筍佐 水波蛋

利用低溫烹調模式，
做出完美的蘆筍，
搭配水波蛋一
同享用。

低溫烹煮模式的建議烹煮時間與溫度表

我們建議您根據美善品低溫烹煮的食譜操作。在沒有美善品食譜的情況下，再參考以下表格的時間和溫度進行烹煮。

肉類	食材	重量	大小/厚度	主鍋用水	袋數	溫度	時間	烹飪後狀態	小要訣
	菲力牛排/法蘭克牛排	720到800克	4塊,每塊180到200克,2.5到3公分厚	約1400克	2袋	54°C	1小時30分鐘	三分熟	烹煮完成後放入平底鍋中乾煎
						60°C	1小時30分鐘	五分熟	
						64°C	1小時30分鐘	全熟	
	去骨牛肋排	900克	2塊,每塊3到4公分厚(最長14公分)	約1300克	2袋	58°C	2小時15分鐘	三分熟	烹煮完成後放入平底鍋中乾煎
						65°C	1小時45分鐘	五分熟	
						70°C	1小時30分鐘	全熟	
	牛腩	600到800克	切成2塊,每塊5到6公分厚	約1400克	2袋	85°C	12小時	全熟軟嫩	烹煮前醃製風味更佳
	小牛柳圓塊	650到800克	8塊,每塊80到100克,2.5公分厚	約1400克	2袋	64°C	1小時30分鐘	全熟	烹煮完成後放入平底鍋中乾煎
	羊排	240到320克	4塊,每塊60到80克,2.5公分厚	約1800克	2袋	58°C	1小時45分鐘	粉嫩	
	豬小里肌	500到700克	1塊小里肌切成2塊,直徑5公分	約1200克	2袋	75°C	1小時	全熟	
	豬排	700克	2塊,每塊3.5公分厚	約1400克	2袋	60°C	2小時30分鐘	全熟	烹煮完成後放入平底鍋中乾煎
	豬頰肉	650到800克	8塊,每塊80到100克	約1400克	2袋	85°C	8小時	軟嫩多汁	
	帶皮五花肉	500到600克	2塊,每塊250到300克,4.5公分厚	約1500克	2袋	80°C	7小時	軟嫩多汁	
	去骨豬梅花肉	800克	2塊,每塊4到5公分厚	約1400克	2袋	85°C	12小時	全熟軟嫩	烹煮前醃製風味更佳
	鴨胸肉	500到600克	2塊,每塊250到300克,2.5到3公分厚	約1200克	2袋	62°C	1小時30分鐘	粉嫩	烹煮完成後放入平底鍋中乾煎
	雞胸肉	500到600克	2塊,每塊250到300克,2到3公分厚	約1500克	2袋	72°C	1小時30分鐘	全熟	帶皮烹煮,完成後放入平底鍋中乾煎;或以混合香草料塗抹表面即可。
	雞大腿	700到750克	4塊,每塊180克,3公分厚	約1400克	1到2袋	75°C	1小時	全熟	若帶皮烹煮,完成後放入平底鍋中乾煎
	帶皮雞腿	600克	4塊,每塊150克,厚4到5公分	約1400克	1到2袋	75°C	1小時15分鐘	全熟	若帶皮烹煮,完成後放入平底鍋中乾煎

低溫烹煮模式的建議烹煮時間與溫度表

	食材	重量	大小/厚度	主鍋用水	袋數	溫度	時間	烹飪後狀態	小要訣
魚/海鮮	瘦肉型魚(鮫鱈魚/鱈魚)	800克	4塊,每塊200克,2公分厚	約1400克	2袋	60°C	1小時	全熟	用於低溫烹調食譜的魚必須具有生魚片品質,即適合生吃,或必須在至少零下20°C的溫度條件下冷凍至少24小時。低溫烹調時,建議您使用冷凍魚或冷凍海鮮作為食材,並在烹煮前解凍。
	富含油脂的魚(鮭魚,帶皮或去皮)	600克	4塊,每塊150克,3公分厚	約1450克	2袋	55°C	45分鐘	五分熟	
	中等去殼蝦	350到380克	24隻,每隻15克	約1500克	2袋	62°C	30分鐘	全熟	
	大型去殼蝦,去腸泥	480到500克	16隻,每隻30克	約1660克	2袋	70°C	20分鐘	全熟	
	章魚腳	500到800克	2到2.5公分厚	約1400克	1到2袋	82°C	7小時	軟嫩多汁	用新鮮或解凍的章魚。若使用冷凍章魚,解凍後肉質會變得柔軟有彈性。
蛋	水波蛋	4到6顆	中型雞蛋(每顆53到63克)	約1400克		72°C	18到20分鐘	蛋黃濃稠液狀	將抹了油的保鮮膜(長、寬皆25公分)鋪在量杯蓋中,打入1顆雞蛋,提起保鮮膜四角將雞蛋包裹起來,並以料理用繩綁好。重複操作至完成最多6顆雞蛋。
	溫泉蛋(低溫,含蛋殼)	6顆	中型雞蛋(每顆53到63克)	約1850克		65°C	45分鐘	蛋白略凝固;蛋黃濃稠液狀	將整顆蛋放入網鍋,烹煮結束後立刻放入冰水中冷卻。
根莖類蔬菜	紅蘿蔔	300到600克	15公分長,直徑2公分	約1500克	1到2袋	85°C	45分鐘		烹煮結束後放入平底鍋,加入袋中汁液拌炒幾分鐘。
	甜菜根	600克	每塊直徑4到5公分	約1300克	1袋	85°C	3小時		將較大根莖切半

低溫烹煮模式的建議烹煮時間與溫度表

	食材	重量	大小/厚度	主鍋用水	袋數	溫度	時間	烹飪後狀態	小要訣
時鮮蔬菜	新鮮四季豆	300到600克	一般或扁豆	約1500克	1到2袋	85°C	45分鐘		只需用鹽、胡椒粉和新鮮香草調味，烹煮前在袋中加入橄欖油或奶油，一道美味的配菜就完成了。
	蘑菇	250克	直徑3到5公分	約1500克	1到2袋	59°C	1小時		
	茄子	320到360克	2個，每個160到180克，切片1.5到2公分	約1500克	1到2袋	85°C	2小時		烹飪結束時以直火燒烤一下，增加煙燻風味。
	蘆筍	500克	直徑1.5公分	約1500克	1到2袋	82°C	15分鐘		與低溫烹調的水波蛋是絕配。
較硬水果	成熟的梨	600克	4顆，每顆150克，切半	約1600克	2袋	80°C	1小時30分鐘		以甜酒、蘭姆酒或新鮮果汁等飲料取代清水烹煮，並用香料調味，能呈現不同風味。可搭配冰淇淋或卡士達醬享用。
	鳳梨	400克	4片，每片100克，2公分厚	約1500克	1袋	85°C	45分鐘		參考成熟梨的小要訣。
較軟水果	杏	300到350克	3個，切半，直徑5公分	約1400克	1袋	80°C	1小時		參考成熟梨的小要訣。
	香蕉	400克	4個，每個100克，直徑3公分	約1500克	1袋	68°C	20分鐘		參考成熟梨的小要訣。